

Значимые различия имеются по шкале «АВ авторитарная направленность» между осужденными женского пола, не состоящими ни на одном из видов учета (группа 1), и осужденными женского пола с расстройствами личности (группа 3) ( $p < 0,0005$   $m = 4,1026$  и  $m = 6,4333$  соответственно). У осужденных женского пола с расстройствами личности (группа 3), показатели выше, что говорит об ориентации осужденных с расстройствами личности на доминирование в общении, стремлении подчинить себе собеседника, подавить его личность, наличии у них требования быть услышанным и принятым при одновременном нежелании понимать собеседника, неуважении к иной точке зрения.

Таким образом, осужденные женщины, не состоящие ни на одном из видов учета (группа 1), отличаются неоднородностью. Как правило, они не умеют быстро принимать решения и приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам, отличаются тревожностью, сниженным настроением, зависимы от одобрения окружающих, их самооценка весьма неустойчива, им необходимо любое общество, пусть даже с асоциальной направленностью, для поддержания своей самооценки и самоценности. Однако они направлены на диалог в общении и являются перспективной группой для оказания результативной психологической помощи.

**Контактная информация:** o.sochivko@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.10.2018*

**УДК 159.9**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ**

*Наталья Александровна Усцелмова, Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова; Хорен Аветисович Тоноян, доктор педагогических наук, профессор, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя; Алексей Борисович Егоров, Александр Анатольевич Щепелев, Московский государственный институт культуры (г. Химки)*

#### **Аннотация**

В статье изучается влияние стресса на спортсменов с различным темпераментом; рассматриваются условия, обеспечивающие легкоатлетам-стайерам полноценную самореализацию в спортивной деятельности; факторы, обуславливающие адаптивность легкоатлетов-стайеров к изменяющимся специфическим условиям спортивной деятельности, успешное решение сложных и ответственных задач в стрессовой ситуации без значительного снижения спортивного результата; дается анализ различных подходов к генезису понятий «стресс» и «темперамент».

**Ключевые слова:** стресс, легкоатлеты-стайеры, темперамент, спортивная деятельность, вуз, понятие, анализ, выводы.

### **THEORETICAL JUSTIFICATION OF PROBLEM OF EFFECT OF STRESS ON THE ORGANISM OF SPORTSMEN WITH DIFFERENT TEMPERAMENT IN THE PROCESS OF SPORTS ACTIVITY IN THE UNIVERSITY**

*Natalya Aleksandrovna Ustselema, Nosov Magnitogorsk State Technical University; Horen Avetisovich Tonoyan, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation; Alexey Borisovich Egorov, Alexander Anatolyevich ShChepelev, Moscow State Art and Cultural University (Khimki)*

#### **Annotation**

The article examines the effects of stress on athletes with different temperaments; conditions are considered that provide athletes-stayers with full self-realization in sports activities; factors that determine the adaptability of athletes and stayers to changing specific conditions of sports activity, the successful

solution of complex and responsible tasks in a stressful situation without a significant reduction in sports results; the analysis of various approaches to the genesis of the concepts of "stress" and "temperament" is given.

**Keywords:** stress, athletes-stayers, temperament, sports activities, university, concept, analysis, conclusions.

В настоящее время в педагогической науке и практике проблема влияния стресса на спортсменов с различным темпераментом является одной из важнейших. Развитие студенческого спорта в современных условиях связано с повышением результативности спортсменов, что обусловлено рядом причин физиологического, психологического, социального и экономического характера. Изучение происходящих в современном обществе изменений [1, 2, 3], нормативных документов, регулирующих развитие физической культуры и спорта в нашей стране [4, 5], достижений, изложенных в психолого-педагогических научных исследованиях по данной проблеме [6, 7, 8, 9], а также собственные исследования [10, 11], позволяет выделить факторы, детерминирующие актуальность заявленной темы: 1) изменения в обществе, связанные с высоким темпом современной жизни, который отражается на интенсификации и оптимизации процесса обучения в вузе; 2) специфические условия деятельности спортсменов, связанные с участием в спортивных соревнованиях, что приводит к повышению их психоэмоциональной напряженности и, как следствие, снижению их функциональных возможностей. Обозначенные выше причины дают основание для предположения о том, что одним из путей решения проблемы повышения качества спортивной подготовки спортсменов в вузе является изучение влияния стресса на спортсменов с различным темпераментом, обеспечивающее им полноценную самореализацию в спортивной деятельности, адаптивность к изменяющимся специфическим условиям спортивной деятельности, успешное решение сложных и ответственных задач в стрессовой ситуации без значительного снижения спортивного результата. В нашем исследовании субъектами образовательного процесса выступают спортсмены – бакалавры физической культуры, получающие подготовку по направлению «Педагогического образования». Поэтому степень разработанности проблемы влияния стресса на спортсменов с различным темпераментом представляется целесообразным рассмотреть в следующей логике: исследования различных концепций стресса, исследования темперамента; исследования, позволяющие диагностировать уровень стресса, в том числе в условиях спортивной деятельности, исследования способов управления стрессом в спорте. В исследованиях многих авторов проблема стресса рассматривается в разных концепциях: биологической (В. А. Аверин [6], Б. Г. Ананьев [12], И. П. Павлов [13] и др.); физиологической (Б. А. Вяткин [8], Г. Селье [9] и др.); психологической (В. Э. Мильман [14], Ч. Д. Спилбергер [15] и др.). Проблема психического стресса в спорте изучается авторами в разных аспектах: специальная и общая психологическая подготовка в спорте (А. Ц. Пуни [16], П. А. Рудик [17] и др.); волевая подготовка (Б. Н. Смирнов [18], Т. С. Егорова [19] и др.); индивидуальные различия в эмоциональном реагировании (Б. А. Вяткин [8], Е. П. Ильин [20] и др.).

В настоящее время исследования темперамента проводятся авторами в разных направлениях: учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения [1]; изучение влияния свойств нервной системы на характер активности личности спортсменов [2] и другие. В исследовании С.Н. Баркалова рассматривается организация учебных занятий по физической подготовке с условным делением курсантов на две подгруппы в зависимости от свойств темперамента. Как утверждает автор, «в первой подгруппе занимаются курсанты с преобладанием процесса возбуждения, которые быстро переходят от состояния покоя к действию, то есть имеют хорошую подвижность нервных процессов; во второй подгруппе – инертные курсанты с менее возбудимой нервной системой» [1, с. 37]. В зависимости от свойств темперамента подбираются методы и приемы обучения и организации, нейтрализующие отрицательные стороны соответствующего типа темперамента занимающихся и способствующие максимальному проявлению его положительных сторон.

Как утверждает И.С. Исаева, свойства нервной системы, а значит и тип темперамента, являясь природной основой характера, «неоднозначно влияют на формирование характерологических особенностей личности и не предопределяют характер активности личности спортсменов» [2, с. 64]. Важное значение для изучения стресса в условиях спортивной деятельности имеют исследования А.В. Алексеева [21], направленные на оценку уровня сформированности навыков психической саморегуляции. Способы управления стрессом в спорте изучаются в исследованиях многих авторов (А.В. Алексеев [21], Б.А. Вяткин [8], Т.Е. Егорова [19] и др.), результаты которых связаны с методологическими разработками к изучению стресса. Исследования авторов направлены на снятие неблагоприятных реакций, учет личностных и средовых факторов, снятие причин тех или иных стресс-реакций, внедрение в практику работы со спортсменами способов психорегуляции и внедрение методов рациональной психотерапии, направленной на коррекцию ведущих установок, отношений и поведения. Отсюда вытекает противоречие между влиянием стресса на результативность легкоатлетов-стайеров в процессе спортивной деятельности в вузе и существующей организацией спортивной подготовки в вузе, претворяющей сложившиеся в системе отечественного высшего образования подходы и принципы. Актуальность рассматриваемой проблемы, её недостаточная теоретическая и практическая разработанность в теории и практике высшей школы обусловили выбор темы нашего исследования.

Проблема исследования заключается в необходимости поиска способов предупреждения и снятия стресса у спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе. В этой связи, цель исследования – изучить степень разработанности в психолого-педагогической теории и практике проблемы влияния стресса на спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности, раскрыть содержание понятий «стресс», «темперамент».

Мы предполагаем, что влияние стресса на организм легкоатлетов-стайеров с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе наиболее эффективно, если студенты:

- 1) включаются в процесс самостоятельного добывания знаний о стрессе, о типах темперамента, о себе, о методах психорегуляции;
- 2) в процессе спортивной деятельности являются активными субъектами психической саморегуляции, нацеленными на достижение максимального спортивного результата;
- 3) овладевают навыками сознательного и целенаправленного управления своим физическим и психическим состоянием в ситуациях напряжения, сохраняя душевное равновесие, уверенность в своих силах и возможностях с учетом личностных и средовых факторов.

В нашем исследовании понятие «стресс», согласно интерпретации, данной основоположником учения о стрессе Г. Селье [9], определяется как «состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором (стрессором), независимо от его физической, химической, биологической и т. д. природы» [9, с. 90]. В русском языке понятием «стресс» (в переводе с английского «stress» – давление, напряжение) обозначается обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия [22]. Анализ психолого-педагогических научных исследований проблемы влияния стресса на спортсменов позволят сделать ряд выводов. Во-первых, влияние стресса на организм спортсмена определяется неспецифической реакцией организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие, позволяющее человеку адаптироваться к условиям внешней среды. Биологическое значение стресса проявляется в действии стрессора на повышение концентрации ряда желез внутренней секреции, деятельность которых регулируется посредством нервной и гуморальной систем. Деятельность желез внутренней секреции играет основную роль в обеспечении постоянства важнейших физиологических показателей (гомеостаза), регуляции приспособления организма к меняющимся условиям внешней и внутренней среды, а также в реакциях организма на стресс. Во-вторых, тренировочный и соревновательный стресс описывается с

позиции влияния индивидуально-типологических характеристик личности в реагировании на стресс, а также соотношения изменчивых состояний к относительно устойчивым чертам личности. В исследованиях поднимается проблема терпимости к стрессу у спортсменов, определяющая максимальный уровень достижений в условиях стрессовой ситуации, напряженной соревновательной борьбы.

В психологии понятие «темперамент» рассматривается в позиции различных концепций личности (А. Г. Ковалев [23], В. С. Мерлин [24], И. П. Павлов [13]; К. К. Платонов [25], Д. Н. Узнадзе [26] и др.) и означает: систему природных свойств человека [23], в том числе свойств нервной системы [13]; систему индивидуальных психических свойств, подсистемой которой являются свойства темперамента [24]; подструктуру биопсихических свойств, основу которой составляют типологические свойства личности (темперамент), а также половые и возрастные свойства [25]. Анализ психологических научных исследований позволяет сделать следующие выводы.

Во-первых, в психологических исследованиях структуры личности выделяются два подхода:

1) приоритет отдается влиянию биологического или природно-обусловленного, в котором главными факторами развития личности определяются материальные основы психики – тип нервной системы, свойства темперамента, особенности конституции человека, тип телосложения человека и т. д.;

2) преимущество отдается «социальному в человеке» в совокупности с обучением, тренировкой, воспитанием, социальной средой и т. д. Делается вывод, что независимо от особенностей свойств темперамента, спортсмен добивается высоких результатов посредством внедрения в учебно-тренировочный процесс механизмов компенсации или развития, когда развитие одного качества (преимущественного) восполняет недостаток другого, что уравнивает шансы на успех.

Во-вторых, темпераментом определяется не уровень достижений человека, а способ достижений, поскольку люди с разными свойствами темперамента достигают одинаково высоких результатов. Свойства темперамента, характеризующиеся тревожностью, эргичностью, активностью, определяют чувствительность человека к трудным жизненным обстоятельствам или восприятие самого события как трудного, но и свойства личности влияют на темперамент, поскольку при активном отношении человека к ситуации наиболее ярко проявляются различия в темпераменте, особенно в сложных ситуациях, когда при действии сильного мотива требуется, например, быстрое изменение способов деятельности и предельное напряжение сил.

В-третьих, специфические особенности спортивной деятельности легкоатлетов-стайеров детерминируются развитыми психическими способностями, представляющие собой совокупность психических качеств, позволяющие добиваться успеха в беге на длинные дистанции, а именно:

1) продолжительное поддержание работоспособности на оптимальном уровне без снижения результативности, противостояние утомлению организма;

2) противостояние внутренним и внешним сбивающим в трудной ситуации факторам;

3) динамика и устойчивость, легкость и скорость возникновения интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов;

4) активность, пластичность или ригидность деятельности;

5) восстановление физической и умственной работоспособности при значительных физических нагрузках.

В-четвертых, основой успешной спортивной деятельности легкоатлета-стайера является гармоничное, согласованное, адекватное по отношению к этой деятельности включение всех систем организма спортсмена, в частности головного мозга и скелетных мышц, обеспечивающее оптимальное сочетание высокого психического возбуждения и столь же

высокой степени раскрепощения скелетных мышц. В-пятых, уравнивание организма спортсмена со средой зависит от типа нервной системы и темперамента. Темперамент по-разному влияет на качественное своеобразие приспособительной деятельности человека в зависимости от различных психологических условий деятельности, что связано с различными проявлениями одних и тех же свойств и типов темперамента, которые либо ослабляются (тормозятся), либо усиливаются и проявляются более отчетливо, обуславливающие различную результативность выполнения одной и той же деятельности. В-шестых, темперамент является своеобразной почвой, на которую падают внешние педагогические воздействия. Однородные педагогические воздействия по отношению к лицам с разными свойствами темперамента приводят к различным результатам. Разные формы педагогического воздействия на лиц с разными свойствами темперамента приводят к одинаковым результатам, что необходимо учитывать в педагогической практике. Одинаково высокий результат для лиц с разными свойствами темперамента обуславливается разными педагогическими воздействиями с учетом индивидуальных особенностей его свойств. Анализ проблемы влияния стресса на организм спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе позволяет выявить перспективу для дальнейших исследований в направлении изучения свойств нервной системы и типов темперамента легкоатлетов-стайеров с целью реализации комплекса педагогических мер предупреждения и снятия стресса у легкоатлетов-стайеров с различным темпераментом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баркалов, С. Н. Учет особенностей темперамента курсантов образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки на первоначальном этапе обучения / С. Н. Баркалов // Наука и инновации в сфере образования и производства : сб. науч. тр. – Орел : Изд-во Орловского гос. ун-та, 2015. – С. 35-40.
2. Исаева, И. С. Изучение влияния свойств нервной системы на характер активности личности спортсменов / И. С. Исаева // Человеческий капитал. – 2016. – № 10 (94). – С. 60-64.
3. Тоноян, Х. А. Технология повышения эффективности подготовленности специалистов по физической культуре для общеобразовательных школ с углубленным изучением видов единоборств : дис. ... д-ра пед. наук / Тоноян Х. А. – М., 2002. – 380 с.
4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 15.10.2018).
5. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // URL : <http://edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf> (дата обращения: 15.10.2018).
6. Аверин, В. А. Психология личности : учеб. пособие / В. А. Аверин. – СПб. : Изд-во В. А. Михайлова, 1999. – 89 с.
7. Анохин, П. К. Теория и современная наука о мозге / П. К. Анохин. – М. : Знание, 1970. – 123 с.
8. Вяткин, Б. А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях / Б. А. Вяткин // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 56-64.
9. Селье, Г. На уровне целостного организма / Г. Селье. – М. : Наука, 1972. – 123 с.
10. Усцеломова, Н. А. Анализ социологической информации о значимости физической культуры в профессиональной подготовке студентов технического вуза [Электронный ресурс] / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2018. – № 2. – URL : <https://sfk-mn.ru/PDF/06SCSK218.pdf> (дата обращения: 15.10.2018).
11. Усцеломова, Н. А. Исследование уровня развития выносливости студентов технического вуза / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : сб. материалов Всеросс. науч.-практ. конф. : в 2 т. / под ред. д. м. н. проф. Е. В. Быкова. – Челябинск, 2017. – Т. 2. – С. 260-264.
12. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Избранные психологические труды : в 2 т. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.

13. Павлов, И. П. Полное собрание сочинений : в 6 т. / И. П. Павлов. – 2-е изд. и доп. – М. : Изд-во АН СССР, 1951.
14. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 24-47.
15. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 12-24.
16. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 346 с.
17. Рудик, П. А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки / П. А. Рудик. – М. : [б.и.], 1961. – 31 с.
18. Смирнов, Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии / Б. Н. Смирнов // Вопросы психологии. – 2004. – № 3. – С. 64-70.
19. Егорова, Т. Е. Аутопсихологическая компетентность личности / Т. Е. Егорова. – Нижний Новгород : Изд-во Волго-Вят. акад. гос. службы, 1997. – 36 с.
20. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
21. Алексеев, А. В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А. В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 134-142.
22. Энциклопедический словарь. Социальная психология / ред.-сост. Л. А. Карпенко ; под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : ПЕРСЭ, 2006. – Т. 6. – 176 с.
23. Ковалев, А. Г. Психология личности : учеб. пособие / А. Г. Ковалев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1970. – 391 с.
24. Мерлин, В. С. Лекции по психологии мотивов человека : учеб. пособие для спецкурса / В. С. Мерлин. – Пермь : [б.и.], 1971. – 120 с.
25. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.
26. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1966. – 451 с.

#### REFERENCES

1. Barkalov, S. N. (2015), "Taking into account the peculiarities of the temperament of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the process of physical training at the initial stage of training", *Science and Innovations in Education and Production*, OSU publishing house, Orel, pp. 35-40.
2. Isaeva, I. S. (2016), "Study of the influence of the properties of the nervous system on the nature of the activity of the personality of athletes", *Human Capital*, No. 10 (94), pp. 60-64.
3. Tonoyan, Kh. A. (2002), *Technology of improving the efficiency of preparedness of specialists in physical culture for secondary schools with in-depth study of the types of martial arts*, dissertation, Moscow.
4. *Federal Law of the Russian Federation of 04.12.2007, No. 329-ФЗ "On physical culture and sport in the Russian Federation*, available at: [www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (accessed: 15.10.2018).
5. *Federal Law of the Russian Federation of December 29, 2012 No. 273-FZ "On Education in the Russian Federation"*, available at: [www.edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf](http://www.edugid.ru/zakon-ob-obrazovanii-v-rf) (accessed: 15.10.2018).
6. Averin, V. A. (1999), *Psychology of personality*, Publishing house of V.A Mikhailov, St. Petersburg.
7. Anokhin, P. K. (1970), *Theory and modern science of the brain*, Knowledge, Moscow.
8. Vyatkin, B. A. (1983), "Temperament, stress and success of an athlete's activity in competitions", *Stress and anxiety in sports: international collection of scientific articles*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 56-64.
9. Selye, G. (1972), *At the level of the whole organism*, Science, Moscow.
10. Ustselembayeva, N. A. and S. V. Ustselembayev (2018), "Analysis of sociological information about the importance of physical culture in the vocational training of students of a technical university", *Mir nauki: Sociology, philology, cultural studies*, No. 2., available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/06SCSK218.pdf> (accessed: 15.10.2018).

11. Ustselemonova N. A. and S. V. Ustselemonov (2017), “Study of the level of development of students' technical university endurance”, *Modern methods of organizing the training process, assessing the functional state and restoring athletes: collection of articles*, UralGUFK, Chelyabinsk, vol. 2, pp. 260-264.
12. Ananiev, B.G. (1980), *Man as a Subject of Knowledge, Selected Psychological Works*: in 2 volumes, vol. 1, Pedagogy, Moscow.
13. Pavlov, I. P. (1951), *Complete Works in 6 vol.*, Publishing House of the Academy of Sciences of the USSR, Moscow.
14. Milman, V. E. (1983), “Stress and personality factors of activity regulation”, *Stress and anxiety in sports: international collection of scientific articles*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 24-47.
15. Spielberger, C.D. (1983), “Conceptual and methodological problems of anxiety research», *Stress and anxiety in sports: international collection of scientific articles*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 12-24.
16. Puni, A. Ts. (1969), *Psychological preparation for competitions in sports*, Physical Culture and Sport, Moscow.
17. Rudik, P. A. (1961), *Education of volitional qualities and psychological preparation of an athlete in the process of training*, Moscow.
18. Smirnov, B. N. (2004), “About different approaches to the problem of the will in psychology”, *Questions of psychology*, No. 3., pp. 64-70.
19. Egorova T. E. (1997), *Auto psychological Competence of the Person*, VVAHS, Nizhny Novgorod.
20. Ilyin, E. P. (2009), *Psychology of Sports, Peter*, St. Petersburg.
21. Alekseev, A. V. (1983), “The method of objective assessment of the skills of mental self-regulation”, *Stress and anxiety in sport: international collection of scientific articles*, Physical Culture and Sport, Moscow, pp. 134-142.
22. Encyclopedic dictionary (2006), *Social psychology*, under total ed. A. V. Petrovsky, vol. 6., PERSE, Moscow.
23. Kovalev, A. G. (1970), *Psychology of personality: studies. manual 3rd ed., Pererab. and add.*, The Enlightenment, Moscow.
24. Merlin, B. C. (1971), *Lectures on the psychology of human motives: studies. manual for special course*, Perm.
25. Platonov, K. K. (1982), *The System of Psychology and the Theory of Reflection*, Science, Moscow.
26. Uznadze, D. N. (1966), *Psychological research*, Science, Moscow.

**Контактная информация:** professor-tonoyan@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 28.10.2018*