

К вопросу изучения психологического статуса и особенностей личности в спортивной деятельности

И.Р. Мавлянов, Н.Ш. Усмоналиева

Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, г. Ташкент, Узбекистан

РЕЗЮМЕ

За последние годы наблюдается прогресс в области психологического обеспечения как обучения и воспитания подрастающего поколения, так и спортивной подготовки. Непосредственно психологическая подготовка спортсменов играет большую роль в достижении спортивных результатов. В соревнованиях должны участвовать спортсмены с высокой психологической подготовкой. Это состояние обуславливается реальной оценкой своих возможностей, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отсутствием страха и борьбы за лучший результат с соперником. Организация оптимального психологического обеспечения, и в свою очередь психологической подготовки спортсменов, ведёт к заведомо эффективному психологическому отбору спортсменов. Наряду с этим, в нашей республике стало уделяться внимание психологической подготовке, психологическому отбору и индивидуально-типологическим свойствам спортсменов, которые сегодня занимают важное место в физическом воспитании и подготовке спортсменов. Психологически подготовленный спортсмен может контролировать свои действия, проявлять максимум мышления в сложных ситуациях на спортивной арене. И, как известно, недостаточный уровень психологической готовности часто приводит к низким результатам и поражениям на соревнованиях. В статье раскрыты некоторые основные аспекты и проблемы изучения психологических свойств и особенностей личности спортсменов, представлены психомоторные факторы определяющие процесс развития специальных спортивных способностей и эффективность деятельности в любом виде спорта.

Ключевые слова: спортивная деятельность, психологические свойства, психологическая подготовка, психологическое обеспечение, психомоторные способности

Для цитирования: Мавлянов И.Р., Усмоналиева Н.Ш. К вопросу изучения психологического статуса и особенностей личности в спортивной деятельности // Спортивная медицина: наука и практика. 2019. Т.9, №2. С. 62-67. DOI: 10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.62.

On the issue of studying the psychological status and personality characteristics in sports activities

Iskandar R. Mavlyanov, Nafisa Sh. Usmonaliev

Republican Scientific-Practical Center of Sports Medicine, Tashkent, Uzbekistan

ABSTRACT

In recent years, progress has been observed in the field of psychological support for both the training and education of the younger generation and sports training. Directly psychological training of athletes plays a big role in achieving sports results. Athletes with high psychological preparation should participate in the competition. This condition is determined by the real assessment of their capabilities, the optimal level of emotional arousal, the lack of fear and the struggle for the best result with a rival. The organization of optimal psychological support and also psychological preparation of athletes leads to a deliberately effective psychological selection of athletes. At the same time, in our republic, attention was paid to psychological training, psychological selection and individual typological properties of athletes, that today occupy an important place in physical education and training of athletes. A psychologically prepared athlete can control his actions, exercise maximum thinking in difficult situations in the sports arena. And, as you know, an insufficient level of psychological readiness often leads to poor results and defeats at competitions. The article reveals some of the main aspects and problems of studying the psychological properties and characteristics of the personality of athletes, presents the psychomotor factors that determine the process of developing of special sports abilities and the effectiveness of activities in any sport.

Key words: sports activities, psychological properties, psychological preparation, psychological support, psychomotor abilities

For citation: Mavlyanov IR, Usmonaliev NSH. On the issue of studying the psychological status and personality characteristics in sports activities. Sportivnaya meditsina: nauka i praktika (Sports medicine: research and practice). 2019;9(2):62-67. Russian. DOI: 10.17238/ISSN2223-2524.2019.2.62.

В современной психологии спорта существует ряд проблем, такие, как проблема изучения и формирования психомоторных способностей спортсмена, ряд социально-психологических проблем, особенности изучения свойств личности спортсмена. Также проблема изучения психомоторных факторов, которые не только определяют процесс развития специальных спортивных способностей, но и во многом определяют эффективность деятельности в любом виде спорта.

Вопросы исследования особенностей личности спортсмена сейчас вновь оказалась в авангарде спортивно-психологической проблематики. Речь идет об изучении направленности личности, об особенностях личностных структурных характеристиках высококвалифицированных спортсменов вообще и представителей различных видов спортивной деятельности, в частности.

В спорте высших достижений в основе психологических мероприятий лежит подход, в котором учитываются индивидуально-психологические особенности и качества, обеспечивающие успешное достижение спортивной цели, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, их влияние на достижение успеха в спорте. Все эти вопросы постоянно находятся в зоне пристального внимания спортивных психологов [1-3].

Спортивная деятельность, как считает Р.М. Загайнов (2010), является яркой моделью деятельности, главным образом ориентированной на результат. От результата (то есть победы или поражения) фактически зависит вся жизнь и судьба спортсмена. Но так как результат деятельности является личностно значимым для спортсмена, значит, он всегда и самым прямым образом влияет на личность, на ее конструкцию, на динамику ее развития [4]. Зарубежные исследователи сейчас много внимания уделяют изучению связи между личностными качествами и спортивными достижениями. Важность личности как предиктора поведения была признана в психологии.

Исследователи относительно недавно сообщили о значительном влиянии личности на спортивные результаты. Когда спортсмены участвуют в соревнованиях, их основные личностные характеристики неизбежно способствуют тем или иным достижениям в спорте. Само значение личности спортсмена было определено, как «психологическое качество, которое выделяется устойчивым и отличительным чувством мышления и поведения». Результаты исследований показывают, что выявление личностных качеств спортсменов очень важно, потому что тренера выявив личностные черты, могут использовать их для достижения лучших спортивных результатов [5]. Некоторые исследования были направлены на изучение влияния личностных качеств на спортивные результаты, где черты личности состояли из следующих компонентов: экстраверсия, нейротизм, открытость, добросовестность. Результаты этого исследования указывают на то, что спортсмен с высокой дисциплиной, ответственностью, мотивацией и целенаправленностью имеют высокую производительность

в игровых видах спорта. Спортсмены с проявлениями нейротизма, такие, как беспокойство, депрессия, агрессия, гнев и эгоизм имеют низкую эмоциональную и поведенческую стабильность. Это приводит к низкой производительности в игре [6-8].

Также есть ряд исследований, где описывается роль психологической подготовки спортсменов к выступлению на Олимпийских играх и других соревнованиях. Исследование направлено на выявление психологических характеристик, связанных с успехами на соревнованиях, развитию личностных качеств и преодолением стресса у спортсменов [9-12].

Психологическая подготовка должна целенаправленно формироваться из свойств и качества психики спортсмена. Психологическая подготовка тесно связана с процессом воспитания, навыков и тренировки спортсмена и направлена не только на формирование и развитие отдельных сторон его психики, но и на осуществление важных для спортсмена положительных качеств личности [13].

Зарубежные ученые утверждают, что для повышения спортивной результативности в подготовке спортсменов большое значение имеет тренировка психологических навыков, которая включает такие методы, как аутотренинг, образы, постановку целей, регулирование эмоционального возбуждения [14, 15].

В следующем рандомизированном контролируемом испытании были выявлены влияния психологических, социальных или психосоциальных вмешательств на спортивные результаты у спортсменов с группой сравнения без лечения или с плацебо-контролируемым лечением. В результатах исследования было показано, что психологические и психосоциальные вмешательства улучшают спортивные результаты. В выводах автор приходит к заключению, что психологические и психосоциальные вмешательства оказывают умеренно положительное влияние на спортивные результаты, и этот эффект может длиться не менее месяца после окончания вмешательства [16].

В других исследованиях рассмотрена важность еще одной личностной характеристики спортсмена, как умственная подготовка, мышление в предсоревновательный период, а также с необходимостью поддерживать это особое мышление во время соревнований [17]. Также были исследования, где рассматриваются особенности и задачи психологической поддержки спортсменов в процессе долгосрочного совершенствования. Изучены особенности и различия в проявлении психологических функций (мышление, чувства, интуиция и ощущения) на разных этапах многолетней подготовки как показателя психологического состояния спортсменов. Задачи психологической поддержки на каждом этапе долгосрочной подготовки были сформулированы на основе результатов экспертного опроса, отражающего уровень развития психологических функций у спортсменов [18]. Так как совершенствование интеллектуального компо-

нента – это, во-первых, вооружение спортсменов системой общих и специальных знаний: об особенностях и закономерностях спортивной техники и тактики, физического развития и методики тренировки, психологии личности и особенностях психологической подготовки, о волевых качествах и т. д. А во-вторых, применение этих знаний в момент принятия ответственных решений в состоянии утомления, в ситуации риска и опасности, во время соревнований. Решение мыслительных задач в этих условиях способствует развитию таких качеств, как ясность и гибкость мысли, быстрота, логичность, широта и глубина ума, самостоятельность и критичность, независимость и оригинальность.

Андреев В.В. (2016) в своих работах изучает проблему преодоления в спорте и рассматривает это, как феномен преодоления в спорте. Показывая в работах когнитивные, аффективные, мотивационные и поведенческие компоненты личности спортсменов. В итоге, приходит к выводу, что «преодоление» – это психологическая категория, детерминирующая, катализирующая и усиливающая развитие сознание спортсмена, систематизирующая его субъективный мир, проявляющаяся в виде когнитивных, эмоциональных, мотивационных, соматических и поведенческих процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, и недостатков в личностный рост [19].

В работе В.Ф. Сопова (2016) представлена структура системы психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов, которая сформирована на основе многолетнего опыта применения в подготовке к олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы. Методологической базой для построения системы является концепция о факторах достижения максимального спортивного результата. Система содержит ряд разработанных под специальные задачи методов диагностики и психологического воздействия. Представлены блоки измеряемых параметров, выделены этапы контроля с детализацией целей и методов психологического воздействия [20].

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. А.Е. Панкратов (2015) в своих исследованиях описывает работу И.Г. Келишева, который выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремле-

ние к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [21].

Юров И.А. (2014) в своих исследованиях рассматривает теоретико-методологические аспекты мотивации спортсменов-пловцов. На основании исследований установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности. В начальной стадии занятия спортом имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются: диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство), непосредственностью, связанными с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта. Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное — потребность добиться высоких спортивных результатов. В современном спорте высокие спортивные достижения невозможны без высокой социальной мотивации [22].

Романова О.В. (2009) в своей научной работе считает, что исследование акцентуаций характера важно для процесса подготовки спортсменов, повышения успешности в спортивной деятельности и для улучшения социальной адаптации спортсмена. Также считает, что исследование акцентуации характера спортсменов целесообразно проводить во взаимосвязи с мотивацией личности (ценностные ориентации) и деятельности, так как мотивация личности не находит отражения в характеристиках типов акцентуаций, но существенно влияет на спортивный результат [23].

Как известно, деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия. Многие спортсмены сталкиваются с многочисленными стрессовыми состояниями в течение всего соревновательного сезона. По мнению Родионова А.В. (2010) способность спортсменов в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику, их умение успешно противостоять воздействию разнообразных стрессовых факторов также является проблемой спортивной психологии [24]. В этой связи адаптация профессионала к тренировочной и соревновательной деятельности будет иметь выраженную индивидуальную вариативность, т. к. «аппарат сличения» обусловлен теми индивидуальными характеристиками, которые лимитируют его профессиональную пригодность. В не-

которых зарубежных работах у спортсменов изучались когнитивные функции, настроение, сон и стрессовые реакции в соревновательный период. Было выдвинуто предположение, что во время типичной тренировки и восстановления спортсмены будут демонстрировать положительные профили психологического состояния, по сравнению с соревновательным периодом, где предположительно увеличивается психическое напряжение. По результатам исследования гипотеза нашла своё подтверждение [25-27].

Наряду с психологическими расстройствами исследователями изучалось и психическое здоровье спортсменов, которое является основным ресурсом в отношении их работоспособности и развития. В научной работе описываются дополнительные факторы риска психического здоровья спортсменов, такие как высокие тренировочные нагрузки, тяжелые соревнования и напряженный образ жизни по сравнению с популяцией не занимающейся физическими упражнениями. И приводится современная статистика, демонстрирующая существенный рост проблем психического здоровья спортсменов, таких как сотрясение мозга и перетренированность. Физические нагрузки, включая интенсивную тренировку и спортивные травмы, могут привести к психологическим последствиям, в том числе когнитивным, эмоциональным и поведенческим нарушениям личности [28-30].

Психологический стресс вызванный постоянными физическими нагрузками и травмы могут также повлиять на спортивные результаты, если не осуществлять физическую и психологическую реабилитацию спортсмена [31]. Кроме того, «негативное настроение, такие как, гнев или общие расстройства настроения, например, напряжение, депрессия или какие либо стрессовые события также могут способствовать повышению частоты получения травм у спортсменов [32-35].

Список литературы

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности // Человек. Сообщество. Управление. 2008. №3. С. 85-94.
2. Яковлев Б.П. Влияние психологической подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации на результативность соревновательной деятельности // Спортивный психолог. 2016. №1. С. 37.
3. Brent W. Roberts, Joshua J. Jackson. Sociogenomic Personality Psychology // J Pers. 2008. Vol.76, №6. P. 1523-44.
4. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. М.: Советский спорт, 2010. 232 с.
5. Cervone D, Pervin L. Personality: Theory and research, 11th ed. NY: Wiley, 2010. 624 p.
6. Mirzaei A, Nikbakhsh R, Sharififar F. The relationship between personality traits and sport performance // Europ. J. Exp. Biol. 2013. Vol.3, №3. P. 439-42.
7. Gorczynski PF, Coyle M, Gibson K. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis // British Journal of Sports Medicine. 2017. Vol.51. P. 1348-54.

В ряде исследований конкретно рассматриваются вопросы изучения психологического статуса, а также влияния больших физических нагрузок на здоровье спортсменов. Занятия женщин маскулинными видами спорта и влияние больших по длительности и интенсивности физических и нервно-психических нагрузок на их здоровье решается уже в течение нескольких десятилетий. Число женщин, желающих заниматься изначально «мужскими» видами спорта, постоянно растёт. Это, во-первых, а во-вторых, как и в целом, в любом виде спорта стремительно увеличиваются физические и нервно-психические нагрузки. Исследователи, занимающиеся этими вопросами, с разных позиций, но практически единогласно утверждают, как минимум, о необходимости строгого учёта не только применяемых нагрузок, но и специфики психофизиологии женского организма [36-40].

Из выше изложенного следует, что предпосылками построения психологической подготовки являются степень изученности об особенностях психологического статуса спортсменов, а также индивидуальных характеристик структуры и динамики психофизиологического состояния в процессе тренировок и соревнований. В физической, технической и тактической подготовке сильнейшие атлеты более или менее сравнивались по своим возможностям, и побеждает тот, кто имеет преимущество в психологической подготовленности. Подавляющее большинство средств и методов психологической подготовки спортсменов можно с успехом использовать и для оптимизации психологических условий двигательной активности в широком смысле этого слова. Однако каждое, самое эффективное, средство психорегуляции, взятое само по себе, не может дать того результата, какой может дать комплексное применение различных средств, реализуемых с определенной логикой и в определенной системе.

References

1. Gorskaya GB. Psychological effects of early personality professionalization. Man. Community. Control. 2008;(3):85-94. Russian.
2. Yakovlev BP. The effect of psychological preparedness of highly qualified weightlifters on the effectiveness of competitive activity. Sports Psychologist. 2016;(1):37. Russian.
3. Brent W. Roberts, Joshua J. Jackson. Sociogenomic Personality Psychology // J Pers. 2008;76(6):1523-44.
4. Zagainov RM. Crisis situations in sports and the psychology of overcoming them: a monograph. Moscow, Soviet Sport, 2010. 232 p. Russian.
5. Cervone D, Pervin L. Personality: Theory and research, 11th ed. New York, Wiley, 2010. 624 p.
6. Mirzaei A, Nikbakhsh R, Sharififar F. The relationship between personality traits and sport performance. Europ. J. Exp. Biol. 2013;3(3):439-42.
7. Gorczynski PF, Coyle M, Gibson K. Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis. British Journal of Sports Medicine. 2017;51:1348-54.

8. Nixdorf I, Frank R, Hautzinger M, Beckmann J. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes // *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2013. Vol.7. P. 313-26.
9. Gould D, Maynard I. Psychological preparation for the Olympic Games // *J Sports Sci*. 2009. Vol.27, №13. P. 1393-408.
10. Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen, Peter Terry. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1570473.
11. Foskett RL, Longstaff F. The mental health of elite athletes in the United Kingdom // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018. Vol.21. P. 765-70.
12. Moesch K, Kenttä G, Kleinert J, Quignon-Fleuret C, Cecil S, Bertollo M. FEPSA Cposition statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision // *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol.38. P. 61-71.
13. Васильев К.И., Корягина Ю.В., Рогулева Л.Г. Результативность соревновательной деятельности и функциональное состояние высококвалифицированных бадминтонистов // *Омский научный вестник*. 2012. №3. С. 174-7.
14. Philipp Röthlin, Daniel Birrer, Stephan Horvath, Martin Holtforth. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment // *BMC Psychology*. 2016. Vol.4. P. 39-50.
15. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports // *Scand J Med Sci Sports*. 2010. Vol.20. P. 78-87.
16. Brown DJ, Fletcher D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis // *Sports Med*. 2017. Vol.47, №1. P. 77-99.
17. Gee CJ. How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding // *Behav Modif*. 2010. Vol.34, №5. P. 386-402.
18. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes // *Sportomokslas /Sport Science*. 2016. Vol.4, №86. P. 2-9.
19. Андреев В.В. Станиславская И.Г. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности // *Спортивный психолог*. 2016. №3. С. 8.
20. Сопов В.Ф. Структура и содержание психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов // *Спортивный психолог*. 2016. №1. С. 37-41.
21. Панкратов А.Е. Мотивационные и регулятивные компоненты психологической системы спортивной деятельности: на материале спортивных единоборств: Дисс. кан. психол. наук. Ярославль, 2015. 207 с.
22. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельности успешности в спорте: Автореф. канд. дисс. Кострома, 2014. 28 с.
23. Романова О.В. Роль акцентуаций характера личности в спортивной деятельности: Автореф. канд. дисс. СПб., 2009. 24 с.
24. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник. М.: Издательский центр, 2010. 500 с.
25. Shields MR, Brooks MA, Koltyn KF, Kim JS, Cook DB. Cognitive Resilience and Psychological Responses across a Collegiate Rowing Season // *Med Sci Sports Exerc*. 2017. Vol.49, №11. P. 2276-85.
26. Raglin JS, Morgan WP, Luchsinger AE. Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers // *Med Sci Sports Exerc*. 2016. Vol.22, №6. P. 849-53.
8. Nixdorf I, Frank R, Hautzinger M, Beckmann J. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among German elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2013;7: 313-26.
9. Gould D, Maynard I. Psychological preparation for the Olympic Games. *J Sports Sci*. 2009;27(13):1393-408.
10. Kristoffer Henriksen, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen, Peter Terry. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2019. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1570473.
11. Foskett RL, Longstaff F. The mental health of elite athletes in the United Kingdom. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;21:765-70.
12. Moesch K, Kenttä G, Kleinert J, Quignon-Fleuret C, Cecil S, Bertollo M. FEPSA Cposition statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;38:61-71.
13. Vasiliev KI, Koryagina Yu V, Roguleva LG. The effectiveness of competitive activity and the functional state of highly qualified badminton players. *Omsk Scientific Bulletin*. 2012;(3):174-7. Russian.
14. Philipp Röthlin, Daniel Birrer, Stephan Horvath, Martin Holtforth. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic -performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*. 2016;4:39-50.
15. Birrer D, Morgan G. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*. 2010;20:78-87.
16. Brown DJ, Fletcher D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Med*. 2017;47(1):77-99.
17. Gee CJ. How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behav Modif*. 2010;34(5):386-402.
18. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes. *Sportomokslas /Sport Science*. 2016;4(86):2-9. Russian.
19. Andreev VV, Stanislavskaya IG. Psychological features of overcoming critical situations in sports activities. *Sports Psychologist*. 2016;(3):8. Russian.
20. Sopov VF. The structure and content of psychological support for the preparation of highly qualified athletes. *Sports Psychologist*. 2016;(1):37-41. Russian.
21. Pankratov AE. Motivational and regulatory components of the psychological system of sports activity: on the material of martial arts. *Avtoref. kand. diss. Yaroslavl*, 2015:207. Russian.
22. Yurov IA. Individually-personal prerequisites for active success in sports. *Avtoref. kand. diss. Kostroma*, 2014:28. Russian.
23. Romanova OV. Role of accentuations of personality character in sports activity. *Avtoref. kand. diss. Saint Petersburg*, 2009:24. Russian.
24. Rodionov AV. Psychology of physical culture and sports: a textbook. *Moscow, Publishing Center*, 2010. 500 p. Russian.
25. Shields MR, Brooks MA, Koltyn KF, Kim JS, Cook DB. Cognitive Resilience and Psychological Responses across a Collegiate Rowing Season. *Med Sci Sports Exerc*. 2017;49(11): 2276-85.
26. Raglin JS, Morgan WP, Luchsinger AE. Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers. *Med Sci Sports Exerc*. 2016;22(6):849-53.

27. Gulliver A, Griffiths KM, Mackinnon A, Batterham PJ, Stanimirovic R. The mental health of Australian elite athletes // Journal of Science and Medicine in Sport. 2015. №18. P. 255-61.
28. Castonguay LG, Oltmanns TF. Psychopathology: From science to clinical practice. New York: Guilford Press, 2013. 624 p.
29. Moore ZE, Gardner FL. Clinical sport psychology. The new sport and exercise psychology companion. Morgantown: Fitness Information Technology, 2011. P. 381-401.
30. Rice SM, Purcell R, DeSilva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review // Sports Medicine. 2016. №46. P. 1333-53.
31. Gardner FL, Moore ZE. Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements // Canadian Psychology. 2012. Vol.53, №4. P. 309-18.
32. Podlog L. Sport injury. The Routledge international handbook of sport psychology. New York: Routledge, 2016. P. 167-75.
33. Ivarsson A, Johnson U, Podlog L. Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players // Journal of Sport Rehabilitation. 2013. №22. P. 26.
34. Johnson U, Ivarsson A. Psychological factors of sport injuries among junior soccer players // Journal of Sport Science & Medicine. 2011. №9. P. 347-52.
35. Appaneal RN, Habif S. Psychological antecedents to sport injury. The psychology of sport injury and rehabilitation. London: Routledge, 2013. P. 117-32.
36. Ганоль А.С. Гендерные особенности и структура мотивации выбора экстремальных видов спорта: Автореф. канд. дисс. СПб, 2011. 19 с.
37. Грец И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: Автореф. докт. дисс. СПб, 2012. 51 с.
38. Неробеев Н.Ю. Физическая и технико-тактическая подготовка спортсменов в вольной борьбе с учетом влияний полового диморфизма: Автореф. докт. дисс. СПб, 2014. 46 с.
39. Шахов Ш.К., Дамдаева А.С. Спорт как фактор формирования психологического пола личности // Вестник спортивной науки. 2011. №6. С. 16-8.
40. Фазлетдинова И.Р. Оптимизация системы охраны репродуктивного и психического здоровья женщины: Дисс. канд. мед. наук. Уфа, 2010. 141 с.
27. Gulliver A, Griffiths KM, Mackinnon A, Batterham PJ, Stanimirovic R. The mental health of Australian elite athletes. Journal of Science and Medicine in Sport. 2015;(18):255-61.
28. Castonguay LG, Oltmanns TF. Psychopathology: From science to clinical practice. New York, Guilford Press, 2013. 624 p.
29. Moore ZE, Gardner FL. Clinical sport psychology. The new sport and exercise psychology companion. Morgantown, Fitness Information Technology, 2011. P. 381-401.
30. Rice SM, Purcell R, DeSilva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. Sports Medicine. 2016;(46):1333-53.
31. Gardner FL, Moore ZE. Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. Canadian Psychology. 2012;53(4):309-18.
32. Podlog L. Sport injury. The Routledge international handbook of sport psychology. New York, Routledge, 2016. P. 167-75.
33. Ivarsson A, Johnson U, Podlog L. Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players. Journal of Sport Rehabilitation. 2013;(22):26.
34. Johnson U, Ivarsson A. Psychological factors of sport injuries among junior soccer players. Journal of Sport Science & Medicine. 2011;(9):347-52.
35. Appaneal RN, Habif S. Psychological antecedents to sport injury. The psychology of sport injury and rehabilitation. London, Routledge, 2013. P. 117-32.
36. Ganol AS. Gender features and structure of motivation for choosing extreme sports. Avtoref. kand. diss. Saint Petersburg, 2011. 19 p. Russian.
37. Grets IA. Record sports achievements of women in the aspect of sexual dimorphism. Avtoref. dokt. diss. Saint Petersburg, 2012. 51 p. Russian.
38. Nerobeev NYu. Physical and technical-tactical training of athletes in freestyle wrestling taking into account the effects of sexual dimorphism. Avtoref. dokt. diss. Saint Petersburg, 2014. 46 p. Russian.
39. Shaklov ShK, Damadaev AS. Sport a factor in the formation of the psychological gender of a person. Herald of sports science. 2011;(6):16-8. Russian.
40. Fazletdinova IR. Optimization of the system of reproductive and mental health of women. Diss. kand. med. nauk. Ufa, 2010. 141 p. Russian.

Информация об авторах:

Мавлянов Искандар Рахимович, заместитель директора РНПЦСМ, проф., д.м.н. ORCID ID: 0000-0001-5470-3498

Усмоналиева Нафиса Шамсидиновна, базовый докторант РНПЦСМ. ORCID ID: 0000-0002-4048-9205 (+99890 324-24-52, nafisa_usm@mail.ru)

Information about the authors:

Iskandar R. Mavlyanov, M.D., D.Sc. (Medicine), Prof., Deputy Director of the Republican Scientific-Practical Center of Sports Medicine. ORCID ID: 0000-0001-5470-3498

Nafisa Sh. Usmonalievna, Doctoral Candidate of the Republican Scientific-Practical Center of Sports Medicine. ORCID ID: 0000-0002-4048-9205 (+99890 324-24-52, nafisa_usm@mail.ru)

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

Conflict of interests: the authors declare no conflict of interest

Поступила в редакцию: 16.04.2019

Принята к публикации: 28.04.2019

Received: 16 April 2019

Accepted: 28 April 2019