

УДК 159.9

КОММУНИКАЦИЯ В СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН» КАК ФОРМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ

¹ С.А. Носов, ² В.В. Федоров, ³ С.В. Кузнецов, ⁴ А.И. Смирнов, ⁵ М.А. Таранин

¹ Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, email: Capitan.russia@yandex.ru

² Воронежский институт МВД России, Воронеж, email: Vladislav.fedorov63@mail.ru

³ Уральский юридический институт МВД России, Брянск

⁴ Московский ордена Почета университета МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, email: babr.smirnov@yandex.ru

⁵ Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, Симферополь

Аннотация. В научной статье раскрывается вопрос о значимости коммуникации в системе «тренер – спортсмен» как формы взаимодействия в педагогическом процессе обучения рукопашному бою. Повышенная психологическая уязвимость в сочетании с растущим чувством ответственности создает почву для серьезных душевных переживаний, когда даже незначительные неудачи могут привести к длительным психологическим последствиям. Это подчеркивает необходимость разработки доступных и эффективных систем психологической поддержки для спортсменов на всех этапах карьеры. Формирование психологии победителя представляет собой неотъемлемый и стратегически важный компонент системы спортивной подготовки. Однако при работе с юными спортсменами данный процесс требует особой педагогической деликатности и строгого соблюдения принципов психологической безопасности. Нравственный компонент мотивационной структуры проявляется в соответствии образа мыслей, поведения и социальных взаимодействий спортсмена высшим этическим стандартам. Особое значение приобретает развитое чувство чести и здорового самолюбия, тесно связанное с ценностными ориентациями и моральными принципами. Структура твердости характера включает энергетический, динамический и стабильный компоненты волевой регуляции, проявляющиеся через систему взаимосвязанных качеств. Смелость, как базовый энергетический компонент предполагает превышение уровня волевого импульса над силой сопротивления, включая осознанные риски и внешнее давление.

Ключевые слова: тренер, спортсмен, рукопашный бой, эмоциональная устойчивость, психологическая подготовка, мотивация.

COMMUNICATION IN THE "COACH – ATHLETE" SYSTEM AS A FORM OF INTERACTION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS OF TEACHING HAND-TO-HAND COMBAT

¹ S.A. Nosov, ² V.V. Fyodorov, ³ S.V. Kuznetsov, ⁴ A.I. Smirnov, ⁵ M.A. Taranin

¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, email: Capitan.russia@yandex.ru

² Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Voronezh, email: Vladislav.fedorov63@mail.ru

³ Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Bryansk

⁴ Moscow Order of Honor University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot, Moscow, email: babr.smirnov@yandex.ru

⁵ Crimean branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Simferopol

Abstract. The scientific article discusses the importance of communication in the coach–athlete system as a form of interaction in the pedagogical process of hand-to-hand combat training. Increased psychological vulnerability combined with a growing sense of responsibility creates the ground for serious emotional distress, when even minor setbacks can lead to lasting psychological consequences. This highlights the need to develop accessible and effective psychological support systems for athletes at all stages of their careers. The formation of the psychology of the winner is an integral and strategically important component of the sports training system. However, when working with young athletes, this process requires special pedagogical sensitivity and strict adherence to the principles of psychological safety. The moral component of the motivational structure is manifested in the conformity of the athlete's way

of thinking, behavior and social interactions with the highest ethical standards. Of particular importance is a developed sense of honor and healthy self-esteem, closely related to value orientations and moral principles. The structure of character firmness includes energetic, dynamic and stable components of volitional regulation, manifested through a system of interrelated qualities. Courage as a basic energy component involves exceeding the level of volitional impulse over the strength of resistance, including conscious risks and external pressure.

Keywords: coach, athlete, hand-to-hand combat, emotional stability, psychological preparation, motivation.

Дата поступления статьи в редакцию: 19.02.2026

Дата принятия статьи в печать: 03.04.2026

Введение

Существуют два основных подхода к управлению психологическим состоянием человека. Общий подход предполагает использование индивидуальных методов релаксации персональных стратегий, помогающих восстановить ментальное равновесие. Специальный подход включает применение научно обоснованных методик, целенаправленно разработанных для психологического расслабления.

К числу эффективных специальных методик относится аутогенная тренировка, психотерапевтическая техника, позволяющая спортсменам самостоятельно снижать уровень нервно-эмоционального напряжения. Данный метод основан на принципах самовнушения и включает многоуровневую систему упражнений, направленных на развитие глубинных механизмов саморегуляции. Например, начальный уровень предполагает освоение навыков мышечной релаксации через концентрацию на ощущениях тяжести и тепла в теле.

Особое значение имеет профессиональное психологическое сопровождение спортивной деятельности. Создание системы психиатрической службы на всех уровнях спортивной подготовки могло бы существенно снизить риски как психологического, так и функционального травматизма. Однако регулярная работа со спортивными психологами остается малодоступной для многих спортсменов.

Проблема особенно актуальна для юных спортсменов, чья личность находится в стадии активного формирования. Повышенная психологическая уязвимость в сочетании с растущим чувством ответственности создает почву для серьезных душевных переживаний, когда даже незначительные неудачи могут привести к длительным психологическим последствиям. Это подчеркивает необходимость разработки доступных и эффективных систем психологической поддержки для спортсменов на всех этапах карьеры.

Формирование психологии победителя представляет собой неотъемлемый и стратегически важный компонент системы спортивной подготовки. Однако при работе с юными спортсменами данный процесс требует особой педагогической деликатности и строгого соблюдения принципов психологической безопасности.

Необходимо учитывать, что детская и подростковая психика находится в состоянии активного становления и отличается повышенной уязвимостью к стрессовым воздействиям. Поэтому акцент должен делаться не на форсированном достижении результатов, а на создании поддерживающей среды, которая позволяет развивать конкурентные качества без ущерба для эмоционального благополучия юного спортсмена [1].

Ключевым аспектом становится баланс между мотивацией к достижению высоких результатов и сохранением психологического здоровья. Тренеру необходимо создавать условия, где здоровое стремление к победе сочетается с культурой принятия неудач, как естественной части спортивного роста. Такой подход позволяет сформировать устойчивую психологическую основу для долгосрочного развития спортсмена, где победный момент становится органичным следствием грамотно выстроенного тренировочного процесса, а не результатом психологического прессинга.

Особое значение приобретает профилактика эмоционального выгорания и создание системы психологической поддержки, способной своевременно нейтрализовать негативные последствия соревновательного стресса. Это позволяет обеспечить устойчивое развитие юного спортсмена как в профессиональном, так и в личностном плане.

Цель исследования

Цель научного исследования — раскрыть значимость коммуникации в системе «тренер — спортсмен» как формы взаимодействия в педагогическом процессе обучения рукопашному бою.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования является методика коммуникации «тренер-спортсмен», как фактора педагогического процесса обучения в рукопашном бою.

Предметом исследования является совершенствование навыков владения уровнем коммуникации «тренер-спортсмен».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, статей и диссертационных исследований, опрос методы обобщение полученных результатов сотрудников силовых подразделений.

Задачи исследования заключались в обосновании коммуникации в системе «тренер — спортсмен» как формы взаимодействия в педагогическом процессе обучения рукопашному бою.

Результаты исследования

Формирование черт характера, в особенности таких, как смелость, решительность, настойчивость и целеустремленность, составляет важный мотивационный аспект занятий рукопашным боем и существенно влияет на достижение высоких результатов. При этом крайне значимо, чтобы программа подготовки соответствовала строгим морально-нравственным критериям, поскольку специфика единоборств с элементами санкционированной агрессии и непосредственного физического контакта способна развивать как конструктивные, так и деструктивные личностные черты [2].

Грамотно выстроенная система мотивации способствует становлению гуманистически ориентированной личности спортсмена. Процесс спортивного совершенствования выступает в качестве эффективного механизма личностного роста, где ключевую интегрирующую роль играют патриотические чувства, идеи интернационализма и гуманистические ценности. Выступая на международной арене, спортсмены становятся полномочными представителями своей страны, а любовь к Отечеству служит мощным стимулом для достижения высших спортивных результатов.

Нравственный компонент мотивационной структуры проявляется в соответствии образа мыслей, поведения и социальных взаимодействий спортсмена высшим этическим стандартам. Особое значение приобретает развитое чувство чести и здорового самолюбия, тесно связанное с ценностными ориентациями и моральными принципами. В контексте единоборств это качество играет особую роль, поскольку даже индивидуальная победа воспринимается как отстаивание чести спортивного коллектива, региона и всей страны. Здоровое самолюбие при этом представляет собой осознанную ответственность личности перед самой собой за достигаемые результаты [3].

Структура мотивов спортивных достижений борцов, по мнению Р.А. Пилюяна, строится по трем основным признакам: побудительным, базисным, процессуальным. Эти компоненты системы мотивации действительно решающие в исходе схватки, и спортсмен должен не просто обладать ими, но обостренно чувствовать их. Только тогда можно говорить об их эффективности в спортивных достижениях борца [8].

Когда говорят о твердости характера борца, то подразумевают способность переносить большие психические нагрузки и напряженную физическую работу в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях, а в целом — высокий спортивный потенциал. В психологических исследованиях, направленных на выявление личностных черт, эти способности оказываются одной из наиболее часто упоминаемых характеристик личности спортсмена высокого класса. Для индивида, наделенного этой чертой, свойственны зрелость, независимость в мыслях и действиях, критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях.

Психологические детерминанты спортивных достижений анализируются через призму системной организации психических процессов и личностного опыта. Твердость характера воплощает специфику волевой регуляции деятельности спортсмена, представляя собой интегративное образование, объединяющее мотивационно-эмоциональные, аналитико-синтетические и исполнительские компоненты. Осознанное волевое действие предполагает четкое опре-

деление цели, комплексный анализ условий деятельности и сохранение продуктивности при преодолении препятствий [4].

Спортсмен-рукопашник сталкивается с необходимостью преодоления экстремальных нагрузок, включая предельные мышечные напряжения, кумулятивную усталость, интенсивную концентрацию внимания и тревожные состояния. Наиболее сложными становятся испытания, связанные с предсоревновательной подготовкой (например, коррекция веса) и непосредственным участием в состязаниях, где сочетаются факторы риска, непредсказуемости и публичности. Хотя интенсивность соревновательного стресса может достигать порога физических и психологических страданий, сам процесс преодоления трудностей и азарт противоборства становится мощным мобилизирующим фактором [5].

Структура твердости характера включает энергетический, динамический и стабильный компоненты волевой регуляции, проявляющиеся через систему взаимосвязанных качеств. Смелость как базовый энергетический компонент предполагает превышение уровня волевого импульса над силой сопротивления, включая осознанные риски и внешнее давление. Это качество, будучи связанным с конституциональными особенностями нервной системы, поддается целенаправленному развитию через активизацию мотивационно-потребности сферы, что позволяет компенсировать исходные психофизиологические ограничения [6].

Решительность, как интегральное волевое качество проявляется в способности к быстрому принятию и немедленной реализации решений в условиях неопределенности. Это свойство позволяет спортсмену преодолевать внутренние конфликты мотивов и минимизировать временной промежуток между осознанием цели и началом практических действий. В контексте спортивного единоборства решительность приобретает критическое значение, поскольку определяет способность к опережающему реагированию и тактической инициативе [7].

Настойчивость характеризует способность к длительной концентрации усилий на достижение поставленной цели, несмотря на изменяющиеся условия и возникающие препятствия. Формирование этого качества тесно связано с развитием прогностических способностей спортсмена — умения предвидеть возможные изменения ситуации и заранее готовиться к ним. В отличие от циклических видов спорта, где настойчивость проявляется в поддержании равномерного усилия на протяжении дистанции, в единоборствах это качество реализуется через последовательное преодоление технико-тактических проблемы на протяжении всего тренировочного процесса [2].

Целеустремленность представляет собой синтезирующее волевое свойство, интегрирующее когнитивные, мотивационные и регуляторные компоненты личности. Это качество обеспечивает согласованность всех психических процессов на достижение стратегических целей, превращая разрозненные действия в целенаправленную деятельность.

Мужество как высшее проявление волевой организации предполагает способность к сознательному преодолению экстремальных физических и психологических нагрузок, связанных с реальными рисками для здоровья. В отличие от простой терпимости к боли, мужество в спорте проявляется через осознанное принятие рисков ради достижения цели, что обусловлено ценностными ориентациями и мировоззренческими установками спортсмена. Это качество особенно значимо в единоборствах, где регулярное столкновение с агрессией соперника и постоянная угроза травматизма требуют особой психологической устойчивости.

Содержательное понимание феномена твердости характера получило экспериментальное подтверждение в исследованиях волевой подготовки спортсменов. Научные изыскания позволили не только верифицировать структурную организацию волевых качеств, но и разработать объективные критерии их оценки [3]. Статистический анализ выявил комплекс взаимосвязанных параметров, включающих развитое чувство самоуважения, оперативность принятия решений, интенсивность волевой мобилизации, стабильность волевых проявлений и автономность их реализации.

Совокупность врожденных и приобретенных личностных свойств образует устойчивую основу спортивных достижений. Параллельно существуют ситуативные детерминанты эффективности, связанные с актуальной психической активностью борца. Ключевое значение приобретает состояние психической готовности, которое интегрирует процессы ситуационного анализа, тактического и оперативной реализации действий [4].

Эффективность психической деятельности напрямую коррелирует с уровнем развития специальных способностей. Адекватность восприятия обстановки обусловлена перцептивными способностями, качество тактических решений — интеллектуальными возможностями, а их двигательная реализация — психомоторными навыками.

Способности как интегративные личностные образования определяют оптимальную организацию психических ресурсов для достижения максимальной результативности. Современная психология дифференцирует общие и специальные способности, причем спортсмены элитного уровня последовательно демонстрируют развитие общих способностей, значительно превышающее средние показатели. Это подтверждает тезис о системном характере спортивного мастерства, где когнитивные, перцептивные и регуляторные компоненты образуют единый комплекс взаимодополняющих элементов успеха.

Спортсмены мирового уровня демонстрируют исключительное развитие интеллектуальных способностей, по мнению В.М. Мельникова, существенно превышающее среднестатистические показатели. Это подтверждает тезис о необходимости гармоничного развития как общих (когнитивных, перцептивных, психомоторных), так и специальных способностей для достижения высших спортивных результатов. В контексте единоборств особую значимость приобретают оперативно-тактическое мышление, способность к антиципации и точная оценка пространственно-временных параметров деятельности.

С точки зрения перцептивных процессов, оптимальным для единоборств считается синтетико-аналитический тип восприятия, позволяющий одновременно охватывать целостную картину противоборства и анализировать отдельные ее элементы. Формирование такого интегративного восприятия способствует эффективному включению перцептивных процессов в структуру тактического мышления.

Хотя научный анализ предполагает раздельное рассмотрение психологических факторов спортивных достижений, в реальной соревновательной деятельности личность спортсмена функционирует как целостная система. Ключевым интегрирующим фактором выступает состояние психической готовности, синтезирующее мотивационные, эмоциональные и когнитивные компоненты. Эмпирические наблюдения выявляют специфические составляющие этого состояния: физическую и эмоциональную готовность, а также уверенность в победе, основанную на ассоциативных связях с предыдущими успешными выступлениями. Именно это комплексное состояние оказывается решающим фактором, определяющим эффективность соревновательной деятельности.

Формирование оптимального психофизического состояния перед соревнованием представляет собой сложный процесс взаимовлияния физических и психических компонентов. Физическая готовность, будучи объективной основой уверенности, через механизмы обратной связи способна целенаправленно модулироваться психическими процессами. Сознательное воссоздание специфических кинестетических ощущений, ассоциированных с пиковой формой, позволяет не только стабилизировать двигательные функции, но и объективно улучшать физические кондиции.

Эмоциональная составляющая готовности выполняет двойную функцию: она служит регулятором психофизиологического уровня активации и одновременно выступает механизмом консолидации соревновательного опыта через аффективно окрашенные образы прошлых достижений (Г.С. Туманян). Проявления эмоциональных состояний носят биполярный характер от субъективных переживаний до объективных физиологических маркеров, причем их выраженность интенсифицируется пропорционально значимости события [8].

Индивидуальная палитра эмоциональных реакций требует дифференцированного подхода к психологической подготовке. Для различных типов спортсменов оптимальными могут быть диаметрально противоположные эмоциональные состояния от абсолютной уверенности до продуктивного напряжения. Ключевым условием эффективности является развитие у борца метакогнитивной компетенции способности распознавать, интерпретировать и регулировать собственные эмоциональные состояния в различных соревновательных контекстах. Это позволяет создавать персонализированные сценарии психологической подготовки с учетом специфики этапов соревнований и особенностей предполагаемых противников.

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что способность к целенаправленному формированию эмоциональной готовности является развиваемым навыком, поддающимся систе-

матической коррекции и управлению. Грамотно выстроенная индивидуальная стратегия психологической настройки позволяет спортсмену достигать максимальной результативности при минимальных психофизиологических затратах, что способствует сохранению ментальных ресурсов для последующих соревновательных этапов [1].

Уверенность в победе, как интегральное состояние боевой готовности формируется на основе аккумулированного позитивного соревновательного опыта. У начинающих спортсменов аналогичное состояние может быть сформировано через осознание полноты и качества проведенной подготовки. Проявления этого состояния многогранны от ярко выраженных физиологических маркеров до тонких психологических ощущений.

Ассоциативные механизмы играют ключевую роль в процессах психологической настройки, поскольку активация определенных сенсорных образов способна запускать комплекс синхронизированных психофизиологических реакций. Индивидуальность этих ассоциативных связей требует персонализированного подхода, учитывающего доминирующий тип восприятия конкретного спортсмена (В.Л. Марищук с соавт.).

Диагностика оптимального боевого состояния осуществляется с помощью специализированных методик, позволяющих выявить устойчивые личностные характеристики и актуальные функциональные состояния. Наибольших успехов достигают спортсмены, обладающие четкой целевой ориентацией, готовностью к риску и способностью мобилизоваться в критических ситуациях. Эти качества, формируемые в процессе многолетней подготовки, составляют психологический фундамент спортивного мастерства.

Психологические факторы учитываются в таких конкретных направлениях педагогической работы тренера, как: учет актуальных, консервативных и не поддающихся формированию индивидуальных психических свойств спортсменов в системе отбора; организация обучения в ходе планомерного формирования двигательных действий; обучение сознательной регуляции двигательной деятельности; формирование эмоционально-волевой сферы и характера борца; воспитание положительной направленности и мотивационно-ценностной структуры личности; формирование общих способностей психорегуляции состояний [2].

При этом реализация всех перечисленных направлений педагогической работы тренера находится в прямой зависимости от эффективной коммуникации в системе «тренер — спортсмен» как условия формирования психологии победителя у борцов в процессе их многолетней спортивной подготовки.

Интегральное изучение психологических аспектов спортивной деятельности создает основу для разработки целостной системы педагогического воздействия, учитывающей индивидуальные особенности спортсменов. Практическая ценность психологических знаний заключается в их прикладном применении для оптимизации тренировочного процесса, организации соревновательной деятельности и целенаправленного формирования мышления чемпиона (Г.С. Туманян).

Борьба как вид спорта предъявляет уникальные требования к личности спортсмена, сочетая элементы физического противостояния, санкционированной агрессии и экстремального стресса. Эффективность педагогических воздействий напрямую зависит от глубины понимания тренером как специфики спортивной дисциплины, так и индивидуально-психологических характеристик конкретного спортсмена.

Системный подход к анализу личности спортсмена предполагает многоуровневое рассмотрение психических процессов, устойчивых свойств и актуальных состояний. Такой анализ выявляет ключевые детерминанты успеха, которые интегрируются в особое мобилизационное состояние боевой готовности. Достижение этого состояния является центральной задачей психолого-педагогического сопровождения.

Перспективность системной парадигмы проявляется в ее способности интегрировать разрозненные факторы в целостную модель, учитывающую взаимосвязи между индивидуальными особенностями и требованиями спортивной деятельности. Это создает научную основу для персонализированного подхода в тренировочном процессе и целенаправленного формирования психологии победителя через специально организованные педагогические воздействия [6].

Заключение

Достижения в виде спорта «рукопашный бой», как и в любой другой соревновательной деятельности, определяются сложным комплексом психолого-педагогических факторов. Среди них



особую роль играют мотивационно-ценностные ориентации, волевые качества, уровень развития когнитивных способностей, а также специфика тренировочного процесса и межличностных отношений в команде.

Мотивация выступает движущей силой спортивной деятельности. Высокий уровень внутренней мотивации, основанной на интересе к рукопашному бою, стремлении к самосовершенствованию и достижению поставленных целей, является ключевым фактором, определяющим результативность тренировок и соревнований. Важным аспектом является формирование адекватной самооценки, уверенности в своих силах и способности мобилизоваться в стрессовых ситуациях.

Волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и способность преодолевать трудности, играют решающую роль в достижении спортивных результатов. Тренировка воли требует систематической работы, направленной на развитие этих качеств посредством выполнения сложных упражнений, участия в соревнованиях и преодоления психологических барьеров.

Когнитивные способности, включая внимание, память, мышление и восприятие, также имеют существенное значение для успешной спортивной деятельности. Развитие этих способностей позволяет спортсмену эффективно анализировать ситуацию, быстро принимать решения и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Особое внимание следует уделять созданию благоприятной психологической атмосферы в команде, основанной на взаимном уважении, поддержке и доверии. Эффективное взаимодействие между тренером и спортсменом, а также между самими спортсменами, способствует повышению мотивации, снижению уровня тревожности и улучшению спортивных результатов.

Литература

1. Носов С.А., Ляпин А.И., Герасимов И.В. Роль тренера в жизнедеятельности юных спортсменов, занимающихся единоборствами // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 8. С. 111-120. DOI: 10.24412/2305-8404-2021-8-111-120. EDN: BCBUGR.
2. Калинкина Е.В., Таболин Д.Д. Ведущая роль тренера в формировании будущего спортсмена // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 43-45. DOI: 10.46554/OlymPlus.2022.2(15). pp.43 EDN: VHDPLW.
3. Носов С.А. Индивидуализация психолого-педагогического сопровождения единоборцев на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2025. 25 с. EDN: BXBEEA.
4. Ермаков И.Н., Носов С.А. Роль тренера в подготовке юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 26 июня 2025 года. Чебоксары: ООО «Издательский дом «Среда», 2025. С. 334-336. DOI: 10.31483/г-149830 EDN: IKXCVH.
5. Калинина Е.А., Кизелевйнен Л.М. Роль профессиональных качеств тренера в становлении личности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2021. № 1. С. 68-70. EDN: UDBHGH.
6. Кузнецова Л.П. Особенности коммуникации в системе «тренер-спортсмены» в процессе подготовки смешанных пар высокого класса // Научный поиск в современном мире: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, Махачкала, 31 января 2015 года. Махачкала: Общество с ограниченной ответственностью «Апробация», 2015. С. 213-217. EDN: TTBEZB.
7. Носов С.А., Храбров С.В. Роль тренера в жизни спортсмена. Личностные качества, которыми должен обладать тренер // Наука-2020. 2021. № 2(47). С. 166-169. EDN: ZJFVZD.
8. Насыров М.Р. Роль тренера в траектории личностного развития подростков-боксеров // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. 2015. № 1-2. С. 219-227. EDN: VKDDPH.