

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ

DOI 10.15826/spp.2023.4.86

УДК: 159.9.072.422

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Е. А. Протасов, К. К. Пшеницын

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении тревожности у высококвалифицированных спортсменов. Методы. В исследовании принимали участие 41 спортсмен, имеющие высокую спортивную квалификацию. Спортсмены являлись представителями более 20 видов спорта, которые рассматривались по квалификации циклические и ациклические, индивидуальные и командные. В ходе исследования использовались методики: «Оценка ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин), «Самооценка психических состояний (Айзенк Г.). Исследование выявило, что высококвалифицированные спортсмены женщины имеют более высокие показатели общей тревожности, фрустрированности и ригидности ($p \leq 0.01$). Личностная тревожность выше у спортсменов циклических спорта ($p \leq 0.01$), что расходится с данными других исследований, но доказывает роль личностного фактора во влиянии на тревожность, а не только вида спорта. Фрустрированность спортсменов достоверно выше в командных видах спорта по сравнению с индивидуальными ($p \leq 0.05$), в силу более высокой неопределенности достижений результатов. К ограничениям исследования можно отнести недостаточную выборку спортсменов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на выявление личностных предикторов тревожности высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: тревожность, высококвалифицированные спортсмены, спорт.

Для цитирования: Протасов Е. А., Пшеницын К.К. Особенности проявления тревожности у высококвалифицированных спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 36–44.

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIETY IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

E. A. Protasov, K. K. Pshenitsyn

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The aim of the research was to study anxiety of highly qualified athletes. Methods. 41 athletes with high sports qualifications participated in the study. The athletes were representatives of more than 20 sports, which were considered cyclic and acyclic, individual and team. In the course of the study, the following methods were used: “Assessment of situational and personal anxiety” (C.D. Spielberger – Y.L. Khanin), “Self-assessment of mental states” (G. Aizenk). The studies have found that highly qualified female athletes have higher rates of general anxiety, frustration and rigidity ($p = 0.01$). Personal anxiety is higher in cyclical sports athletes ($p \leq 0.01$). It is at odds with other studies, but proves the role of a personal factor in influencing anxiety, and not only the kind of sport. The frustration of athletes is significantly higher in team sports compared to individual sports ($p \leq 0.05$), due to the higher uncertainty of achievement of results. The limitations of the study included an insufficient sample of athletes. Further research may be aimed at identifying the personal predicates of anxiety in highly qualified athletes.

Keywords: anxiety, highly qualified athletes, sports

For citation: Protasov E. A., Pshenitsyn K. K. Features of the manifestation of anxiety in highly qualified athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 36–44.

Проблеме тревоги в спортивной психологии всегда уделялось много внимания, причем в разных контекстах. Наиболее значимые исследования связаны с изучением состояния тревоги и эффективностью соревновательной деятельности [12 4, 5]. Было установлено, что в ходе тренировок и соревнований спортсмены переживают различные психологические состояния, которые влияют на их результаты и мотивацию к занятиям спортом в целом [1, 2, 8].

Тревога представляет собой растянутый во времени страх по поводу предстоящих событий. Тревожность характерная черта спортсмена, но уровень тревожности для каждого спортсмена различный, и он может быть как оптимальный, или желательный, или наоборот неоптимальный или нежелательный [7, 10].

Результаты исследований тревожности у спортсменов выявили, что личный опыт участия спортсмена в соревнованиях имеет большее влияние на поведение спортсмена, чем роль внешних факторов. Следовательно, чем опытнее и профессиональнее спортсмен, тем меньше он подвержен различным внешним раздражителям, а значит и факторам вызывающим тревогу и страх [16].

Выделяют три формы проявления тревоги: конкурентная тревога, травматическая тревога, социальная тревога. Несмотря на то, что данные формы проявления тревожности различаются по своим характеристикам, они дополняют друг друга и формируют тревогу спортсменов в спорте высших достижений посредством своего взаимодействия [14].

Авторы рассматривают тревогу как детерминированное взаимодействие личностных черт и ситуационных факторов. При этом личностные факторы будут определять уровень тревожности спортсмена на конкретную ситуацию.

К ведущим личностным факторам относят индивидуальные мотивационные факторы, цель, внутреннюю настройку [14].

Спортсмены, мотивированные на достижения, с большей вероятностью будут подвержены тревожности, потому что они оценивают свои выступления на основе социальных сравнений и результатов соревнований [15].

Невротический перфекционизм, который способствуют когнитивной, а также соматической тревоге у спортсменов ученые связывают с такими проявлениями как страх ошибки, сомнения в правильности собственных действий. С точки зрения самоидентификации личности, спортсмены, у которых есть четкое представление о своей идентичности и более высокий уровень уверенности в себе, имеют более низкий уровень тревоги, потому что они обычно лучше справляются со стрессом и имеют более эффективные стратегии преодоления.

Ситуационные факторы, влияющие на уровень тревожности спортсменов, связывают с количеством переживаний и жизненных трудностей, которые достоверно предсказывает тревогу независимо от возраста и пола.

Помимо опыта стрессовых жизненных событий, травм или поведения тренеров, родителей и общественности, важное значение имеет то, занимаются ли спортсмены командными или индивидуальными видами спорта. Ученые обнаружили, что командный спорт может действовать как буферный фактор против тревоги. Это может быть объяснено тем, что спортсмены в индивидуальных видах спорта больше сконцентрированы на своих достижениях, по сравнению со спортсменами командных видов спорта, которые занимаются спортом еще и потому, что он приносит им удовольствие.

Проведенный обзор исследований показал, что проблема изучения тревоги и тревожности спортсменов достаточно глубоко разработана на теоретическом уровне, в то время как эмпирического материала, сделанного на спортсменах высшей квалификации недостаточно.

Цель исследования заключалась в изучении тревожности у высококвалифицированных спортсменов в зависимости от пола и вида спорта.

Методы исследования. В исследовании принимали участие 41 спортсмен, имеющие спортивную квалификацию кмс и мс, в возрасте

от 15 до 25 лет (20 мужчин и 21 женщина). Исследование проводилось в on-line формате. Перед началом проведения исследования все участники были проинформированы о цели опроса и дали своё согласие. Для достижения цели исследования были использованы следующие методики: «Оценка ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер – Ю.Л. Ханин)[11], «Самооценки психических состояний» (Айзенк Г.)[6], позволяющие получить данные относительно тревожности и личностные показатели, которые агрессивность, ригидность, фрустрированность, которые тесно связаны с проявлением тревожности. Во всех трёх методиках используется одинаковая шкала оценки результатов: 20-30 баллов – низкий, 31-44 балла – средний и 45-80 баллов – высокий уровень. Для математической обработки результатов использовались методы математической статистики.

Результаты. На первом этапе исследования нами были проанализированы особенности проявления тревожности высококвалифицированных спортсменов в зависимости от пола, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Данные средних значений тревожности у высококвалифицированных спортсменов в зависимости от пола.

Пол	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Тревожность	Фрустрированность	Агрессивность	Ригидность
Мужчины	39,4	41	35,9	32,3	46,1	44,2
Женщины	38,2	40,6	45,2	42,3	46,2	50,6
t-критерий	–	–	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	–	$p \leq 0.01$

Согласно результатам, представленным в таблице 1, можно выделить достоверные различия между мужчинами и женщинами по таким показателям как общая тревожность, фрустрированность и ригидность ($p \leq 0.01$). Это означает, что женщины спортсменки по показателям своего врожденного темперамента более тревожны, ригидны и более подвержены фрустрации, чем мужчины спортсмены. При этом можно отметить, что показатели тревожности у женщин 45,5 баллов, свидетельствует о высоком уровне, в то время как показатель тревожности у мужчин 3,5 балла, свидетельствует о среднем уровне тревожности. Данные согласуются с результатами исследований, в которых показан более высокий уровень тревожности у женщин-спортсменок. Например, в исследовании Г. Н. Германова [2], было установлено, что женщины-спортсменки имеют повышенный уровень тревожности, превосходящий норму.

По показателям текущего состояния, т.е. по показателям личностной и ситуативной тревожности достоверных различий не обнаружено. Полученные данные в некоторой степени согласуются с результатами исследования Е. А. Стаценко [13], где в итоге также не было выявлено статистически значимых гендерных различий. Данный факт свидетельствует о том, что женщины спортсмены так же как мужчины спортсмены способны к саморегуляции своего состояния и управлению собственными эмоциями, необходимыми за контролем над происходящими событиями.

Относительно показателя агрессивности, можно сказать, что как у женщин, так и мужчин он имеет высокий уровень, но достоверных различий между спортсменами в зависимости от пола мы не выявили. В то же время мы можем констатировать, что спорт, связанный с высокой конкуренцией предполагает высокий уровень агрессивности.

Показатель ригидности у мужчин находится в средних значениях, а женщин имеет высокий уровень. Данный показатель показывает, что у женщин спортсменок есть тенденция к стабильности, сохранению своих установок, не готовность менять свою точку зрения и тип своего мышления. Полученные данные являются важными при работе с высококвалифицированными спортсменами.

Таким образом, сравнение тревожности у высококвалифицированных спортсменов в зависимости от пола, позволяет говорить, что женщины спортсменки обладают более высокими врожденными показателями тревожности по сравнению с мужчинами, но в то же время самооценка их текущего состояния тревожности не отличается от состояния мужчин. У женщин спортсменок выше уровень ригидности по сравнению с мужчинами, а показатели агрессивности и ситуативной тревожности не различаются.

Второе исследование было направлено на сравнение уровня тревожности у спортсменов, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта, результаты данного исследования которого представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Данные средних значений по уровню тревожности
в циклических и ациклических видах спорта**

В/С	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Тревожность	Фрустрированность	Агрессивность	Ригидность
Циклический	43,8	43,3	38,5	35,6	44,3	47,5
Ациклический	35,3	39	42,3	38,8	47,5	47,4
t-критерий	$p \leq 0.01$	–	–	–	–	–

Как видно из таблицы 2, существует достоверные различия по показателю личностная тревожность между спортсменами циклических и ациклических видов спорта ($p \leq 0.01$). В то же время по другим показателям, хотя и нет достоверных различий, мы видим, что средние значения несколько выше у представителей ациклических видов спорта. Причем можно отметить, что агрессивность у спортсменов ациклических видов спорта имеет высокий уровень и выше, чем в циклических видах спорта, у которых агрессивность находится на среднем уровне, что можно объяснить различием в типе противоборства спортсменов. И так же можно отметить, что уровень ригидности у спортсменов, как в циклических, так и в ациклических видах спорта достаточно высокий.

Если сравнивать наши данные с показателями других авторов, то можно отметить, что например, в исследовании Г. В. Евсеевой [8] выявлено, что спортсмены циклических видов спорта имеют самый низкий уровень тревожности, что связано со спецификой деятельности в данных видах спорта. Наши данные свидетельствуют в большей степени о том, что личностная тревожность определяется в большей степени не видом спорта, а личностными характеристиками и возможно личностными целями и уровнем перфекционизма.

Подводя итог, можно заключить, что исследование тревожности спортсменов циклических и ациклических видов спорта не выявило достоверных различий по всем показателям, кроме личностной тревожности. В то же время нами отмечено, что показатель агрессивности находится на высоком уровне у представителей ациклических видов спорта.

Третье исследование касалось изучения тревожности в зависимости от принадлежности спортсменов к командным или индивидуальным видам спорта (таблица 3).

Таблица 3

**Данные средних значений по уровню тревожности
в командных и индивидуальных видах спорта**

В/С	Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Тревожность	Фрустрированность	Агрессивность	Ригидность
Индивидуальные	42,9	41,6	39	35,1	46,3	48,1
Командные	34,1	39,8	42,6	40,2	46,1	46,7
t-критерий	$p \leq 0.01$	–	–	$p \leq 0.05$	–	–

Сравнение уровня тревожности спортсменов в индивидуальных и командных видах спорта выявило достоверные результаты по личностной тревожности ($p \leq 0.01$), которая выше в индивидуальных ви-

дах спорта, и фрустрированности, которая выше в командных видах спорта ($p \leq 0.05$). В то же время по показателю «общей тревожности» данные выше у представителей командных видов спорта. Наши результаты схожи с исследованием С. Б. Пирогова [9], в котором указывается, что тревожность в командных видах спорта выше в силу того, что спортсмен отвечает не только за свой результат, но и за результат команды, при этом ошибка спортсмена может вести к поражению команды. В то же время более высокие значения по личностной тревожности указывают на то, что не сам спорт, а личностные особенности спортсменов и их текущая ситуация жизни может влиять на уровень тревожности.

Фрустрированность в обеих выборках находится на среднем уровне, но значительно выше в командных видах спорта. Данный факт можно объяснить тем, что неопределенность в достижении результата выше в командных видах спорта [3].

Достоверных различий в агрессивность и ригидности спортсменов не выявлено, но они находятся на высоком уровне, что доказывает равнозначное влияния видов спорта на данные показатели и наличие высокого уровня агрессивности у высококвалифицированных спортсменов.

Выводы. Проведенное исследование позволило получить новые экспериментальные данные относительно тревожности высококвалифицированных спортсменов в зависимости от пола и вида спорта. Ограниченность результатов исследования может быть связана с недостаточно большой выборкой. В то же время представленные результаты могут быть использованы в работе с высококвалифицированными спортсменами, направлены на повышение их психологической подготовке и регуляции состояния тревожности.

Список литературы

1. Воскресенская Е.В., Мельник Е.В. Кухтова Н.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика). Витебск? ВГУ им. П.М. Машерова, 2015.53 с. Германов Г. Н., Чэнь Ю. Х., Якушева А. В. Изучение тревожности у спортсменов высокой квалификации различных групп видов спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2023. № 2(216). С. 529-536.
3. Кашапов М.М., Огородова Т.В., Филиппович Х.Н. Доминирующие психические состояния и тревожность у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Вестник Удмуртского университета. 2016. Т. 26, № 2. С.73-79.
4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М.? Физкультура и спорт, 2008. 200 с.
6. Методика Г. Айзенка «Самооценки психических состояний». URL:<https://kmc23.ru/?p=5395> (Дата обращения 15.10.23)
7. Носенко М. А., Холодова Г. Б. Изучение тревожности легкоатлетов в подготовительном и соревновательном периодах (на примере сборной команды огу по легкой атлетике) // В сборнике: Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет». 2012. С. 2894-2896.

8. Особенности личностной тревожности спортсменов различных видов спорта / Г.В. Евсеева, Г. И. Каторгина, И. П. Бойко, Е. Г. Яскин // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы международной научно-практической конференции. Суздаль: ВлГУ. 2014. С. 41-45. URL: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4107/1/01411.pdf> (дата обращения: 25.10.2020).

9. Пирогов С. Б. Проявление тревожности у спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта // Материалы X Международной науч.практ. кон. Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды. Ч. 2. УО «ГГУ им. Ф.Скорины». 2013. С.88-91.

10. Рогачев А. И., Майдокина Л. Г. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации // Science Time. 2015. № 4 (16). С. 659-664.

11. Спилбергер Ч. Д. Исследование тревожности Ч. Д. Спилбергер (адаптация Ю. Л. Ханин) // Диагностика эмоционально-нравственного развития / сост. и ред. И. Б. Дерманова. Санкт-Петербург? Речь, 2002. С. 124–126.

12. Стресс и тревога в спорте: Межд. сб. научных статей. /Сост. Ю. Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.

13. Уровень тревожности у спортсменов разного пола и разных видов спорта / Стаценко Е.А., Варди Х., Глебова И.В., Саркисян М.А., Чарыкова И.А., Цвирко Д.Н. // Доктор.Ру. 2018. № 9 (153). С. 55–58. DOI: 10.31550/1727-2378-2018-153-9-55-58

14. Ehrlenspiel F., Wergin V. V., Beckmann J. Fear and Anxiety in Elite Sport. Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport. 414 p. DOI: 10.4324/9781003099345-21

15. Hall H.K., Kerr A.W., Matthews J. Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1998. 20 (2), P. 194-217. DOI: 10.1123/jsep.20.2.194.

16. The Quantity and Quality of Anxiety Are Mediating Variables between Motivation, Burnout and Fear of Failing in Sport / E. I. Sánchez-Romero, F. J. Ponseti-Verdaguer, J. C. Ramón, A. García-Mas // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(23):12343. DOI: 10.3390/ijerph182312343

References

1. Voskresenskaya, E.V., Melnik E.V., Kuhtova, N.V. (2015). *Psihologiya straha i trevogi v sportivnoj deyatel'nosti (teoriya i praktika)* [Psychology of fear and anxiety in sports activity (theory and practice)]. Vitebsk? VGU im. P.M. Masherova. (In Russian)

2. Germanov, G. N., Chen, Yu. H., Yakusheva, A. V. (2023). Izuchenie trevozhnosti u sportmenov vysokoj kvalifikacii razlichnyh grupp vidov sporta [Study of anxiety in highly qualified athletes of various groups of sports]. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University], 2(216), 529-536.. (In Russian)

3. Kashapov, M.M., Ogorodova, T.V., Filippovich, H.N. (2016). Dominiruyushchie psihicheskie sostoyaniya i trevozhnost' u sportmenov komandnyh i individual'nyh vidov sporta [Dominant mental states and anxiety in athletes of team and individual sports] *Vestnik Udmurskogo universiteta* [Bulletin of the Udmurt University], 26, 2, 73-79.. (In Russian)

4. Kretti, B. J. (1978). *Psihologiya v sovremennom sporte* [Psychology in modern sports]. Moscow: Physical Culture and Sport.. (In Russian)

5. Malkin, V. R. (2008). *Upravlenie psihologicheskoy podgotovkoj v sporte* [Management of psychological training in sports] Moscow: Physical Culture and Sport. (In Russian)

6. *Metodika G. Ajzenka «Samoocenki psihicheskikh sostoyanij»* [Eysenck's method of "Self-assessment of mental states"]. URL: <https://kmc23.ru/?p=5395> (date of access?15.10.23)

7. Nosenko, M. A., Holodova, G. B. (2012). Izuchenie trevozhnosti legkoatletov v podgotovitel'nom i sorevnovatel'nom periodah // *V sbornike: Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury*. FGBOU VPO "Orenburgskij gosudarstvennyj universitet Orenburg [In the collection: The University complex as a regional center of education, science and culture. Orenburg State University], 2894-2896.. (In Russian)

8. Evseeva, G.V. Katorgina, G.I., Boyko, I.P., Yaskin E.G. 2014. Osobennosti lichnostnoj trevozhnosti sportmenov razlichnyh vidov [Features of personal anxiety of athletes of various sports] *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki: materialy mezhd-*

dunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Suzdal? VIGU [Topical issues of physical education and sports training: materials of the international scientific and practical conference. Suzdal? VISU], 41-45. URL: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/41071/01411.pdf> (date of access? 25.10.2020). (In Russian)

9. Pirogov, S. B. (2013). *Proyavlenie trevozhnosti u sportsmenov igrovyyh i individual'nyh vidov sporta* [Manifestation of anxiety in athletes of game and individual sports] *Materialy X Mezhdunarodnoj nauch.-prakt. kon. Problemy fizicheskoy kul'tury naseleniya, prozhivayushchego v usloviyah neblagopriyatnykh faktorov okruzhayushchej sredy. CH. 2. UO «GGU im. F.Skoriny»* [Materials of the X International Scientific and Practical Conference. Problems of physical culture of the population living in conditions of adverse environmental factors. Part 2. UO "GSU named after F.Skoriny"], 88-91. (In Russian)

10. Rogachev, A.I., Maidokina, L.G. (2015). *Issledovanie sorevnovatel'noj trevozhnosti sportsmenov raznoj specializatsii* [Research of competitive anxiety of athletes of different specialization]. *Science Time*, 4 (16), 659-664. (In Russian)

11. Spilberger, Ch. D. (2002). *Issledovanie trevozhnosti CH. D. Spilberger (adaptatsiya YU. L. Hanin)* [Anxiety research Ch. D. Spielberger (adaptation by Yu. L. Khanin)]. *Diagnostika emocional'no-nravstvennogo razvitiya* [Diagnostics of emotional and moral development / comp. and ed. by I. B. Dermanov], St. Petersburg? Rech, 124–126. (In Russian)

12. *Stress i trevoga v sporte: Mezhdunarodnyj sb. nauchnykh statej* [Stress and anxiety in sports: International collection of scientific articles] Comp. Y. L. Khanin. (1983). Moscow? Physical culture and sport. (In Russian)

13. Stacenko, E.A., Vardi, H., Glebova, I.V., Sarkisyan, M.A., CHarykova, I.A., Cvirko, D.N. (2018). *Uroven' trevozhnosti u sportsmenov raznogo pola i raznyh vidov sporta* [The level of anxiety in athletes of different sexes and different sports] *Doktor.Ru*, 9 (153), 55–58. DOI: 10.31550/1727-2378-2018-153-9-55-58. (In Russian)

14. Ehrlenspiel F., Wergin V. V., Beckmann J. (2023). *Fear and Anxiety in Elite Sport*. Routledge Handbook of Mental Health in Elite Sport. DOI: 10.4324/9781003099345-21

15. Hall H.K, Kerr A.W, Matthews J. (1998). *Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism*. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20 (2), 194-217, DOI: 10.1123/jsep.20.2.194.

16. Sánchez-Romero, E. I., Ponseti-Verdaguer, F. J., Ramón, J. C., García-Mas, A. (2021). *The Quantity and Quality of Anxiety Are Mediating Variables between Motivation, Burnout and Fear of Failing in Sport*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23):12343. DOI: 10.3390/ijerph182312343

Информация об авторах / Information about the authors

Евгений Александрович Протасов – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; leopardgrelly@gmail.com

Кирилл Константинович Пшеницын – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; cyril.pshenitsyn@yandex.ru

Evgeny Alexandrovich Protasov – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; leopardgrelly@gmail.com

Kirill Konstantinovich Pshenitsyn – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; cyril.pshenitsyn@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 21.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 24.12.2023