

**ISSN 2414-0244**

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2024. - № 34 (2)

Раздел 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ ДУХОВНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.07)

---

УДК 159.9.07

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ПЯТИФАКТОРНОГО ЛИЧНОСТНОГО ОПРОСНИКА

**Синюшкина Снежана Дмитриевна**, студент лечебного факультета. Приволжский исследовательский медицинский университет. Нижний Новгород. Россия.  
ORCID: 0000-0001-9325-1746. Email: [ss.snowflake@yandex.ru](mailto:ss.snowflake@yandex.ru).

**Меркеева Екатерина Олеговна**, преподаватель кафедры физической культуры и спорта. Приволжский исследовательский медицинский университет. Нижний Новгород. Россия.  
Email: [merkeeva@inbox.ru](mailto:merkeeva@inbox.ru).

## PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ATHLETES USING THE FIVE-FACTOR PERSONALITY INVENTORY

**Sinyushkina Snezhana Dmitrievna**, student of General Medicine faculty. Privolzhsky Research Medical University. Nizhny Novgorod. Russia.  
ORCID: 0000-0001-9325-1746. Email: [ss.snowflake@yandex.ru](mailto:ss.snowflake@yandex.ru).

**Merkeeva Ekaterina Olegovna**, teacher of Department of Physical Culture and Sports. Privolzhsky Research Medical University. Nizhny Novgorod. Russia.

Следует цитировать / Citation:

Синюшкина С.Д., Меркеева Е.О.. Характеристика психологической сферы спортсменов с помощью пятифакторного личностного опросника // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2024. №2 (34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.07)

Sinyushkina S.D., Merkeeva E.O.. (2024) Psychological characteristics of athletes using the five-factor personality inventory Health, physical culture and sports, 2(34). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)2.07](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)2.07)

Поступило в редакцию / Submitted 2024

Принято к публикации / Accepted. 2024

**Аннотация.** Психологическая характеристика спортсмена является важной составляющей его результативности. Данная статья посвящена изучению личностных факторов характера спортсменов. В исследовании был использован Пятифакторный личностный опросник. В опросе приняли участие 118 респондентов, которые являются представителями как командных, так и личных видов спорта. Вне зависимости от уровня сборной, спортсменам были присущи качества «экстраверсия», «привязанность», «самоконтроль», «экспрессивность», причем наибольший балл был выявлен у спортсменов из Всероссийских сборных. Также имела место тенденция к выраженности у спортсменов таких качеств, как спокойствие, расслабленность, эмоциональная комфортность, самодостаточность, эмоциональная стабильность. Были определены

различия по ряду критериев с учетом возрастных и гендерных принадлежностей. В частности, по критериям «привязанность – обособленность» и «самоконтроль – импульсивность» в возрастной группе 14–17 лет полученный результат был несколько ниже, чем в группах 10–13 лет и 18+ лет. Кроме этого, была выявлена статистически более значимая тенденция к эмоциональной стабильности и самодостаточности у спортсменов мужского пола. Также был проведен анализ результатов с учетом разделения на группы по особенностям ведущей активности представленных видов спорта. Было выявлено, что у представителей циклических, координационных или игровых видов спорта более выражены критерии «экстраверсия» и «экспрессивность», единоборств и пулевой стрельбы – «самоконтроль» и «практичность», шахматистов – «эмоциональная сдержанность». В работе показана важность и применимость методики для мониторинга психологической сферы спортсменов на практике.

**Ключевые слова:** психология спорта, личностные характеристики, эмоциональная сфера, спортсмен.

**Annotation.** The sportsmen psychological characteristics are an important component of their results. In this article the five-factor personality inventory was used to analyze the data. 118 respondents, who are representatives of team and individual sports, took part in the survey. Athletes, regardless of their team level, had the qualities of «extraversion», «attachment», «self-control» and «expressivity». The highest score was found in athletes from the All-Russian national teams. There is also a tendency for athletes to express qualities such as calmness, relaxation, emotional comfort, self-sufficiency, and emotional stability. Differences in several criteria were identified, taking into account age and gender. In particular, according to the criteria of «attachment – isolation» and «self-control – impulsivity» in the age group of 14–17 years, the result was slightly lower than in the groups of 10–13 years and 18+ years. In addition, a statistically more significant tendency towards emotional stability and self-sufficiency was revealed in male athletes. An analysis of the results was also carried out, taking into account the division into groups according to the characteristics of the leading activity of the presented sports. The analysis of the results also took into account the division into groups based on the characteristics of the main activity in the presented sports. It was revealed that representatives of cyclical, coordination or game sports have more pronounced criteria of «extraversion» and «expressivity», martial arts and bullet shooting – «self-control» and «practicality», chess players – «emotional restraint». This paper shows the importance and practicality of using this methodology to monitor the psychological aspects of athletes.

**Keywords:** psychology of sports, personal characteristics, emotional sphere, athlete.

### **Введение**

Характеристика психологического статуса и эмоциональной сферы спортсмена является важной составляющей его успеха, а мониторинг этих особенностей должен входить в тренировочный процесс и подготовку к соревнованиям (Салькова Н.А., 2018). Поиск методик для осуществления этого является актуальным вопросом в психологии спорта. Необходимо оценивать темперамент спортсмена, уровень его эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости, особенно взаимоотношения с тренером и другими участниками команды или сборной. Данная статья посвящена изучению личностных факторов характера спортсменов.

**Цель работы:** оценить эмоциональную сферу и характерологические составляющие спортсменов, являющихся представителями различных видов спорта, с помощью Пятифакторного личностного опросника.

**Материалы и методы исследования.** В работе был использован «Пятифакторный личностный опросник» (Коста и МакКрэй) (Хромов, 2000). Данная методика предполагает оценку следующих характерологических признаков: критерий 1 – «экстраверсия – интроверсия», критерий 2 – «привязанность – обособленность», критерий 3 – «самоконтроль – импульсивность», критерий 4 – «эмоциональность – эмоциональная сдержанность», критерий 5 – «экспрессивность – практичность» (количество баллов находится в диапазоне 15 – 75), причем каждый из параметров «большой пятерки» имеет пять первичных критериев (количество баллов находится в диапазоне 3 – 15).

В опросе приняли участие 118 спортсменов. Респонденты являлись представителями как командных (67%) – баскетбол, волейбол, мини-футбол, народные танцы, спортивная аэробика, спортивно-бальные танцы, фитнес-аэробика, флорбол, футбол, хоккей, эстетическая гимнастика, так и индивидуальных видов спорта (33%) – легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, прыжки на батуте, пулевая стрельба, рукопашный бой, тайский бокс, художественная гимнастика, шахматы. Возрастно-половая характеристика выборки была следующей: 29.66% – спортсмены в возрасте 10–13 лет, 20.34% – спортсмены в возрасте 14–17 лет, 50% – совершеннолетние спортсмены; соотношение между представителями женского и мужского пола – 75% и 25%. 37.28% были представителями сборной клуба, 15.26% – города, 40.68% – области, 6.80% – России.

Статистическая обработка результатов проводилась в программе IBM SPSS Statistics 26.0.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Степени выраженности тех или иных характеристик «большой пятерки» у спортсменов с учетом уровня сборной, членами которой они являются, представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Оценка результатов Пятифакторного личностного опросника с учетом уровня сборной, членом которой является спортсмен**

Критерий		Уровень команды			
		Клуб	Город	Область	Россия
1	Результат	52.48±7.25	54.44±8.94	54.50±8.92	55.57±5.44
	Интерпретация	экстраверсия			
2	Результат	57.43±8.34	54.28±9.07	55.83±9.70	60.14±7.34
	Интерпретация	привязанность			
3	Результат	58.89±9.01	56.44±10.22	54.98±10.22	57.86±9.69
	Интерпретация	самоконтроль			
4	Результат	51.84±11.36	46.44±12.25	51.40±10.28	45.71±12.45
	Интерпретация	эмоциональнос ть	сдержанность	эмоциональность	сдержанность
5	Результат	55.80±7.48	54.06±7.54	55.23±7.36	58.57±5.88
	Интерпретация	экспрессивность			

Спортсменам независимо от уровня сборной, членами которой они являются, были присущи такие признаки, как «активность» и «проявление чувства ответственности» (первичные факторы критерия 1), а также «теплота», «сотрудничество», «понимание», «уважение других» (критерий 2). Спортсмены всех групп получили высокие баллы по основным критериям «экстраверсия» и «привязанность», определяющим позитивное отношение человека к окружающим людям, причем наибольший балл был выявлен у спортсменов из Всероссийских сборных. Другими авторами также были получены результаты о преобладании экстравертов среди спортсменов, являющихся представителями различных видов спорта (Карлышев, 2019, Gryaznykh, 2021, Romanova, 2023, Vocharin, 2023, Kryzhevsky, 2022). Считается, что спортсмены-экстраверты более нацелены на взаимодействие с другими, а их коммуникативная направленность связана с мотивацией достижения успеха (Родионова, 2016).

Спортсмены получили высокие баллы по первичным критериям «настойчивость» и «ответственность» (критерий 3), «любопытность» и «сенситивность» (критерий 5), а также по итоговым критериям «самоконтроль» и «экспрессивность».

По критерию 4 наблюдается зависимость: чем ниже значения, тем больше степень выраженности эмоциональной устойчивости. У большинства спортсменов по критериям данной группы были получены средние значения, что может говорить о тенденции к выраженности у спортсменов таких качеств, как спокойствие, расслабленность, эмоциональная комфортность, самодостаточность, эмоциональная стабильность. Причем среди всех групп по суммарному показателю эта тенденция более выражена у членов сборной России. Развитие эмоциональной устойчивости у спортсменов является важной составляющей для достижения ими высоких результатов (Камилов, 2014, Mischenko, 2021, Ворожейкин, 2016)

При анализе результатов с учетом возрастных характеристик можно отметить следующие особенности. По критерию «привязанность – обособленность» в возрастной группе 14–17 лет полученный результат  $54.71 \pm 9.05$  был несколько ниже, чем в группах 10–13 лет ( $56.66 \pm 8.59$ ) и 18+ лет ( $56.88 \pm 9.57$ ). То же самое наблюдалось по критерию «самоконтроль – импульсивность»:  $53.58 \pm 12.06$  против  $56.26 \pm 9.29$  и  $58.41 \pm 9.34$  соответственно. Это может быть обусловлено особенностями эмоциональной перестройки организма на этапе подросткового и юношеского развития (понятие «гормональной бури» (Остапова, 2015)), которые в том числе мы оценивали ранее (Синюшкина, 2021). По критерию «эмоциональная сдержанность» большую тенденцию показали спортсмены из старших возрастных групп:  $53.43 \pm 9.32$  для 10–13 лет против  $47.83 \pm 10.90$  для 14–17 лет и  $49.63 \pm 12.46$  для 18+ лет.

По половым характеристикам значимых различий по большинству критериев не выявлено: спортсмены и женского, и мужского пола имеют выраженные качества «экстраверсия», «привязанность», «самоконтроль», «экспрессивность». Однако по критерию «эмоциональность – эмоциональная сдержанность» были выявлены статистически значимые различия:  $51.76 \pm 11.28$  для лиц женского пола против  $46.17 \pm 10.88$  – мужского ( $p=0.017$ ). Таким образом, тенденция к эмоциональной стабильности и самодостаточности была более выражена у спортсменов юношей и мужчин, что согласуется с общими представлениями о гендерных различиях в психологии спортсменов (Дамадаева, 2012, Ворожейкин, 2016). Также был проведен анализ результатов при разделении ответов спортсменов на группы с учетом характеристики вида спорта по основной его активности. За основу была взята классификация А.Б. Гандельсмана и К.М. Смирнова (Гандельсман, 1970). Полученные результаты представлены на рисунке 1.

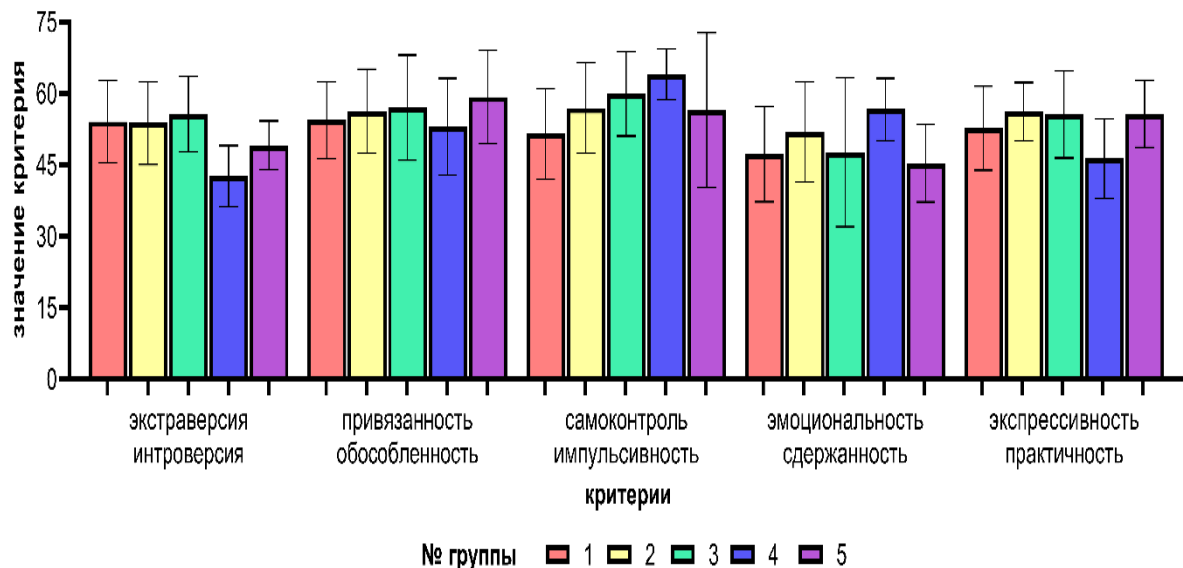


Рис. 1. Оценка результатов пятифакторного личностного опросника с учетом характеристик видов спорта

С учетом представленных в выборке видов спорта анализировались данные по следующим группам:

1 – цикличные виды спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, плавание;

2 – координационные виды спорта: настольный теннис, прыжки на батуте, спортивная аэробика, спортивные бальные и народные танцы, художественная и эстетическая гимнастика, фитнес-аэробика;

3 – игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, мини-футбол, флорбол, футбол, хоккей;

4 – виды спорта, направленные на совершенствование функций анализаторов, в том числе усвоение информации в условиях борьбы с соперником: рукопашный бой, тайский бокс, пулевая стрельба;

5 – виды спорта, направленные на совершенствование высшей нервной деятельности при малых физических нагрузках: шахматы.

По критерию «экстраверсия – интроверсия» высокие значения были получены у спортсменов, являющихся представителями циклических, координационных или игровых видов спорта, в то время как для представителей единоборств, пулевой стрельбы и шахмат были получены значения средних градаций. Это вполне соответствует представлению о том, что для видов спорта из групп №1–3 больше, чем для групп №4–5 важны такие качества, как активность и общительность (Гурский, 2020).

По критерию «самоконтроль – импульсивность» для всех групп были получены высокие результаты, но особенно для группы №4, что объяснимо тем, что при поединке с соперником или стрельбе важным является четкий контроль своих действий и эмоций (Серова, 2018; Завирохин, 2011). По критерию «эмоциональность – эмоциональная сдержанность» наибольшая тенденция к самообладанию выражена у шахматистов, чей вид спорта направлен на совершенствование высшей нервной деятельности, которая включает в себя в том числе эмоциональную сферу (Дубатовкин, 2019).

По критерию «экспрессивность – практичность» стоит отметить, что для спортсменов из группы №4 были получены значения умеренной градации, в то время как для остальных – высокие. Это может быть связано с особенностью данных видов спорта (борьба и стрельба), которые требуют больше практичности, нежели проявления своих эмоций (Курьянович, 2021).

Причем по первичной характеристике «сензитивность – нечувствительность», относящейся к данному критерию, были выявлены статистически значимые различия между группами:  $8.67 \pm 2.08$  для группы №4 против  $10.29 \pm 1.83$  для группы №1,  $11.20 \pm 1.89$  – №2,  $11.68 \pm 2.29$  – №3,  $11.75 \pm 1.49$  – №5 ( $p=0.037$ ).

Наибольшее значение по критерию 5 опросника получили представители координационных видов спорта. В выборке было много представителей эстетических направлений (фитнес-аэробика, танцы, гимнастика и т.д.), для которых важным является развитие в себе экспрессивности, артистичности и пластичности (Баратова, 2016).

Мониторинг тех или иных характерологических составляющих у спортсменов должен быть неотъемлемой частью их подготовки к соревнованиям. Необходимо развивать определенные компоненты эмоциональной сферы атлета с учетом того вида спорта, которым он занимается. Отмечается, что:

- спортсмены-экстраверты проявляют себя как самоуверенные и самодостаточные люди, готовые преодолевать негативные эмоции и, соответственно, лучше справляться с трудностями;
- спортсмены, обладающие высокой способностью к сосредоточению, самоконтролю, спокойствию и уравновешенности, более надежны и ответственны при достижении как командных, так и индивидуальных целей;
- эмоционально стабильные спортсмены обладают наилучшей способностью к сохранению самообладания в сложных ситуациях и на соревнованиях (Khan, 2016).

#### **Выводы:**

- Независимо от уровня сборной, членами которой являются спортсмены, ими были получены высокие результаты по критериям «экстраверсия», «привязанность», «самоконтроль», «экспрессивность».
- По критериям «привязанность – обособленность» и «самоконтроль – импульсивность» в возрастной группе 14–17 лет результат был чуть ниже, чем в группах 10–13 лет и 18+ лет.
- Выявлены статистически значимые различия по критерию «эмоциональность – эмоциональная сдержанность» между группами с учетом гендерной принадлежности: тенденция к эмоциональной стабильности более выражена у лиц мужского пола.
- У спортсменов, являющихся представителями циклических, координационных или игровых видов спорта, более выражены критерии «экстраверсия» и «экспрессивность», у представителей единоборств и пулевой стрельбы – тенденции к параметрам «самоконтроль» и «практичность», у шахматистов – «эмоциональная сдержанность».

Таким образом, с помощью Пятифакторного личностного опросника был проведен анализ характеристик личностей спортсменов, являющихся представителями различных видов спорта. Полученные результаты в целом соответствуют описанным в литературе тенденциям, что указывает на возможность применения данной методики в практике для оценки эмоциональной сферы спортсменов и учета выявленных особенностей в их психологической подготовке.

---

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Баратова, С. С., Мавлянова З. Ф., Шарафова, И. А. Индивидуально-типологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности // Современные проблемы психологии и образования в контексте работы с различными категориями детей и молодежи: материалы научно-практической конференции, Москва, 18 февраля 2016 года. Москва: Московский финансово-юридический университет МФЮА, 2016. С. 190–191.

Ворожейкин, А. В. Педагогическая модель подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур с использованием ситуационных заданий : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ворожейкин Антон Владимирович, 2017. – 218 с.

Ворожейкин, А. В. Состояние и перспективные направления научных исследований по виду спорта "Рукопашный бой" на основе анализа научно-методической литературы / А. В. Ворожейкин, П. И. Тюпа, А. П. Волков // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. – № 1(17). – С. 133-146.

Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт, 1970. 232 с.

Гурский А. В., Смирнов С. Н., Арканов Ю. М., Дазмаров Н. М. Специфика индивидуально-типологических особенностей спортсменов, специализирующихся в единоборствах, игровых и циклических видах спорта // Научный электронный журнал Меридиан. 2020. № 9 (43). С. 493–495.

Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии // Психологический журнал. 2012. Т. 33, № 1. С. 40–49.

Дубатовкин В. И., Олейник Е. Н. Психологическая подготовка спортсменов в интеллектуально-игровых видах спорта // Health-saving technologies. 2019. С. 16–23.

Завирохин Д. С. Воспитание эмоциональной устойчивости юных спортсменов в пулевой стрельбе // Сибирский педагогический журнал. 2011. №. 7. С. 221–228.

Камилов М. А. Эмоциональная устойчивость как фактор, обеспечивающий достижение высоких результатов в профессиональной деятельности спортсменов // Вестник университета. 2014. № 17. С. 300–306.

Карлышев В. М., Подгорная Ю. Н. Психологические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 425–432.

---

Курьянович Е. Н., Яковлева Е. О., Шестов А. В. Анализ индивидуально-типологических особенностей спортсменов-пятиборцев высокого класса // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 1. С. 212–215.

Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста // Евразийский научный журнал. 2015. № 7. С. 189–191.

Родионова М. Х., Романина Е. В., Барчукова Г. В. Психологические факторы, влияющие на успешность в подготовке спортсменов, на примере настольного тенниса // Рудиковские чтения: материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, Москва, 26–27 мая 2016 года. Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2016. С. 120–122.

Салькова Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, №. 2. С. 85–90.

Серова Л. К. Психологическая классификация видов спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 1 (155). С. 302–306.

Синюшкина С. Д., Меркеева Е. О. Оценка психологической атмосферы в командах по фитнес-аэробике с учетом возрастных особенностей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 12 (202). С. 548–552.

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691. – DOI 10.7752/jpes.2023.10307.

Media project to improve digital competencies of sports coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3527-3533. – DOI 10.7752/jpes.2021.06477.

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.



---

## REFERENCES

Baratova, S.S., Mavlyanova, Z.F., Sharafova, I.A. (2016). Individual'no-tipologicheskie osobennosti, obuslavlivayushchie vybor vida sportivnoi deyatel'nosti [Individual typological features that determine the choice of the type of sports activity]. Proceedings from Scientific practical conferences “Modern problems of psychology and education in the context of working with various categories of children and youth” (Moscow, February 18, 2016). Moscow: Moskovskii finansovo-yuridicheskii universitet, pp. 190–191 (in Russian).

Cardiac diagnostics of student-athletes by the HRV method / I. Bocharin, M. Guryanov, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3496-3503. – DOI 10.7752/jpes.2021.06473.

Damadaeva, A.S. (2012). Gendernye issledovaniya v sportivnoi psikhologii [Gender studies in sports psychology]. Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal], 33(1), pp. 40–49 (in Russian).

Dubatovkin, V.I., Oleinik, E.N. (2019). Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov v intellektual'no-igrovyykh vidakh sporta [Psychological training of athletes in intellectual and gaming sports]. Health-saving technologies, pp. 16–23 (in Russian).

Effect of carbohydrate intake on endogenous hormones: Anabolic and catabolic orientation content of highly qualified sportsmen–combat athletes / A. Gryaznykh, M. Butakova, L. Grebenyuk [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 3. – P. 1421-1428. – DOI 10.7752/jpes.2021.03181.

Enhancing physical and functional fitness through the integration of health fitness elements in young gymnasts / E. V. Romanova, A. V. Vorozheikin, O. V. Bayankin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23, No. 10. – P. 2685-2691. – DOI 10.7752/jpes.2023.10307.

Gandel'sman, A.B. & Smirnov, K.M. (1970). Fiziologicheskie osnovy metodiki sportivnoi trenirovki [The physiological basis of the methodology of sports training]. Moscow: Fizkul'tura i sport (in Russian).

Gurskii, A.V., Smirnov, S.N., Arkanov, Yu.M., Dazmarov, N.M. (2020). Spetsifika individual'no-tipologicheskikh osobennostei sportsmenov, spetsializiruyushchikhsya v edinoborstvakh, igrovyykh i tsiklicheskh vidakh sporta [The specifics of individual typological features of athletes specializing in martial arts, game and cyclic sports]. Nauchnyi elektronnyi zhurnal Meridian [Scientific electronic journal Meridian], 9(43), pp. 493–495 (in Russian).

Kamilov, M.A. (2014). Emotsional'naya ustoichivost' kak faktor, obespechivayushchii dostizhenie vysokikh rezul'tatov v professional'noi deyatel'nosti sportsmenov [Emotional stability as a factor ensuring the achievement of high results in the professional activities of athletes]. Vestnik universiteta [Bulletin of the University], 17, pp. 300–306 (in Russian).

Karlyshev, V.M., Podgornaya, Yu.N. (2019). Psikhologicheskie osobennosti sportsmenov raznoobraznykh vidov sporta i s raznoi stepen'yu uspekhov sportivnogo sovershenstvovaniya

---

[Psychological characteristics of athletes of various sports and with varying degrees of success in sports improvement]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 5(171), pp. 425–432 (in Russian).

Khan, B., Ahmed, A., Abid, G. (2016). Using the ‘Big-Five’ for assessing personality traits of the champions: An insinuation for the sports industry. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 10(1), 175–191.

Khromov, A.B. (2000). *Pyatifaktorny oprosnik lichnosti: uchebno-metodicheskoe posobie* [The five-factor personality inventory: an educational and methodological guide]. Kurgan: izd-vo KGU (in Russian).

Kur'yanovich, E.N., Yakovleva, E.O., Shestov, A.V. (2021). Analiz individual'no-tipologicheskikh osobennostei sportsmenov-pyatibortsev vysokogo klassa [Analysis of individual typological features of high-class pentathlete athletes]. *Aktual'nye problemy fizicheskoi i spetsial'noi podgotovki silovykh struktur* [Actual problems of physical and special training of power structures], 1, pp. 212–215 (in Russian).

Media project to improve digital competencies of sports coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2021. – Vol. 21, No. 6. – P. 3527-3533. – DOI 10.7752/jpes.2021.06477.

Ostapova, A.V. (2015). *Psikhologicheskie osobennosti podrostkovogo vozrasta* [Psychological features of adolescence]. *Evraziiskii nauchnyi zhurnal* [Eurasian Scientific Journal], 7, pp. 189–191 (in Russian).

Rodionova, M.Kh., Romanina, E.V., Barchukova, G.V. (2016). *Psikhologicheskie faktory, vliyayushchie na uspehnost' v podgotovke sportsmenov, na primere nastol'nogo tenisa* [Psychological factors influencing success in the training of athletes, using the example of table tennis]. Proceedings from XII International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports “Rudikov readings” (Moscow, May 26–27, 2016). Moscow: Rossiiskii gosudarstvennyi universitet fizicheskoi kul'tury, sporta, molodezhi i turizma, pp. 120–122 (in Russian).

Sal'kova, N.A. (2018). *Vazhnost' organizatsii psikhologicheskoi podgotovki sportsmenov k sorevnovaniyam* [The importance of organizing the psychological preparation of athletes for competitions]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor recreation], 3(2), pp. 85–90 (in Russian).

Serova, L.K. (2018). *Psikhologicheskaya klassifikatsiya vidov sporta* [Psychological classification of sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 1(155), pp. 302–306 (in Russian).

Sinyushkina, S.D., Merkeeva, E.O. (2021). *Otsenka psikhologicheskoi atmosfery v komandakh po fitnes-aerobike s uchetom vozrastnykh osobennostei* [Assessment of the psychological atmosphere in fitness aerobics teams, taking into account age characteristics]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 12(202), pp. 548–552 (in Russian).

---

The use of "COMBI" training method for developing technical competence in 7-8-year-old football players / P. Kryzhevsky, N. Mischenko, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2022. – Vol. 22, No. 1. – P. 153-159. – DOI 10.7752/jpes.2022.01019.

Vorozheikin, A. V. Pedagogical model of training instructors in hand-to-hand combat of law enforcement agencies using situational tasks: specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture": dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Vorozheikin Anton Vladimirovich, 2017. - 218 p.

Vorozheikin, A. V. The state and promising directions of scientific research in the sport "Hand-to-hand combat" based on the analysis of scientific and methodological literature / A. V. Vorozheikin, P. I. Tyupa, A. P. Volkov // Human health, theory and methodology of physical education and sports. - 2020. - No. 1 (17). - P. 133-146.

Zavirokhin, D.S. (2011). Vospitanie emotsional'noi ustoichivosti yunyh sportsmenov v pulevoi strel'be [Education of emotional stability of young athletes in bullet shooting]. Sibirskii pedagogicheskii zhurnal [Siberian Pedagogical Journal], 7, pp. 221–228 (in Russian).

#### **Сведения об авторах**

**Синюшкина Снежана Дмитриевна**, студент лечебного факультета. Приволжский исследовательский медицинский университет, пл. Минина и Пожарского, д. 10/1, Нижний Новгород, 603000, Россия. Email: [ss.snowflake@yandex.ru](mailto:ss.snowflake@yandex.ru). Телефон: 8-962-092-23-30. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9325-1746>.

**Меркеева Екатерина Олеговна**, преподаватель кафедры физической культуры и спорта. Приволжский исследовательский медицинский университет, пл. Минина и Пожарского, д. 10/1, Нижний Новгород, 603000, Россия. Email: [merkeeva@inbox.ru](mailto:merkeeva@inbox.ru). Телефон: 8-910-880-50-10.

**Sinyushkina Snezhana Dmitrievna**, student of General Medicine faculty. Privolzhsky Research Medical University, 10/1 Minin and Pozharsky square, Nizhny Novgorod, 603000, Russia. Email: [ss.snowflake@yandex.ru](mailto:ss.snowflake@yandex.ru). Тел: 8-962-092-23-30. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9325-1746>.

**Merkeeva Ekaterina Olegovna**, teacher of Department of Physical Culture and Sports. Privolzhsky Research Medical University. Nizhny Novgorod. Russia. Email: [merkeeva@inbox.ru](mailto:merkeeva@inbox.ru). Тел: 8-910-880-50-10.