

## REFERENCES

1. *Federal project "Digital Educational Environment"*. (In Russ.) URL: <https://edu.gov.ru/national-project/projects/cos>.
2. On Education in the Russian Federation. Federal Law of 29.12.2012 No. 273-FL (ed. of 02.07.2021). *RLS "ConsultantPlus"*. (In Russ.) URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4).
3. Belyaeva O. A. An empirical study of the types of educational environment of the school in a situation of inclusive education. *Psychology of education in a multicultural space*, 2021, no. 1(53), Pp. 66—76. (In Russ.)
4. *E-learning*. (In Russ.) URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
5. *What is e-learning?* (In Russ.) URL: <http://pro-spo.ru/distob/2563-e-learning>.
6. Allen M. W. *Guide to e-learning: building interactive, fun, and effective learning programs for any company*. 2<sup>nd</sup> ed. John Wiley and Sons, 2016. 433 p.
7. *LMS Data — the First Year Update*. URL: <https://edutechnica.com/2014/09>.
8. Weller M. *Virtual learning environments: using, choosing and developing your VLE*. London, Routledge, 2007. 192 p.
9. Britain S., Liber O. A framework for pedagogical evaluation of virtual learning environments. In: *JISC Technology Applications Programme (Report 41)*. University of Wales — Bangor, 1999. 46 p.
10. Yasvin V. A. *Educational environment: from modeling to design*. Moscow, Smysl, 2001. 365 p. (In Russ.)
11. Yasvin V. A. *School environment as a subject of measurement: expertise, design, management*. Moscow, Narodnoe obrazovanie, 2019. 448 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 08.09.2021; одобрена после рецензирования 09.09.2021; принята к публикации 16.09.2021.  
The article was submitted 08.09.2021; approved after reviewing 09.09.2021; accepted for publication 16.09.2021.

## Научная статья

УДК 796.01:159.9

DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.433

## Natalia Vladimirovna Kolmogorova

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,  
Siberian State University  
of Physical Culture and Sports  
Omsk, Russian Federation  
75780007@mail.ru

## Наталья Владимировна Колмогорова

канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта  
Омск, Российская Федерация  
75780007@mail.ru

## ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАЙСКИМ БОКСОМ, СРЕДСТВАМИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

## 5.8.5 — Теория и методика спорта

**Аннотация.** В статье автор указывает на выявленное противоречие между высоким уровнем физической, тактической и технической подготовленности спортсменок, занимающихся тайским боксом, с одной стороны и ограниченными знаниями, представленными в научно-методической литературе о предстартовой подготовке квалифицированных спортсменок, занимающихся тайским боксом, — с другой.

Для определения психического состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, использовалась методика А. Н. Николаева (САНТУВ).

Полученные результаты свидетельствуют о низком уровне у спортсменок показателей настроения и уверенности, высоком уровне эмоционального возбуждения, тревожности и напряженности, что повлияло на результат поединков.

Для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, были подобраны средства психорегуляции. В исследовательской работе применялся аппаратный

музыкальный метод регуляции предсоревновательных психических процессов, спортивный массаж и разминка. Для снижения тревожности, снятия утомления подбирались музыка с мягкими ритмами, которая была спокойной, мелодичной; возможно прослушивание звуков природы — журчания ручья, пения птиц, шума моря. Для эмоционального возбуждения, отключения от нежелательных психологических помех, поднятия настроения, повышения уровня мотивации, настройки на предстоящий поединок подбирались музыка, наполненная бодрыми, энергичными ритмами. Для поддержания уровня оптимальной психологической готовности, сохранения мотивации к достижению высокого результата предлагалось прослушивание произведений с позитивными активирующими эффектами. В дополнение к применяемым методам для регулирования психического состояния спортсменок перед поединком применялся спортивный массаж. Общая разминка позволила активизировать процессы возбудимости центральной нервной системы и двигательного

аппарата, ускорение обмена веществ, повышение температуры тела, работу кровообращения и дыхания организма спортсменки.

Подобранные средства психорегуляции позволили оптимизировать предстартовое состояние спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом.

**Для цитирования:** Колмогорова Н. В. Оптимизация предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, средствами психорегуляции // Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). С. 374—379. DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.433.

## Original article

### OPTIMISING THE PRE-START STATE OF HIGHLY QUALIFIED FEMALE ATHLETES ENGAGED IN THAI BOXING BY MEANS OF PSYCHOREGULATION

5.8.5 — Theory and methodology of sports

**Abstract.** In the article the author points out the revealed contradiction between the high level of physical, tactical and technical preparedness of Thai boxing athletes on the one hand and the limited knowledge presented in the scientific and methodological literature on the pre-start preparation of skilled athletes engaged in Thai boxing on the other hand.

To determine the mental state of highly qualified athletes engaged in Thai boxing, the method of A. N. Nikolaev (SANNTUV) was used.

The results obtained indicate a low level of mood and confidence indicators in the athletes, a high level of emotional excitement, anxiety and tension, which affect the result of the fights.

To optimize the pre-start state of highly qualified female athletes engaged in Thai boxing, psychoregulation tools were selected. In the course of the research, a hardware musical method of regulating pre-competitive mental processes, sports massage and warm-up were used. To decrease anxiety, to relieve fatigue, music with soft rhythms was chosen which was quiet, melodious; listening to sounds of nature — murmuring of a brook, singing of birds, noise of the sea was also an op-

**Ключевые слова:** предстартовое состояние, тайский бокс, средства психорегуляции, спортсменки высокой квалификации, компоненты психического состояния, самочувствие, активность, уверенность, эмоциональное возбуждение, психологическая подготовленность, психологическая саморегуляция

tion. For emotional excitement, disconnection from unwanted psychological hindrances, raising the mood, increasing the level of motivation, tuning in to the upcoming fight, music with cheerful, energetic rhythms was selected. To maintain the level of optimal psychological readiness, to preserve the motivation to achieve a high result, listening to works with positive activating effects was offered. In addition to the methods used to regulate the mental state of female athletes before the fight, sports massage was used. The general warm-up allowed activating the processes of excitability of the central nervous system and the motor apparatus, acceleration of metabolism, increase in body temperature, the work of blood circulation and respiration of the athlete's body.

The selected means of psychoregulation made it possible to optimize the pre-start state of highly qualified female athletes engaged in Thai boxing.

**Keywords:** pre-start state, Thai boxing, means of psychoregulation, highly qualified female athletes, components of mental state, well-being, activity, confidence, emotional excitement, psychological preparedness, psychological self-regulation

**For citation:** Kolmogorova N. V. Optimising the pre-start state of highly qualified female athletes engaged in Thai boxing by means of psychoregulation. *Business. Education. Law*, 2021, no. 4, pp. 374—379. (In Russ.) DOI: 10.25683/VOLBI.2021.57.433.

#### Введение

**Актуальность.** Психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию в спорте высших достижений играет решающую роль, когда конкурирующие спортсмены находятся на одинаковом уровне технической, тактической и физической подготовленности. При подготовке спортсмена высокой квалификации к соревнованиям большую роль играет совершенствование у спортсмена навыков регуляции психических состояний [1—6]. Психологическая саморегуляция, на наш взгляд, это управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляция его наличного состояния с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности. В научной литературе представлен широкий спектр средств и методов психологической подготовки, но они не всегда подобраны с учетом этапа спортивной тренировки по избранному виду спорта [7—10].

**Изученность проблемы.** Анализ научно-методической литературы [11—14] позволил определить противоречие исследования, которое заключается, с одной стороны, в высоком уровне физической, тактической и технической подготовленности спортсменов, занимающихся тайским боксом,

а с другой — в ограниченности знаний, представленных в научно-методической литературе о предстартовой подготовке квалифицированных спортсменов, занимающихся тайским боксом.

**Целесообразность разработки темы** заключается в необходимости подбора средств психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок, занимающихся тайским боксом.

**Научная новизна** исследования заключается в научно обоснованном подборе средств психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, с учетом выявленных компонентов психического состояния спортсменов перед стартом.

**Цель** исследования — получение новых сведений о средствах психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом.

**Задачи** исследования:

1. Изучить степень разработанности исследуемой проблемы в теории и практике спортивной тренировки.

2. Изучить компоненты психического состояния спортсменов высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, перед стартом.

3. Подобрать средства психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом.

**Теоретическая значимость** состоит в научном обосновании подбора средств психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом.

**Практическая значимость** заключается в возможности применения подобранных средств психорегуляции в тренировочном процессе спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом.

Для решения поставленной задачи исследования применялись следующие **методы**: анализ и обобщение научно-методической литературы; метод тестирования; метод регистрации соревновательной деятельности; метод математической статистики.

### Основная часть

Исследования проводились с участием четырех спортсменок высокой квалификации (МС, КМС), занимающихся тайским боксом, представляющих Омскую областную федерацию тайского бокса на соревнованиях всероссийского уровня.

Для изучения психических характеристик спортсменок перед стартом использовалась методика А. Н. Николаева САНТУВ [15]. Спортсменам за 30 минут до выхода на старт предлагалось оценить свое психическое

состояние: самочувствие, активность, уверенность, эмоциональное возбуждение по 11-балльной шкале.

По данным тестирования спортсменки Б. Н., уровни состояния показателей настроения и уверенности снижены, уровень эмоционального возбуждения повышен, а показатель самочувствия оценен низким баллом, что повлияло на отрицательный результат поединка (27:30).

Психологическая готовность спортсменки Ш. Л. повышенная, большинство компонентов выражено в оптимальных значениях. Это свидетельствует о наличии состояния боевой готовности перед стартом. Несмотря на оптимальные значения всех показателей, результат проведенного поединка — проигрыш (28:29).

Исследуемые показатели тревожности и напряженности у спортсменки Д. Т. достигают высокого уровня. Это не позволяет спортсменке полностью реализовать функциональные и двигательные возможности. Результат проведенного поединка — победа (29:28).

Оценка показателя уверенности у спортсменки М. Г. отмечена низким баллом. Поскольку состояние уверенности является своеобразной основой для формирования других предсоревновательных психических состояний, то целесообразно сосредоточиться на ее регуляции.

Полученные результаты позволили подобрать средства для оптимизации психического состояния спортсменок перед стартом. Мы применили аппаратный музыкальный метод регуляции предсоревновательных психических процессов, спортивный массаж и разминку в зависимости от психического состояния спортсменок перед стартом (табл.).

### Средства психорегуляции для оптимизации предстартового состояния спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом

| Предстартовое состояние      | Музыкальный плейлист | Вид массажа   | Разминочные упражнения                     |
|------------------------------|----------------------|---------------|--------------------------------------------|
| Предстартовая лихорадка      | Плейлист-1           | Успокаивающий | Защитные приемы                            |
| Предстартовая апатия         | Плейлист-2           | Тонизирующий  | Скоростные короткие атакующие действия     |
| Оптимальное боевое состояние | Плейлист-3           | Разминание    | Защитные, атакующие действия, средний темп |

С целью снижения тревожности и снятия утомления подбирается музыка с мягкими ритмами, она должна быть спокойной, мелодичной, возможно прослушивание звуков природы — журчания ручья, пения птиц, шума моря. На случай повышенной эмоциональной тревожности нами разработан специальный плейлист-1 музыкальных композиций.

Эмоционально возбудить, отключить от нежелательных психологических помех, поднять настроение, повысить уровень мотивации, настроить на предстоящий поединок поможет музыка, наполненная бодрими, энергичными ритмами. Эффективным, по нашему мнению, окажется использование песен, несущих смысловую нагрузку. Для активизации хорошего настроения, повышения уровня эмоционального возбуждения действенным способом считаем прослушивание композиций плейлиста-2.

Поддержать уровень оптимальной психологической готовности, сохранить мотивацию к достижению высокого результата предполагается прослушиванием произведений с позитивными активирующими эффектами — композициями плейлиста-3.

К применяемым методам регулирования психического состояния спортсменок перед поединком мы добавили ме-

роприятие, дополнительно воздействующее на изменение состояния центральной нервной системы, — спортивный массаж. Длительность массажных воздействий занимала 10 мин, во время прослушивания музыкального плейлиста. Выбор применяемого вида массажа зависел от психического состояния спортсменки.

Специальные упражнения выполнялись во второй части разминки и занимали 7 мин. Спортсменкам предлагалось выполнение упражнений, имитирующих действия, ударные приемы, воспроизводимые в ринге во время поединка.

Для спортсменок с высоким уровнем эмоционального возбуждения, находящихся в предстартовой лихорадке, мы предложили наиболее эффективное, на наш взгляд, разминочное задание — отработку защитных приемов. Для спортсменок, пребывающих в состоянии предстартовой апатии, — отработку скоростных коротких атакующих действий. При состоянии оптимальной боевой готовности спортсменки выполняли и защитные, и атакующие действия в среднем темпе, не повышая интенсивность.

После применения психорегулирующих средств выявлены достоверные изменения в предстартовом психическом состоянии у спортсменок.

По данным тестирования спортсменки М. Г. (рис. 1), выявлена необходимость в проведении музыкальной психорегуляции, направленной на релаксацию, медитацию, по причине высоких показателей эмоционального возбуждения.

После применения психорегулирующих средств выявлены достоверные изменения в предстартовом психическом состоянии спортсменки:  $T_{эмп} = 6$ . Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

По результатам соревновательного поединка, проведенного спортсменкой на Кубке России, победа была одержана оппоненткой. На проигрыш, возможно, повлияла недостаточная выраженность показателей отсутствия волнения.

Из экспресс-тестирования спортсменки Д. Т. видно, что ситуативная тревожность находилась на высоком уровне, негативное влияние оказывало состояние усталости (рис. 2).

Оперативно повлиять и стабилизировать оптимальное предстартовое состояние спортсменке Д. Т. удалось благодаря предложенному ей для прослушивания успокаивающему плейлисту.

После применения психорегулирующих средств выявлены достоверные изменения в предстартовом психическом состоянии спортсменки:  $T_{эмп} = 3$ . Полученное эмпирическое значение  $T_{эмп}$  находится в зоне значимости.

Спортсменка Д. Т. одержала победу и прошла в следующий круг соревновательной борьбы.

У спортсменки Ш. Л. диагностировалось состояние, приближенное к оптимальной боевой готовности (рис. 3). Перед нами стояла задача помочь спортсменке сохранить это состояние и улучшить показатели настроения.

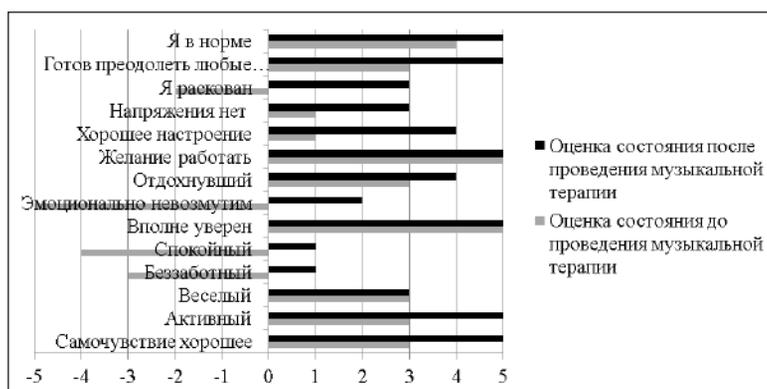


Рис. 1. Результаты экспресс-тестирования спортсменки М. Г.

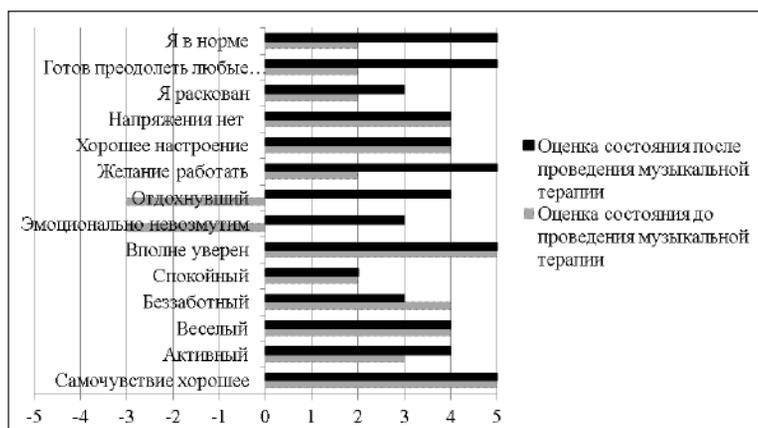


Рис. 2. Результаты экспресс-тестирования спортсменки Д. Т.

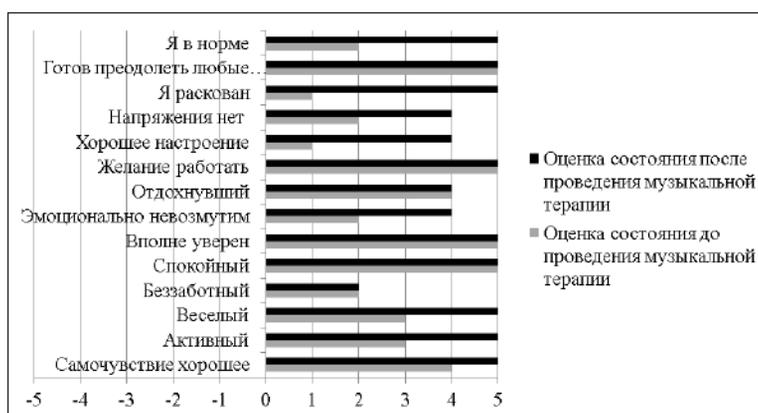


Рис. 3. Результаты экспресс-тестирования спортсменки Ш. Л.

Совершенствование показателей активности, снятие внутренней зажатости, поднятие настроения обеспечили спортсменке возможность реализовать свой потенциал и достичь победы над соперницей.  $T_{эмп} = 21$ . Полученные результаты не свидетельствуют о достоверности различий показателей до и после эксперимента, но свидетельствуют о положительной динамике. Мы предполагаем, что это связано с тем, что спортсменка до выхода на старт находилась в оптимальном предстартовом состоянии.

У спортсменки Б. Н. — низкий показатель желания работать, отсутствие спокойствия, уверенности, благоприятного настроения, это свидетельствует о состоянии предстартовой лихорадки (рис. 4).

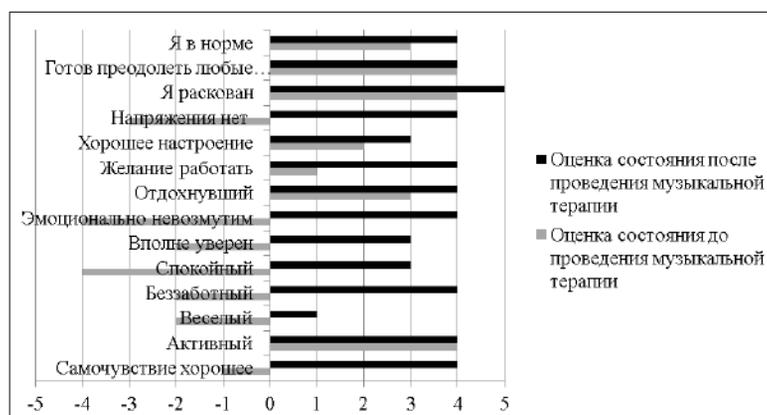


Рис. 4. Результаты экспресс-тестирования спортсменки Б. Н.

После применения в процессе подготовки к соревнованиям предложенных нами рекомендаций соотношение спортсменов с различными типами предстартовых психических состояний изменилось. Из полученных данных тестирования можно сделать вывод о том, что индивидуально подобранный метод музыкальной психорегуляции, массаж и специальные физические упражнения в разминочном процессе способствуют формированию и сохранению оптимального боевого состояния спортсмена. Это подтверждает то, что данный метод является оптимальным для восстановления психоэмоционального состояния.

#### Выводы, заключение

Анализируя результаты исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить значение и виды психического состояния спортсменов (стартовая лихорадка, стартовая апатия, оптимальное боевое состояние).

В практике спортивной психологии для оценки предстартового состояния используются: наблюдение за поведением

и экспрессией человека; измерение физиологических и психологических показателей; опрос, тестирование и анкетирование. Применение методов психорегуляции формирует особое психическое состояние, способствующее наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала.

2. Результаты тестирования спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом, перед стартом позволили определить компоненты психического состояния: самочувствие, активность, уверенность, эмоциональное возбуждение. Для успешного выступления на соревнованиях перед поединком у спортсменок значения состояния настроения, активности и самочувствия должны быть как можно выше, а состояния напряжения, возбуждения, тревожности и уверенности — оптимальными.

3. Для оптимизации психического состояния спортсменок перед стартом использовались средства психорегуляции: музыка, массаж, разминочные упражнения, которые позволили оптимизировать предстартовое состояние спортсменок высокой квалификации, занимающихся тайским боксом. Показатели психического состояния спортсменок находятся в зоне значимости ( $T_{эмп} = 6$ ,  $T_{эмп} = 3$ ,  $T_{эмп} = 21$ ,  $T_{эмп} = 8$ ).

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бабушкин Г. Д. Влияние психологических качеств спортсмена на успешность соревновательной деятельности // Физкультурное образование Сибири : науч.-метод. журн. 2019. Вып. 2(42). С. 24—29.
2. Бабушкин Г. Д., Рыбин Р. Е. Психологические тренинги в структуре предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов // Спортивные студенческие события: инновации для наследия и устойчивого развития : тез. докл. Всемир. конф. Междунар. федерации университет. спорта «Инновации — образование — спорт», г. Красноярск, 5—7 марта 2019 г. / Отв. ред. М. С. Злотников. Красноярск, 2019. С. 324—326.
3. Бабушкин Г. Д., Диких К. В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : моногр. Саратов : Вузов. образование, 2020. URL: <http://www.iprbookshop.ru>.

4. Павленко А. В., Чистяков В. А. Проблематика психологической подготовки тхэквондистов в аспекте адаптации к негативным факторам поединка // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2018. Вып. 9(163). С. 226—233.
5. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И. Ф. Андрущишин, Е. Е. Хвацкая. Омск : Изд-во СибАДИ, 2020. 326 с.
6. Сактаганова Т. С. Предстартовые состояния у высококвалифицированных женщин-боксеров // Спорт, человек, здоровье : материалы VIII Междунар. конгр., г. Санкт-Петербург, 12—14 окт. 2017 г. / Под ред. В. А. Таймазова. СПб., 2017. С. 229—231.
7. Смоленцева В. Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов. Омск : СибГУФК, 2021. 124 с.
8. Хеншен К. П. Прикладная спортивная психология в работе с профессиональными и олимпийскими спортсменами // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 7-го Междунар. конгр., 24—27 мая 2003 г. М., 2003. Т. 1. С. 355.
9. Зайлер Р. Спортивная психология в Европе // Рудиковские чтения : материалы междунар. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта, 11—14 июня 2006 г. М., 2006. С. 330.
10. Уляева Л. Г., Мельник Е. В. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Вып. 2(144). С. 298—303.
11. Мухачева О. Ф., Клопов А. Ю. Методы восстановления физической работоспособности тхэквондистов в учебно-тренировочном процессе // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. Вып. 2(144). С. 156—159.
12. Повышение надежности психологической подготовки юных волейболистов / А. В. Ежова и др. // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. Вып. 10(140). С. 238—241.
13. Райков В. К., Высоцкая В. А. Организация психологической подготовки в спортивных единоборствах // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Омск, 14—15 нояб. 2019 г. Омск, 2019. С. 300—306.
14. Формирование активной саморегуляции пловцов высшей категории / Р. Г. Ханов и др. // Ученые зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2016. Вып. 11(141). С. 304—307.
15. Николаев А. Н. Методика изучения предстартовых состояний спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности : материалы междууз. науч. конф. СПб., 2001. С. 81—85.

## REFERENCES

1. Babushkin G. D. The influence of psychological qualities of an athlete on the success of competitive activity. *Physical Culture Education of Siberia*, 2019, no. 2(42), pp. 24—29. (In Russ.)
2. Babushkin G. D., Rybin R. E. Psychological trainings in the structure of pre-competition preparation of skilled athletes. In: *Sports student events: Innovations for heritage and sustainable development. Theses of the World conf. of International University Sports Federation "Innovations — Education — Sports"*, Krasnoyarsk, March 5—7, 2019. Ed. by M. S. Zlotnikov. Krasnoyarsk, 2019. Pp. 324—326. (In Russ.)
3. Babushkin G. D., Dikikh K. V. *Intellectual-psychological training of an athlete. Monograph*. Saratov, Vuzovskoe obrazovanie, 2020. (In Russ.) URL: <http://www.iprbookshop.ru>.
4. Pavlenko A. V., Chistyakov V. A. Perspectives of psychological preparation of taekwondo athletes in the aspect of adaptation to negative factors of duel. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2018, no. 9(163), pp. 226—233. (In Russ.)
5. Salnikov V. A., Babushkin G. D., Andruschishin I. F., Khvatskaya E. E. *Psychological factors of success in sport activity*. Омск, SibADI, 2020. 326 p. (In Russ.)
6. Saktaganova T. S. Pre-start states in highly qualified female boxers. *Sport, Man, Health. Proceedings of VIII Int. congress, St. Petersburg, Oct. 12—14, 2017*. Ed. by V. A. Taymazov. Saint Petersburg, 2017. Pp. 229—231. (In Russ.)
7. Smolentseva V. N. *Psychological aspects of mastering and realization of motor actions in the process of technical and tactical training of athletes*. Омск, SibGUFG publ., 2021. 124 p. (In Russ.)
8. Henschen K. P. Applied sport psychology with professional and Olympic athletes. In: *Modern Olympic sport and sport for all. Proceedings of the 7<sup>th</sup> Int. congress, May 24—27, 2003*. Moscow, 2003. Vol. 1. 355 p. (In Russ.)
9. Seiler R. Sport psychology in Europe. In: *Proceedings of the Int. sci. conf. of psychologists of physical culture and sport "Rudikovsky readings"*, June 11—14, 2006. Moscow, 2006. 330 p. (In Russ.)
10. Ulyayeva L. G., Melnik E. Mental self-regulation of athletes as an indicator of personal self-realization. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2017, no. 2(144), pp. 298—303. (In Russ.)
11. Mukhacheva O. F., Klopov A. Yu. Method of restoring physical performance in taekwondo training process. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2017, no. 2(144), pp. 156—159. (In Russ.)
12. Ezhova A. V. et al. Improving reliability of psychological preparation of young volleyball players. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2016, no. 10(140), pp. 238—241. (In Russ.)
13. Raykov V. K., Vysotskaya V. A. Organization of psychological training in martial arts. In: *The role of experimental and innovative activity in development of the system of training of sport reserve. Proceedings of All-Russ. sci. and pract. conf.* Омск, 2019. Pp. 300—306. (In Russ.)
14. Khanov R. G. et al. Formation of active self-regulation among the swimmers of top ranks. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 2016, no. 11(141), pp. 304—307. (In Russ.)
15. Nikolaev A. N. Methodology of studying pre-start states of athletes. In: *Psychological bases of pedagogical activity. Proceedings of interuniversity sci. conf.* Saint-Petersburg, 2001. Pp. 81—85. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 07.09.2021; одобрена после рецензирования 07.09.2021; принята к публикации 14.09.2021.  
The article was submitted 07.09.2021; approved after reviewing 07.09.2021; accepted for publication 14.09.2021.