

**Учредитель журнала:**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК».

**Контакты редакции:**

Адрес: 105122, Москва, Сиреневый бульвар 4, РУС «ГЦОЛИФК», кафедра психологии, философии и социологии  
Телефон: 8 (495) 961-31-11, доб. 14-85; доб. 11-22; 8 (495) 166-56-95  
E-mail редакции: journal@gtsolifk.ru  
Главного редактора: alpfest@mail.ru  
Заместителя главного редактора: a.o.savinkina@gmail.com  
**Сайт:** www.sport-psy.ru  
Издательство РУС «ГЦОЛИФК»

Свидетельство о регистрации средств массовой информации Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия:

ПИ № ФС77-2123 от 19.05.2005 г.  
ПИ № ФС77-69682 от 5.05.2017 г.  
ПИ № ФС77-83664 от 29.07.2022 г.

**Journal Founder:**

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».

**Editorial contacts:**

Address: room 454, 4, Syrenevy blvd, Moscow, 105122, RUSS «GTSOLIFK», Department of Psychology, Philosophy and Sociology  
Phone: +7 (495) 961-31-11, ext. 14-85; ext. 11-22; +7 (495) 166-56-95  
E-mail of the editorial office: journal@gtsolifk.ru  
Editor-in-Chief: alpfest@mail.ru  
Deputy Editor-in-Chief: a.o.savinkina@gmail.com  
**Website:** www.sport-psy.ru

Отпечатано в типографии  
ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ»  
129090 г.Москва, Протопоповский пер., д.6,  
тел. 8 (495) 545-37-10 www.onebook.ru  
Формат 70x100/16.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Тираж 1000 экз.

Научно–практический  
журнал

# ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Scientific and Practical Journal

## Psychology and Pedagogy of Sports Activities

№1 (64) 2023

Год основания – 2003

Подписной индекс в объединенном  
каталоге «Пресса России» 85764

ISSN 2782-7348

Главный редактор:  
**Байковский Ю.В.**

**Предыдущее название:**

Научно-практический журнал  
«Спортивный психолог»  
(с 2003 по 2022 г.)

Согласно решению президиума высшей аттестационной комиссии (ВАК) Минобрнауки России от 01.02.2022 г. журнал включен в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

## Состав редакции журнала «Психология и педагогика спортивной деятельности»

### Редакционная коллегия:

Главный редактор – **Байковский Юрий Викторович**

Заместитель главного редактора – **Савинкина Александра Олеговна**

Редактор – **Зоткина Алла Федоровна**

Дизайн-верстка – **Рульков Михаил Юрьевич**

### Редакционный научный совет:

**Неверкович Сергей Дмитриевич** – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Сейранов Сергей Германович** – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, ректор РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Аванесян Грант Михайлович** – д-р психол. наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии ЕГУ, Ереван, Армения

**Ашкинази Сергей Максимович** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики неолимпийских видов спорта НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

**Байковский Юрий Викторович** – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Беличенко Олег Игоревич** – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Бондарев Дмитрий Владимирович** – PhD по геронтологии и общественному здоровью, доцент, научный сотрудник факультета спорта и наук о здоровье Университета Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия

**Бочавер Константин Алексеевич** – канд. психол. наук, заведующий лабораторией спортивной психологии МИП, Москва, Россия

**Бубеев Юрий Аркадьевич** – д-р мед. наук, профессор, заместитель директора по научной работе ГНЦ РФ – ИМБП РАН, Москва, Россия

**Вовк Сергей Иванович** – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Германов Геннадий Николаевич** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Горская Галина Борисовна** – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры психологии КГУФКСТ, Краснодар, Россия

**Губа Владимир Петрович** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Жийяр Марина Владимировна** – д-р пед. наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Левушкин Сергей Петрович** – д-р биол. наук, профессор, директор НИИ спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Левченкова Татьяна Викторовна** – д-р пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Лубышева Людмила Ивановна** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Макогонов Александр Николаевич** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

**Мельников Андрей Александрович** – д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Моросанова Варвара Ильинична** – д-р психол. наук, профессор, заведующая лабораторией психологии саморегуляции ПИ РАО, Москва, Россия

**Нгуен Дай Зьонг** – PhD по педагогике, профессор, член Совета междисциплинарных профессоров культуры, спорта и туризма Вьетнама, Ханой, Вьетнам

**Никитинский Евгений Сергеевич** – д-р пед. наук, профессор, профессор Академии государственного управления при Президенте Республики Казахстан, Астана, Казахстан

**Николаев Алексей Николаевич** – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры дефектологии ПсковГУ, Псков, Россия

**Попов Григорий Иванович** – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Родионов Альберт Вячеславович** – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Романова Евгения Сергеевна** – д-р психол. наук, профессор, заведующая кафедрой общей и практической психологии МГПУ, Москва, Россия

**Смоленский Андрей Вадимович** – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Сопов Владимир Федорович** – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Тамбовцева Ритта Викторовна** – д-р биол. наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

**Ткаченко Светлана Анатольевна** – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ</u>	<b>Гущин В.И., Савинкина А.О., Куделин А.И.</b> МЕТАФОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ В СТРЕЛЬБЕ. ОПЫТ ЧЕМПИОНОВ	5
	<b>Ильин А.Б., Карасев А.В.</b> ПРИМЕНЕНИЕ РЕЧЕВОК В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНЫХ КОМАНД	13
	<b>Бабушкин Г.Д.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	19
	<b>Шахворостова Т.В.</b> КОРРЕКЦИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ПСИХОЛОГИИ ОТНОШЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА К СЕБЕ, ЛЮДЯМ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА</u>	<b>Шумова Н.С., Баранова М.Д., Байковский Ю.В.</b> РАЗЛИЧИЯ СТРУКТУРЫ МОТИВАЦИИ ЧИРЛИДЕРШ 12-14 И 15-17-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	28
	<b>Юров И.А.</b> ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И ПРОКРАСТИНАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ	34
	<b>Банаян А.А., Сафонов В.К., Шуняева Н.В.</b> ПИЛОТАЖНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ ЛЫЖНИКОВ РАЗНОГО УРОВНЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	38
	<b>Германов Г.Н., Горащенко А.Ю., Купцов Ю.А., Цуканова Е.Г.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЗНАКОВ ВОЛИ И ВЫРАЖЕННОСТИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	42
<u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	<b>Горбачев С.С.</b> ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ У БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	50
	<b>Габбазова А.Я., Кондрат О.Е., Иткин В.В.</b> АНАЛИЗ КОНТИНГЕНТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШАХМАТИСТОВ В МИРЕ	54
	<b>Блинков С.Н., Маркарян В.С., Косихин В.П., Левушкин С.П.</b> ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ 10-11 ЛЕТ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ГОДА	61
	<b>Макеева В.С., Широкова Е.А., Цай Г.</b> СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНДЕКСА ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ КИТАЙСКИХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ «БАСКЕТБОЛ»	66
<u>ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	<b>Левченкова Т.В., Горбачева А.Ю., Чекалова Е.В.</b> СООТВЕТСТВИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ 49.03.04 «СПОРТ» ТРЕБОВАНИЯМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	71
<u>ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ СПОРТА</u>	<b>Рубин В.С., Кохан С.П.</b> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУТЕЙ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА НА ОСНОВЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ЦЕЛЕВЫХ УСТАНОВОК ФИФА	76
<u>ГЕРОИ РУС «ГЦОЛИФК»</u>	<b>В.М. Изуменову — 80 лет</b>	80