

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

---

DOI 10.15826/spp.2023.3.78  
УДК 37.037.5

## СРАВНЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Л. Н. Рогалева, А. А. Баймуратов, П. А. Харитонов, Д. А. Танкин  
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье дается обоснование развития самооэффективности юных каратистов с первых лет занятий спортом. Цель исследования выявить различия в оценках самооэффективности у юных каратистов. В исследовании приняли участие 20 юных каратистов МБУ «Спортивная школа «Олимпиец», отделение «Киокусинкай», г. Ноябрьск, Россия. Выборка состояла из юных каратистов группы начальной подготовки 10 человек, средний возраст 9, 5 лет, и группы тренировочного этапа 10 человек, средний возраст 11,7 лет. Для оценки самооэффективности была разработана авторская анкета, которая включала 17 утверждений. В первый блок вошли утверждения по личностно-значимой мотивации («Я хочу»), во второй блок утверждения по самооценке успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу»), в третий блок вошли вопросы по самооценке эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие»). Исследование выявило, что самооценка эффективности в группах юных каратистов меняется с возрастом, при этом можно отметить положительную динамику, в группе 9–10 лет наблюдаются значительное различие по оценке самооэффективности и наличие детей с низкой самооценкой, в возрасте 11–12 лет оценка самооэффективности в большей степени соответствует среднему и высокому уровню. Полученные результаты могут быть использованы в работе спортивных психологов и тренеров при организации психолого-педагогической работы.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, каратэ, самооэффективность,

**Для цитирования:** Рогалева Л. Н., Баймуратов А. А., Харитонов П. А., Танкин Д. А. Сравнение развития самооэффективности у юных спортсменов-каратистов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 42–50.

## COMPARISON OF SELF-EFFICACY DEVELOPMENT OF YOUNG KARATE ATHLETES

L. N. Rogaleva, A. A. Baymuratov, P. A. Kharitonova, D. A. Tankin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article provides a justification for the development of self-efficacy of young karate players from the first years of sports. The purpose of the study is to identify differences in self-efficacy assessments among young karate students. The study involved 20 young karate students of MBU «Olympian Sports School», Kyokushin branch, Noyabrsk, Russia. The sample consisted of young karate players of the initial training group of 10 people, the average age of 9.5 years, and the training stage group of 10 people, the average age of 11.7 years. To assess self-efficacy, an author's questionnaire was developed, which included 17 statements. The first block contained statements about personally significant motivation («I want»), the second block included statements about self-assessment of the success of training and competitive activities («I can»), the third block included questions about self-assessment of the effectiveness of interaction with the coach and teammates («Me and others»). The study has showed that the self-assessment of effectiveness in groups of young karate players changes with age, while positive dynamics can be noted. A significant difference in the assessment of self-efficacy and the presence of children with low self-esteem are observed in the group of 9–10 years old. At the same time, at the age of 11–12, the self-efficacy assessment is more consistent with the average and high level. The obtained results can be used in the work of sports psychologists and coaches in the organization of psychological and pedagogical work.

**Keywords:** young athletes, karate, self-efficacy.

**For citation:** Rogaleva L. N., Baymuratov A. A., Kharitonova P. A., Tankin D. A. Comparison of self-efficacy development of young karate athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 42–50.

Высокие стандарты успешности и конкуренция в спорте, требуют формирования у спортсменов с самых первых лет занятий спортом способность к оценке самооэффективности.

В работах российских и зарубежных авторов раскрываются различные направления изучения самооэффективности спортсменов.

Можно выделить такие направления как изучение факторов, которые влияют на развитие самооэффективности [10], описание показателей и критериев самооэффективности [11], исследование взаимосвязи самооэффективности с личностными качествами, такими как жизнестойкость [9] или сопротивляемость к стрессу [4], обоснование влияния самооэффективности на принятие решений [2] и достижение успеха в спорте [6], разработка рекомендаций по повышению самооэффективности [13].

В работе Е. Погореловой отмечается, что уже на этапе начальной специализации юных скалолазов, можно отметить, что чем более высокий уровень общей самооэффективности спортсменов, тем выше

у них установка на достижения, стремлением к решению трудных задач с учетом советов тренеров и родителей [8].

Г. Б. Горская, Е. Р. Кадырова выявили, что показатели самоэффективности у элитных спортсменов в каратэ киокушинкай достигают максимальных значений, что свидетельствует о том, что они обладают высокой степенью самореализованности, самооценки и осознанности и готовностью работать над улучшением своей конкурентоспособности [5].

Булышко Н. А. разработала и внедрила в работу со спортсменами программу повышения самоэффективности. Программа охватывает такие аспекты как моделирование со спортсменами тренировочной и соревновательной деятельности, развитие у них навыков самоубеждений и саморегуляции [1].

В ряде исследований отечественных и зарубежных авторов доказывается, что начиная с 9 лет у юных спортсменов, формируется представление о своих способностях и возможностях, поэтому именно с данного возраста необходимо формирование у спортсменов адекватной оценки своей самоэффективности [13, 14].

При этом авторы замечают, что развитие самоэффективности это процесс, который может развиваться в процессе всей жизни. Все вышесказанное свидетельствует об актуальности проблемы самоэффективности в спорте.

Цель нашего исследования заключалась в изучении развития самоэффективности у юных каратистов на разных возрастных этапах.

Методы исследования. Экспериментальная база исследования: МБУ «Спортивная школа «Олимпиец», отделение «Киокусинкай», г. Ноябрьск. Участники спортсмены группы начальной подготовки второго года обучения 10 человек, возраст 9–10 лет и спортсмены группы тренировочного этапа второго года обучения, 10 человек, возраст 11–12 лет. Для оценки самоэффективности использовалась авторская анкета, которая ориентирована на исследование самосознания и самооценки личности юных каратистов [5,12].

Опросник включает список из 17 утверждений, которые разделены на 3 блока:

- 1) оценка личностно-значимой мотивации (Я хочу);
- 2) оценка успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу»);
- 3) оценка эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие»).

Для определения степени самоэффективности юные каратисты должны были напротив каждого утверждения поставить ответ «часто», «всегда», «редко». Ответы «редко» могут указывать на более низкий уровень самоэффективности.

Результаты исследования.

В таблице 1 представлено сравнение ответов юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет по 1 блоку – личностно-значимой мотивации к занятиям спортом.

Таблица 1

**Сравнение самооценок личностной значимости мотивов занятий спортом в группах каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.**

№	Список утверждений	Группы (возраст, лет)	Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Я хочу соревноваться с сильными соперником	9–10	10 %	70 %	20 %
		11–12		60 %	40 %
2	Мне нравится сложные тренировки и поединки	9–10	20 %	60 %	20 %
		11–12		60 %	40 %
3	Если я не иду на тренировку, то я доволен	9–10	50 %	30 %	20 %
		11–12	80 %	20 %	
4	Я хотел бы стать успешным спортсменом	9–10	20 %	20 %	60 %
		11–12		30 %	70 %
5	Если бой с сильным соперником – я радуюсь возможности проверить себя.	9–10	40 %	30 %	30 %
		11–12	10 %	50 %	40 %

Данные представленные в таблице 1 показывают, что существуют определенные различия, касающиеся оценок личностно-значимых мотивов занятий спортом («Я хочу»). Во-первых, можно отметить, что мотивация занятий с возрастом у юных каратистов усиливается, становится меньше юных спортсменов, которые низко мотивированы на занятия. Например, это наглядно видно по выборам, которые сделали юные каратисты в утверждениях «Я хочу соревноваться с сильными соперником», «Мне нравится сложные тренировки и поединки», «Я хотел бы стать успешным спортсменом», в данных утверждениях в группе 11–12 лет нет низких значений в то время как в группе 9–10 лет, ответ «редко» выбирают от 10 до 20 % мальчиков.

Особенно важно отметить психологическую неготовность юных каратистов к соревновательной деятельности, это видно по результатам утверждения «Если бой с сильным соперником – я радуюсь возможности проверить себя», 40 % юных каратистов 9–10 лет выбрали ответ «редко». Практика спорта показывает, что именно в период участия в первых соревнованиях у юных каратистов появляется страх, который связан со страхом поражения, за которым в свою очередь стоит не только отсутствие опыта, но неспособность оценить возможности своего соперника и свою подготовку.

Кроме вышесказанного, можно выделить еще одну проблему с мотивацией юных каратистов 9–10 лет, это преобладание внешних мотивов над внутренними, об этом свидетельствуют то, что 50 % юных каратистов «Если я не иду на тренировку, то я доволен».

Результаты исследования выявили еще одну общую тенденцию в обеих группах, это наличие детей с более высокой мотивацией, при

этом если в группе 9–10 лет, достаточно высоко мотивированными можно назвать 30 % респондентов, то в группе 11–12 лет 40 % опрошенных.

Таким образом, сравнение показателей личностно-значимой мотивации юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет, показало, что мотивация в более старшем возрасте имеет тенденцию к возрастанию, происходит повышение более мотивированных спортсменов как тренировочный, так и соревновательный процесс.

Следующие результаты, которые были полученные нами, касаются оценки юными хоккеистами своих способностей к выполнению спортивной деятельности («Я могу») (таблица 2).

Таблица 2

**Сравнение самооценок успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу») в группах юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.**

№	Список утверждений		Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Я думаю, что результат соревнований зависит от того как я тренируюсь	9–10	10 %	40 %	50 %
		11–12		40 %	60 %
2	Я сильнее, чем другие бойцы	9–10	30 %	40 %	20 %
		11–12	20 %	40 %	40 %
3	Я могу выполнить все задания тренера на тренировке	9–10	50 %	50 %	
		11–12		20 %	80 %
4	Я могу хорошо выполнять удары	9–10	20 %	50 %	30 %
		11–12		20 %	80 %
5	Я стараюсь бороться до конца поединка, даже если соперник у меня выиграть	9–10	20 %	20 %	60 %
		11–12		40 %	60 %
6	Я выполняю задания тренера не только на тренировке, но и дома	9–10	40 %	40 %	20 %
		11–12	30 %	50 %	20 %
7	Если у меня не получается что-то новое из техники, я стараюсь больше выполнять эти движения	9–10	10 %	90 %	
		11–12	30 %	50 %	20 %
8	Если я на соревнованиях, то я сильно волнуюсь	9–10	50 %	40 %	10 %
		11–12	70 %	30 %	

Согласно полученным результатам можно говорить о том, что юные каратисты с возрастом более высоко оценивают свои возможности, так же как и мотивацию к занятиям, фактически мы видим положительную тенденцию возрастания оценки самооэффективности. Можно отметить, что при оценке самооэффективности высокие зна-

чения в группе 9–10 лет при ответах варьируются от 20 % до 60 %, в то время как в группе 11–12 лет от 40 % до 80 % опрошенных.

Можно отметить, что ответы на утверждение «Я выполняю задания тренера не только на тренировке, но и дома» практически не различаются в обеих группах. Данный факт можно объяснить тем, что самостоятельная работа юных спортсменов дома в первую очередь определяется родителями, при этом так же можно отметить, что тренеры ориентированы на процесс подготовки юных каратистов под своим контролем и руководством.

Важно выделить оценку самооэффективности юных каратистов относительно уровня саморегуляции. Мы можем отметить, что 50 % юных каратистов в группе 9–10 лет выбрали ответы «часто» и «всегда» при ответах на утверждение «Если я на соревнованиях, то я сильно волнуюсь». Данный факт говорит о высоком волнении и низкой саморегуляции, а так же неготовности юных спортсменов к участию в первых соревнованиях, страх перед сильным соперником, неумением справляться со своим эмоциональным состоянием. С возрастом мы видим, что самооценка самооэффективности саморегуляции у юных каратистов повышается.

Исходя из результатов, можно заключить, что начиная с 9-ти лет, юные каратисты дифференцированно относятся к оценке своих способностей и возможностей, при этом оценка своей самооэффективности с возрастом повышается и у большинства юных спортсменов имеет достаточно высокие значения. Наши данные подтверждают тот факт, что интерес к занятиям спортом у юных спортсменов тесно связан с их более высокой оценкой самооэффективности [3].

Оценка эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие») представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Сравнение самооценок успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу») в группах юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.**

№	Список утверждений		Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Мои друзья в секции мне помогают	9–10	30 %	40 %	30 %
		11–12	10 %	40 %	50 %
2	Я бы хотел, чтобы тренер хвалил меня	9–10	10 %	60 %	30 %
		11–12		60 %	40 %
3	Я могу обратиться за помощью к тренеру, если я что-то не понимаю или у меня не получается	9–10	30 %	60 %	10 %
		11–12	10 %	50 %	40 %
4	Мне нравится наша команда	9–10	30 %	40 %	30 %
		11–12	10 %	40 %	50 %

Данные, полученные нами, показывают, как юные каратисты оценивают свои взаимоотношения с тренером и товарищами. Можно отметить несколько тенденций, во-первых, в группах юных каратистов 9–10 лет в 10–30 % случаях выбирают ответ «редко». Данный факт можно объяснить тем, что для данной возрастной группы характерна адаптация к социальной группе, и юные каратисты в силу своих возрастных и индивидуальных особенностей не готовы к выстраиванию взаимоотношений в коллективе [7]. Еще одна тенденция заключается в том, что низкие оценки наблюдаются так же в группе каратистов 11–12 лет. Следовательно, в условиях конкуренции внимание тренеров к созданию психологического климата в секции должно быть приоритетным направлением. При этом важно указать на значимую роль тренера, который должен учитывать ожидания юных каратистов, которые с одной стороны стремятся выполнять все задания тренера, а с другой хотят получать похвалу с его стороны.

Выводы. Проведенное исследование показывает, что изучение самооэффективности юных каратистов имеет важное при организации спортивной деятельности юных каратистов. Это связано с тем, что самооценка самооэффективности юных каратистов тесно связана с более высокой мотивацией, стремлением к конкуренции с более сильным соперником, готовностью к сотрудничеству и преодолению трудных ситуаций. Результаты показывают, что оценка самооэффективности у юных каратистов повышается с возрастом, в тоже время среди юных каратистов есть спортсмены с высокими, средними и низкими оценками самооэффективности. Для дальнейшего изучения проблемы требуется изучение факторов влияющих на развитие самооэффективности юных каратистов.

### Список литературы

1. Булынок Н. А. Программа развития самооэффективности личности спортсмена // Рудиковские чтения : материалы IX Международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М., 2013. С. 335–339.
2. Волков М. А. Как самооэффективность может улучшить способность принимать решения в спорте // Вопросы деятельности подразделений органов внутренних дел Российской Федерации. Тверь, 2022. С. 62–67.
3. Кадырова Е. Р., Горская Г. Б. Взаимосвязь показателей жизнестойкости, сопротивляемости стрессу и самооэффективности у каратистов стиля киокушинкай как фактор их конкурентоспособности // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Краснодар 18 апр. 2017 г.). Краснодар, 2017. С. 212–218.
4. Кадырова Е. Р. Сопротивляемость стрессу, самооэффективность и жизнестойкость у каратистов стиля киокушинкай различной квалификации как фактор психологического обеспечения конкурентоспособности спортсменов // Рудиковские чтения : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта (Москва, 11–12 мая 2017 г.). М., 2017. С. 180–186.
5. Кричевский Р. Л. Самооэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–52
6. Лисенков О. Н., Кулешова Л. Н. К исследованию самооэффективности футболистов как условию достижения спортивных успехов // Всероссийская ежегодная декабрьская научно-практическая студенческая конференция. М., 2023. С. 68–70.

7. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : учеб. пособие. Екатеринбург, 2016. 102 с.
8. Погорелова Е. И. Взаимосвязь самоэффективности и копинг-стратегий у спортсменов скалолазов на этапе ранней юности // Спортивный психолог. 2016. № 4. С. 70–73.
9. Харитонов А. И. Жизнестойкость и самоэффективность как проявление профессионального мастерства спортсменов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4. С. 134–146.
10. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. 1977. Vol. 84, Iss. 2. P. 191–215.
11. Feltz D. L., Short S. E., Sullivan P. J. Self-efficacy in Sport. Champaign : Human Kinetics, 2008. 405 p. ISBN 0-7360-5999-7.
12. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes // Self-Efficacy. 1st Ed. Washington, 1992. P. 195–213.
13. Reflections on positive psychology in professional football academies: positive psychology in sport and physical activity / D. Jolly [et al.]. London : Routledge, 2018. 274 p.
14. Psycho-Pedagogical Conditions of Development of Self-Efficacy in Young Athletes at the Initial Stage of Training / L. Rogaleva [et al.]. DOI 10.2991/icpcs-19.2019.11 // Proceedings of the 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019). Ningbo, 2019. P. 47–50.

## References

1. Bulynko, N. A. (2013). Programma razvitiya sameffektivnosti lichnosti sportsmena [The program for the development of self-efficacy of an athlete's personality]. In *Rudikovskie chteniya: materialy IX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kultury i sporta* [Rudikov readings: materials of the IX International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports] (pp. 335–339). (In Russian).
2. Volkov, M. A. (2022). Kak sameffektivnost mozhet uluchshit sposobnost primat resheniya v sporte [How self-efficacy can improve the ability to make decisions in sports]. In *Voprosy deyatel'nosti podrazdeleniy organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii* [Questions of activity of divisions of internal affairs bodies of the Russ. Federation] (pp. 62–67). (In Russian).
3. Kadyrova, E. R., & Gorskaya, G. B. (2017). Vzaimosvyaz pokazateley zhiznестойкости. soprotivlyayemosti stressu i sameffektivnosti u karatistov stilya kiokushinkay kak faktor ikh konkurentnosposobnosti [Interrelation of indicators of resilience, resistance to stress and self-efficacy in karate kyokushin style as a factor of their competitiveness]. In *Materialy ezhegodnoy otchetnoy nauchnoy konferentsii aspirantov i soiskateley Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury, sporta i turizma* [Materials of the annual reporting scientific conference of postgraduates and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]: Vol. 1, (pp. 212–218). (In Russian).
4. Kadyrova, E. R. (2017). Coprotivlyayemost stressu, sameffektivnost i zhiznестойkost u karatistov stilya kiokusinky razlichnoy kvalifikatsii kak faktor psikhologicheskogo obespecheniya konkurentnosposobnosti sportsmenov [Stress resistance, self-efficacy and resilience in karate-style kyokushin of various qualifications as a factor of psychological support for the competitiveness of athletes]. In *Rudikovskie chteniya: materialy XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kultury i sporta* [Rudikov readings: materials of the XIII International scientific and practical Conference of psychologists of physical culture and sports] (pp. 180–186). (In Russian).
5. Krichevsky, R. L. (2001). Sameffektivnost i akmeologicheskii podkhod k issledovaniyu lichnosti [Self-efficacy and acmeological approach to personality research]. *Akmeologiya* [Acmeology], 1, 47–52. (In Russian).
6. Lisenkov, O. N., & Kuleshova, L. N. (2023). K issledovaniyu sameffektivnosti futbolistov kak usloviyu dostizheniya sportivnykh uspekhev [To the study of self-efficacy of football players as a condition for achieving sporting success]. In *Vserossiyskaya ezhegodnaya dekabrskaya nauchno-prakticheskaya studencheskaya konferentsiya* [All-

Russian annual December scientific and practical student conference] (pp. 68–70). Russian New University. (In Russian).

7. Malkin, V. R., & Rogaleva, L. N. (2016). *Psikhologicheskaya rabota v detsko-yunoshekskoy sportivnoy shkole uchebnoye posobiye* [Psychological work in a children's and youth sports school]. Ural Publishing House. (In Russian).

8. Pogorelova, E. I. (2016). *Vzaimosvyaz samoeffektivnosti i koping-strategiy u sportsmenov skalolazov na etape ranney yunosti* [The relationship of self-efficacy and coping strategies in athletes climbers at the stage of early youth]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist]. 4, 70–73. (In Russian).

9. Kharitonova, A. I. (2022). *Zhiznestoykost i samoeffektivnost kak proyavleniye professionalnogo masterstva sportsmenov* [Resilience and self-efficacy as a manifestation of professional skill of athletes] *Nauchnyy vestnik MGUSiT: sport, turizm, gostepriimstvo* [Scientific Bulletin of MUSIC: sports, tourism, hospitality], 4(74), 134–146. (In Russian).

10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84(2), 191–215.

11. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics.

12. Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195–213). Hemisphere Publishing Corp.

13. Jolly, D., McCreedy, C., & Brady, A. (2018). *Reflections on positive psychology in professional football academies: positive psychology in sport and physical activity*. Routledge.

14. Rogaleva, L., Malkin, V., Khaerzamanova, U., & Mamaeva, I. (2019). *Psycho-Pedagogical Conditions of Development of Self-Efficacy in Young Athletes at the Initial Stage of Training*. In *Proceedings of the 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019)* (pp. 47–50). Published by Atlantis Press. DOI:10.2991/icpcs-19.2019.11.

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Людмила Николаевна Рогалева** – кандидат психологических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.n.rogaleva@urfu.ru

**Аслан Алмазович Баймуратов** – студент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; aslan13082001@gmail.com

**Полина Алексеевна Харитоновна** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; apolin2014@gmail.com

**Диар Ануарович Танкин** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; tankindiar@mail.ru

**Liudmila Nikolaevna Rogaleva** – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru.

**Aslan Almazovich Baymuratov** – student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; aslan13082001@gmail.com

**Polina Alekseevna Kharitonova** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; apolin2014@gmail.com

**Diар Anuarovich Tankin** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; tankindiar@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.08.2023*

*Принята к публикации / Accepted: 21.09.2023*