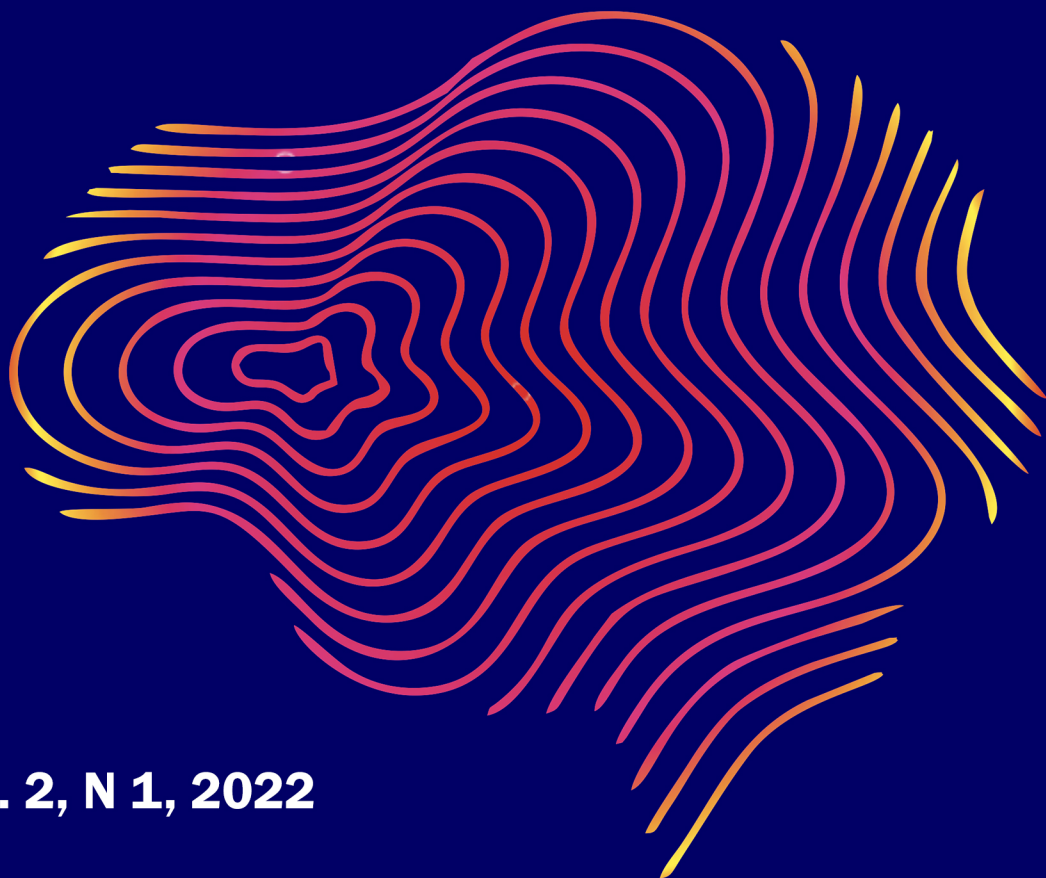


АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy



T. 2, N 1, 2022

ISSN 2782-5930 (Online)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**

**CURRENT ISSUES
OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY**

T. 2, N 1, 2022

Журнал основан в 2021 г.
Выходит 4 раза в год

Established in 2021 Frequency
of publication: quarterly

Учредитель – Уральский федераль-
ный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина
(УрФУ) 620002, Свердловская обл.,
г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Publisher: Ural Federal University
named after the first Russian President
B. N. Yeltsin (URFU) 19 Mira St.,
Yekaterinburg, Sverdlovsk reg., Russia,
620002

Свидетельство о регистрации
Эл № ФС77-81159 от 25.05.2021

Certificate of Registration El No FS77-
81159 of 25.05.2021

«Актуальные вопросы спортивной психоло-
гии и педагогики» – рецензируемый науч-
ный журнал, ориентированный на широкий
круг исследований в области спортивной
психологии и педагогики. Цель журнала
заключается в развитии международно-
го обмена научными знаниями по вопро-
сам психолого-педагогической подготовки
спортсменов, кросс-культурной спортивной
психологии и педагогики, психологии и пе-
дагогики адаптивного спорта. Приоритет
отдается оригинальным публикациям, кото-
рые ориентированы как на теоретические,
так и прикладные исследования. К публи-
кации принимаются статьи на русском, ан-
глийском языках. Полнотекстовая версия
журнала находится в свободном доступе на
сайте журнала и размещается на платформе
Российского индекса научного цитирования
(РИНЦ) Российской универсальной научной
электронной библиотеки. Полная информа-
ция о журнале и правила оформления статей
размещены на сайте: <http://sportpp.ru>

«Current Issues of Sports Psychology and
Pedagogy» is a peer-reviewed academic
journal focusing on a wide range of research in
the field of sports psychology and pedagogy.
The Journal aims to develop an international
exchange of scientific knowledge on the
issues of psychological and pedagogical
training of athletes, cross-cultural sports
psychology and pedagogy, psychology
and pedagogy of adaptive sports. Priority
is given to original publications that focus
on both theoretical and applied research.
Articles in Russian and English are accepted
for publication. The full-text version of the
journal is freely available on the journal's
website and is posted on the platform of
the Russian Science Citation Index (RSCI)
The Russian Universal Scientific Electronic
Library. Full information about the journal
and the rules for the design of articles are
posted on the website: <http://sportpp.ru>

Адрес редакции: Россия, 620078,
Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14, ком. 408
Уральский федеральный университет, 2021
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

Editorial office address: 14 Kominterna,
room 408, Yekaterinburg, 620078, Russia
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

M. Botting, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK

С.А. Воробьев, директор ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», канд. пед. наук, доцент, г. Санкт-Петербург, Россия

A. Garcia-Mas, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain

D.P. Delcampo, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain

С.П. Евсеев, д-р пед. наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент Паралимпийского комитета России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

T.S. Iancheva, PhD, Dr. Sc. (Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy “Vasil Levski, Sofia, Bulgaria

T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal

И.П. Симоненкова, канд. психол. наук, Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии, Рига, Латвия

Е.А. Шурманов, канд. пед. наук, директор Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

А.А. Банаян, канд. психол. наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург

Г.Б. Горская, д-р психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Г.А. Кузьменко, д-р пед. наук, профессор, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

А. Е. Ловягина, канд. психол. наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

В.С. Макеева, д-р пед. наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

Е.С. Набойченко, д-р психол. наук, профессор, зав. каф. клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

А.Н. Николаев, д-р психол. наук, доцент, Псковский государственный университет, г. Псков

Л.А. Рапопорт, д-р пед. наук, профессор, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Министр физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, г. Екатеринбург

Л.Н. Рогалева, канд. психол. наук, доцент, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Г.И. Семенова, канд. пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Г.А. Ямалетдинова, д-р пед. наук, профессор, Гуманитарный Университет, г. Екатеринбург

Л.Г. Уляева, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, г. Москва

Е. Е. Хвацкая, канд. психол. наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

УЧРЕДИТЕЛЬ

Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

THE EDITORIAL COUNCIL

- M. Botting**, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK
D.P. Delcampo, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain
S. P. Evseev, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
A. Garcia-Mas, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain
T.S. Iancheva, Dr.Sc.(Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy «Vasil Levski», Sofia, Bulgaria
T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal
I.P. Simonenkova, PhD (Pedagogy), General Secretary of the Association of Sports Psychologists of Latvia, Latvia
E.A. Shurmanov, PhD (Pedagogy), Director of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Yekaterinburg
S.A. Vorobev, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Director Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, St. Petersburg

THE EDITORIAL BOARD

- A.A. Banayan**, PhD (Psychology), Head of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St.Petersburg
G.B. Gorskaya, Dr.Sc.(Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar
E.E. Khvatskaya, PhD(Psychology), Associate Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
G.A. Kuzmenko, D.Sc. (Pedagogy), Professor, Moscow Pedagogical State University, Moscow
A.E. Lovyagina, PhD (Psychology), Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg
V.S. Makeeva, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow
E.S. Naboychenko, Dr.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work and Higher Nursing Education, Ural State Medical University, Yekaterinburg
A.N. Nikolaev, Dr.Sc. (Psychology), Associate Professor, Pskov State University, Pskov
L.A. Rapoport, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Minister of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk Region, Yekaterinburg
L.N. Rogaleva, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.I. Semenova, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.A. Yamaletdinova, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Liberal Arts University – University for Humanities, Yekaterinburg
L.G. Ulyaeva, L.G. Ulyaeva, PhD (Psychology), Associate Professor, Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists, Moscow

СОДЕРЖАНИЕ

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИМатериалы круглого стола
молодых ученых «Межкультурная
спортивная психология»**Никандер А., Рыба Т. В., Аунола К.,
Ронкайнен Н.**Подростки-спортсмены строят двой-
ную карьеру и благополучие в услови-
ях двойного карьерного роста:
роль факторов окружающей среды. . 7**Хейкура Э., Аунола К., Рыба Т. В.,
Толванен А., Селянне Х.**Состояния настроения студентов-
спортсменов: профили развития,
предпосылки и последствия 12**Сааринен М., Рыба Т. В., Аунола К.,
Калая С.**«Девочки чаще учатся на спортивных
сборах по сравнению с мальчиками»:
роль тренера в гендерном разделении
двух карьерных путей спортсменов . 18**Сырых И. К., Ловягина Ф.Е.**Трудности психической саморегуляции
российских спортсменов во время
пандемии Covid-19 24**Китова Я. В.**Влияние тренера, спортсменов
и родителей на мотивационный
климат спортивных групп 29**Пирожкова В. О., Горская Г. Б.**Социальный и эмоциональный интел-
лект как ресурсы преодоления стресса
субъектами командной и индивидуаль-
ной деятельности докладчик 36**Ромашко Ю. С., Горская Г. Б.**Взаимосвязь между метакогнитивны-
ми навыками и готовностью тренера
к профессиональному и образо-
вательному саморазвитию 40

CONTENTS

CROSS-CULTURAL
PROBLEMS OF SPORTS
PSYCHOLOGYMaterials of the round
table of young
scientists**Nikander A., Ryba T.V., Aunola K.,
Ronkainen N.**Adolescent student-athletes' dual career
construction and well-being in dual
career development environments:
the role of environmental factors 7**Heikura E., Aunola K., Ryba T. V.,
Tolvanen A., Selänne H.**Student-athletes' mood states:
developmental profiles, antecedents,
and consequences 12**Saarinen M., Ryba T.V., Aunola K.,
Kalaja S.**«Girls more often study at the training
camps compared to boys»: the role
of coach in gendering of athletes'
dual career pathways 18**Syrykh I. K., Lovyagina A. E.**Difficulties of mental self-regulation
of Russian athletes during the
Covid-19 pandemic 24**Kitova Ya. V.**The influence of a coach, athletes,
and their parents on the sport
groups' motivation climate 29**Pirozhkova V. O., Gorskaya G. B.**Social and emotional intelligence
as resources for overcoming stress
by subjects of team and individual
activity presenter 36**Romashko Y. S., Gorskaya G. B.**The relationship between metacognitive
skills and the coach's readiness
for professional and educational
self-development 40

СОДЕРЖАНИЕ

Сергеев С. С., Банаян А. А.
 Психологическая подготовленность хоккейных вратарей как предиктор их соревновательной надежности.....44

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Харитонов А. И.
 Программа развития профессионального мастерства спортсменов (по результатам эмпирического исследования)47

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

Рогалева Л. Н., Штоколок В. С., Шурманов Е. А., Дубинкина Ю. А.
 Влияние спорта на развитие жизнестойкости подростков.....60

Алхаруф Али Самир, Рим Сальман
 Влияние взаимоотношений между тренером и спортсменом на уровень мотивации достижения спортсмена.....73

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Боярская Л. А., Прохоров П. В., Юй Ицун, Ван Елун
 Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи..... 85

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Усманова З. Т.
 Особенности работы спортивного психолога с тренерами, спортсменами и родителями спортсменов.....97

CONTENTS

Sergeev S., Banayan A. A.
 Hockey goaltenders psychological preparedness as a predictor of their competitive reliability.....44

PSYCHOLOGY OF THE ATHLETE'S PERSONALITY

Kharitonova A. I.
 The program for the development of athletes professional skills (based on the empirical study results).....47

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF EDUCATION AND UPBRINGING IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Rogaleva L. N., Shtokolok V. S., Shurmanov E. A., Dubinkina Yu. A.
 The impact of sports on the development of resilience of adolescents.....60

Ali Alkharouf, Reem Salman
 The influence of the relationship between the coach and the athlete on the level of motivation of the athlete's achievements.....73

SOCIO-PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN SPORTS AND PHYSICAL CULTURE

Boyarskaya L. A., Prokhorov P. V., Yu Yitsun, Wang Yelong
 Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students..... 85

PRACTICAL PSYCHOLOGY OF SPORTS

Usmanova Z. T.
 Features of the work of a sports psychologist with coaches, athletes and parents of athletes.....97

**Материалы круглого стола молодых ученых
«Межкультурная спортивная психология»**

DOI 10.15826/spp.2022.1.13

УДК 159.922.8

**ADOLESCENT STUDENT-ATHLETES' DUAL CAREER
CONSTRUCTION AND WELL-BEING IN DUAL
CAREER DEVELOPMENT ENVIRONMENTS:
THE ROLE OF ENVIRONMENTAL FACTORS**

Jaakko A. O. Nikander¹, T. V. Ryba^{1,2}, K. Aunola¹, & N. Ronkainen³

¹Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

²Methodology Centre for Human Sciences, University of Jyväskylä, Finland

³Institute of Sport Science, University of Bern, Switzerland

Abstract. The purpose of the scientific research was to study the career growth and well-being of adolescent athletes in conditions of dual career growth. The study revealed the features of adaptability to a career in high school of sports school. The article presents data on the extent to which self-esteem and gender are associated with adaptability to a dual career, the profiles of adaptation to the career of adolescent athletes have been defined, it is also revealed how the expectations of student-athletes depending on their success in sports and studies and the corresponding expectations of their parents are associated with their profiles of adaptation to a career. The new data on how the organizational culture of a sports school affects the career development of teenage athletes have been obtained.

Keywords: student-athletes, dual career, youth; career constructions, development environments, well-being

For citation: Nikander A., Ryba T. V., Aunola K., Ronkainen N. Adolescent student-athletes' dual career construction and well-being in dual career development environments: the role of environmental factors// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol.2., No.1. P. 7–11.

ПОДРОСТКИ-СПОРТСМЕНЫ СТРОЯТ ДВОЙНУЮ КАРЬЕРУ И БЛАГОПОЛУЧИЕ В УСЛОВИЯХ ДВОЙНОГО КАРЬЕРНОГО РОСТА: РОЛЬ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Я.А.О. Никандер¹, Т. В. Рыба¹, К. Аунола¹, Н. Ронкайнен²

¹Факультет психологии, Университет Ювяскюля, Финляндия

²Методологический центр гуманитарных наук, Университет Ювяскюля, Финляндия

³Институт спортивных наук Бернского университета, Швейцария

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении карьерного роста и благополучия спортсменов-подростков в условиях двойного карьерного роста. В исследовании выявлены особенности адаптивности к карьере в старших классах спортивной школы. В статье представлены данные относительно того, в какой степени самооценка и пол связаны с адаптивностью к двойной карьере, определены профили адаптации к карьере спортсменов-подростков, выявлены как ожидания студентов-спортсменов в зависимости от их успехов в спорте и учебе и соответствующие ожидания их родителей связаны с их профилями адаптации к карьере. Получены новые данные относительно того, как организационная культура спортивной школы влияет на построение карьеры спортсменов-подростков.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, двойная карьера, подростки, карьерные конструкции, среда развития, благополучие.

Для цитирования: Никандер А., Рыба Т. В., Аунола К., Ронкайнен Н. Подростки-спортсмены строят двойную карьеру и благополучие в условиях двойного карьерного роста: роль факторов окружающей среды // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 7–11.

Introduction: Special arrangements in the form of dual careers (i. e., integration of sport with education) have been recommended to enhance young athletes' well-being and prepare them for life after sports (European Commission, 2012) [1]. Especially, adolescence is a time when student-athletes face a unique range of stressors, including role strain, career exploration, and transitions (Stambulova & Wylleman, 2019) [4]. For adolescent student-athletes to manage transitions, achieve vocational tasks, and solve a range of challenges in the course of their life trajectories, support should be provided for a broad range of skills.

For example, career adaptability refers to an individual's readiness to and resources for achieving vocational development and overcoming the complex challenges (Savickas, 2013) [3].

Although many risk and resilience factors affecting youth athletes' development in dual careers have been recognized (Ryba et al., 2016) [2], the influence of career construction has received less attention. The purpose of the present research was to investigate adolescent athletes' career development and well-being in dual career development environments.

Research Questions: How does career adaptability develop across sports high school years, and to what extent are self-esteem and gender associated with career adaptability? (Study 1) What distinct career adaptability profiles can be identified among youth athletes in the transition phase to high school after controlling gender and the level of performance in academics and sports? (Study 2). How do student-athletes' sport and academics success expectations and their corresponding parental expectations relate to their career adaptability profiles? (Study 2) How organizational culture of the sports high school impact student-athletes career construction? (Study 3)

Methodology and methods: In the first two studies, the participants were from six sport high schools in Finland (T1N = 391). In study 1, the data were collected at four measurement points throughout high school, that is, at the beginning of the first grade (T1), at the end of the first grade (T2), at the end of the second grade (T3), and at the end of the third year (T4). In study 2, the data were collected at T1 and T2. Finally, in study 3, the data were collected using semi-structured interviews (N = 14) and on-site observations (58 h) in one of the six sport high schools. Both person- and variable-oriented approaches were used to analyze the data, in addition to a qualitative approach in study 3.

Results: The results showed that individual differences in student-athletes self-esteem and career adaptability were relatively stable across high school and that self-esteem and career adaptability were positively associated with each other. In the beginning high school, five distinct career adaptability profiles were found: stable very low adaptability, stable low adaptability, stable moderate adaptability, stable high adaptability, and increased adaptability. Furthermore, student-athletes' high success expectations in sports and school, and mothers' high success expectations in school, increased the probability of student-athletes showing higher adaptability profiles. Males demonstrated higher levels of both career adaptability and self-esteem compared to females across high school, and girls had a greater chance of demonstrating lower adaptability profiles, while boys demonstrated higher adaptability profiles. Finally, the organizational culture of the dual career development environment and basic assumptions of the actors in the environment influenced student-athletes' dual career construction by emphasizing athletic development over educational development.

Implications and conclusion: These findings indicate that support for career-related activities should be individually targeted early on during dual career. It needs to be considered that not only students' high school expectations, but also high sports expectations, are related to career adaptability, indicating that student-athletes career related skills are not only facilitated by education-related beliefs, but also by sports beliefs. Moreover, gender differences should be considered when supporting student-athletes' development, and females may benefit from self-care and empowerment rather than career-related activities per se. Further, as the individual overall level of control was positively associated with the individual overall level

of self-esteem, student-athletes who feel that they are in control of their future may develop not only career adaptability, but also high self-esteem. Hence, actors in the student-athletes' lives should adopt empowering and a whole-person approach to support student-athletes' holistic development. Finally, considering that dual career provides the resources for student-athletes to develop a balanced life and the prerequisites to attain academic/vocational dreams, our findings suggest that basic assumptions of the gatekeepers, the integration of the efforts between the different domains, the education of the stakeholders, and the development of a support system in the environment are crucial factors.

Список литературы

1. A New perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed method study protocol // Ryba, T. V. [et al.] // *Cogent Psychology*. 2016 Vol.3, Iss.1. P. 1142412–15.
2. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission. 2012. URL: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf
3. Savickas M. L. The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 2013. P. 42–70.
4. Stambulova N. B., Wylleman P. Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse // *Psychology of Sport & Exercise*. 2019. 42, P. 74–88.

References

1. Ryba, T.V., Aunola, K., Kalaja, S., Selänne, H., Ronkainen, N.J., & Nurmi, J-E. (2016). A New perspective on adolescent athletes' transition into upper secondary school: A longitudinal mixed method study protocol. *Cogent Psychology*, 3(1):1142412–15.
2. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. (2012). Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport. Brussels: Sport Unit of the Directorate-General for Education and Culture of the European Commission.
3. Savickas, M.L. (2013). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. 42–70.
4. Stambulova, N.B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: A state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport & Exercise*, 42:74–88.

Информация об авторах / Information about the authors

Аку А. О. Никандер – докторант, факультета психологии, Университет Ювяскюля; aku. j. o.nikander@juu.fi

Татьяна Владимировна Рыба – доцент, факультет психологии, Университет Ювяскюля; tatiana.ryba@juu.fi

Кайса Аунола – профессор, факультет психологии, Университета Ювяскюля; aunola@psyka.jyu.fi

Ноора Ронкайнен – профессор Института Спорта Университета Берна; noora.ronkainen@unibe.ch

Jaakko A. O. Nikander – PhD Student, Department of Psychology, University of Jyväskylä; aku. j. o.nikander@juu.fi

Tatiana Vladimirovna Ryba – PhD, associate Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä,; tatiana.ryba@jyu.fi

Kaisa Aunola PhD, Full Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; aunola@psyka.jyu.fi.

Noora Ronkainen PhD, Assistant professor, Institute of Sport Science, University of Bern; noora.ronkainen@unibe.ch

Рукопись поступила в редакцию / Received: 20.12.2021

STUDENT-ATHLETES' MOOD STATES: DEVELOPMENTAL PROFILES, ANTECEDENTS, AND CONSEQUENCES

E. Heikura¹, K. Aunola¹, T. V. Ryba^{1,2}, A. Tolvanen² & H. Selänne¹

¹Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

²Methodology Centre for Human Sciences, University of Jyväskylä, Finland

Abstract. The aim of the study is to obtain information about the mental health of young Finnish athletes of high school age in terms of mood state profiles. Six different profiles were described. The overall mood score of women was higher than of men. The energy index was the highest for the men in individual sports and the lowest one was for the men in team sports. For the women in individual sports, it was lower than for men in individual sports. For the women in team sports it was higher than for men in team sports. The energy index was higher for women in individual sports than for women in team sports.

Keywords: adolescent-athletes; dual career; mood states, self-esteem, resilience, burnout.

For citation: Heikura E., Aunola K., Ryba T. V., Tolvanen A., Selänne H. Student-athletes' mood states: developmental profiles, antecedents, and consequences // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 12–17.

СОСТОЯНИЯ НАСТРОЕНИЯ СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ: ПРОФИЛИ РАЗВИТИЯ, ПРЕДПОСЫЛКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Э. Хейкура¹, К. Аунола¹, Т. В. Рыба^{1,2}, А. Толванен², Х. Селянне¹

¹ Факультет психологии, Университет Ювяскюля, Финляндия

²Методологический центр гуманитарных наук, Университет Ювяскюля, Финляндия

Аннотация. Цель исследования заключается в получении информации о психическом здоровье молодых финских спортсменов старшего школьного возраста с точки зрения профилей состояний настроения. Было описано шесть разных профилей. Общий показатель настроения был выше у женщин, чем у мужчин. Энергетический индекс был самым высоким у мужчин в индивидуальных видах спорта и самым низким у мужчин в командных видах спорта. У женщин в индивидуальных видах спорта он был ниже, чем у мужчин в индивидуальных видах спорта, и выше в командных видах спорта, чем у мужчин. Он был выше у женщин в индивидуальных видах спорта, чем у женщин в командных видах спорта.

© Heikura E., Aunola K., Ryba T. V., Tolvanen A. & Selänne H., 2022

Ключевые слова: подростки-спортсмены, двойная карьера, состояния настроения, самооценка, устойчивость, эмоциональное выгорание.

Для цитирования: Хейкура Э., Аунола К., Рыба Т. В., Толванен А., Селянне Х. Состояния настроения студентов-спортсменов: профили развития, предпосылки и последствия// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 12–17.

Introduction: Daily workloads of adolescent student-athletes can be extremely high because of their investment in both school and sport. Literature indicates that adolescents are especially vulnerable for mood disturbances and disorders, and thereby mental health problems, due to their psychological, physiological, and social transitions associated with this developmental stage (Paus, Keshavan, & Giedd, 2008). To prevent young people from becoming exhausted during the dual career understanding is needed both on the factors that foster mental well-being, as well as on the factors that increase the risk of mental health problems. In the present study, the focus is on mood states that, by definition, can vary within minutes to days (Berger & Motl, 2000), are less specific, less likely to be emerged by a particular event or stimulus (Schinnerer, 2007) and varies more in intensity in contrast to emotions (Berger & Motl, 2000). The aim of the present study is to provide information of the mental health of young Finnish high school-aged athletes in terms of the developmental profiles of mood states and the antecedents as well as the consequences of different profiles.

Research Questions and Hypothesis: Study 1. What kind of mood state profiles do student-athletes show? How typical are different profiles among student-athletes? How are gender, type of sport and level of performance in sport and in school associated with these profiles? We hypothesized that successful student-athletes show more positive mood state-profile than non-successful student-athletes (Terry, 1995). Females (Abbas, Khan, & Luqman, 2020) and individual athletes (Reynoso-Sánchez et al., 2021) show more negative mood state profile than males and team sport athletes. Study 2. Do high self-esteem and resilience predict mood state profiles and changes in those across time? If so, to what extent? Is there gender difference? We hypothesized that both high self-esteem and resilience predict positive mood state profiles (Brown & Mankowski, 1993; Li et al., 2020). Study 3. What are the short- and long-term consequences of negative mood states on sleep quality and burnout symptoms? Is there gender difference? We hypothesized that negative mood state can cause sleep difficulties (Brandt, Bevilacqua, & Andrade, 2017). Evidence that burnout could be a consequence of negative mood state is not clear. However, there appears to be a strong relationship between burnout and depressive symptoms (Hakanen, Schaufeli, & Ahola, 2008). Therefore, it can be assumed that negative mood state could expose one to burnout.

Methods: The data were gathered via online survey. At the baseline (T1), adolescent participants were first year, male and female, student-athletes (aged 15–16) enrolled in six upper secondary sport schools across

Finland (n=391) (Ryba et al., 2016). The present dissertation is based on relevant data collected at four timeframes in the Longitudinal Finnish Dual Career project: (a) at the beginning of the first grade of upper secondary school (T1); (b) Spring term of the second grade (T2); (c) Fall term of the third grade (T3) (Ryba et al., 2016); and (d) Fall 2021 when the participants are aged 21–22 (T4). The following measurements are used in the current dissertation: The Profile of Mood States 37-item questionnaire (POMS-SF) (Curran et al. 1995), The shortened Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1965), The Brief Resilience Scale (Smith et al. 2008), The Sport Burnout Inventory – Dual Career Form (SpBI-DC; Ryba, Aunola, & Selänne, 2015; Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne, & Salmela-Aro, 2017), The School Burnout Inventory (SBI; Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Salmela-Aro, Kiuru, Nurmi, & Leskinen, 2009) and sleep by asking if an athlete have had sleep difficulties and if they answered “yes”, then the next question was how these difficulties occur.

Results. Six different profiles were found, but they were like each other. In all, vigor was either higher or lower than other dimensions (tension, anger, confusion, depression and fatigue). The profiles were not related to gender, sport, or level in school and sports. The total mood score was higher in females than in males. For the energy index, a combined effect of gender and sport was found. The energy index was highest in men of individual sports and lowest in men of team sports. Females in individual sports, it was lower than males in individual sports and higher in team sports than in males. It was higher in females of individual sports than in females of team sports.

Conclusions. According to our hypothesis, females had higher total mood score than men. According to previous studies, females are also more prone to negative moods, so the result is in line with previous results. Student-athlete females are likely to take more stress and pressure out of school and sports than men. Especially in terms of education, females feel more pressure to succeed and do well than men. This can cause mood symptoms and other negative consequences for their own well-being. The energy index was clearly highest in males of individual species. The energy index describes more acute fatigue. Males of individual sports thus experienced acute fatigue the most. In contrast, males in team sports experienced the least fatigue. Females in team sports also experienced less fatigue compared to females in individual sports. The atmosphere in team sports can often be more relaxed and the responsibility of succeeding is shared among more individuals, resulting in less pressure.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Abbas S. F., Khan S., Luqman M. S. Role of Sport in the Development of Selected Mood Profile: A Comparative Study of Athletes Having Different Demographic Attributes // The Spark. 2020. Vol. 5, Iss. 1. P. 2548–2554.
2. A new Perspective on Adolescent Athletes' Transition into Upper Secondary School: A Longitudinal Mixed Methods Study Protocol / T. V. Ryba // Cogent Psychology. 2016. Vol. 3, Iss. 1. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412> (accessed: 12.08.2021).

3. Berger B. G., Motl R. W. Exercise and Mood: A Selective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2000. Vol. 12, Iss. 1. P. 69–92.
4. Brandt R., Bevilacqua G. G., Andrade A. Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period // *Journal of Strength and Condition Research*. 2017. Vol. 31, Iss. 4. P. 1033–1039.
5. Brown J. D., Mankowski T. A. Self-Esteem, Mood, and Self-Evaluation: Changes in Mood and the Way You See You // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, Iss. 3. P. 421–430.
6. Competitive Recovery-Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes / L. F. Reynoso-Sanchez [et al.] // *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 11. Art. № 627828. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828> (accessed: 13.05.2022).
7. Curran S. L., Andrykowski M. A., Studts J. L. Short Form of the Profile of Mood States (POMSSF): Psychometric Information // *Psychological Assessment*. 1995. Vol. 7, Iss. 1. P. 80–83.
8. Hakanen J. J., Schaufeli W. B., Ahola K. The Job Demands-Resources Model: A Three-year Cross-Lagged Study of Burnout, Depression, Commitment, and Work Engagement // *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations*. 2008. Vol. 22. P. 224–241.
9. Negative Life Events and Mood States: Emotional Resilience as Mediator and Moderator / Z. Li [et al.] // *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2020. Vol. 48, Iss. 5. Art. № e8843.
10. Paus T., Keshavan M., Giedd J. N. Why do Many Psychiatric Disorders Emerge During Adolescence? // *Nature Reviews Neuroscience*. 2008. Vol. 9, Iss. 12. Art. № 947e57.
11. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-image. Princeton%% Princeton University Press, 1965.
12. Ryba T. V., Aunola K., Selanne H. Sport Burnout Inventory for Dual Career Athletes. Unpublished Test Material. Jyvaskyla%% University of Jyvaskyla, 2015. 267 p.
13. Salmela-Aro K., Naatanen P. BBI-10 Koulu-uupumusmittari = School Burnout Inventory. Helsinki%% Edita, 2005. 187 p.
14. School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity / K. Salmela-Aro [et al.] // *European Journal of Psychological Assessment*. 2009. Vol. 25, Iss. 1. P. 48–57.
15. Schinnerer J. L. Guide to Self: The Beginner's Guide to Managing Emotion and Thought. Bloomington%% Authorhouse, 2007. 196 p.
16. Sport Burnout Inventory – Dual Career Form for Student-Athletes: Assessing Validity and Reliability in a Finnish Sample of Adolescent Athletes / M. Sorkkila [et al.] // *Journal of Sport and Health Science*. 2020. Vol. 9, Iss. 4. P. 358–366.
17. Terry P. C. The Efficacy of Mood State Profiling in Elite Sport: A Review and Synthesis // *The Sport Psychologist*. 1995. Vol. 9. P. 309–325.
18. The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back / B. W. Smith [et al.] // *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. Vol. 15. P. 194–200.

References

1. Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selanne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J.-E. (2016). A new Perspective on Adolescent Athletes' Transition into Upper Secondary School: A Longitudinal Mixed Methods Study Protocol. *Cogent Psychology*, 3(1). <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>.
2. Abbas, S. F., Khan, S., & Luqman, M. S. (2020). Role of Sport in the Development of Selected Mood Profile: A Comparative Study of Athletes Having Different Demographic Attributes. *The Spark*, 5(1), 2548–2554.
3. Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and Mood: A Selective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69–92.

4. Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2017). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. *Journal of Strength and Condition Research*, 31(4), 1033–1039.

5. Brown, J. D., & Mankowski, T. A. (1993). Self-Esteem, Mood, and Self-Evaluation: Changes in Mood and the Way You See You. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 421–430.

6. Reynoso-Sanchez, L. F., Perez-Verduzco, G., Celestino-Sanchez, M. A., Lopez-Walle, J. M., Zamarripa, J., Rangel-Colmenero, B. R., Munoz-Helu, H., & Hernandez-Cruz, G. (2021). Competitive Recovery-Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes. *Frontiers in psychology*, 11, Article 627828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>.

7. Curran, S. L., Andrykowski, M. A., & Studts, J. L. (1995). Short Form of the Profile of Mood States (POMS): Psychometric Information. *Psychological Assessment*, 7(1), 80–83.

8. Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources Model: A Three-year Cross-Lagged Study of Burnout, Depression, Commitment, and Work Engagement. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations*, 22, 224–241.

9. Li, Z., Zha, J., Zhang, P., Shangguan, C., Wang, X., Lu, J., & Zhang, M. (2020). Negative Life Events and Mood States: Emotional Resilience as Mediator and Moderator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(5), Article e8843.

10. Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do Many Psychiatric Disorders Emerge During Adolescence. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), Article 947e57.

11. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

12. Ryba, T. V., Aunola, K., & Selanne, H. (2015). *Sport Burnout Inventory for Dual Career Athletes. Unpublished Test Material*. University of Jyväskylä.

13. Salmela-Aro, K., & Naatanen, P. (2005). *BBI-10 Koulu-uupumusmittari* [School Burnout Inventory]. Edita.

14. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.

15. Schinnerer, J. L. (2007). *Guide to Self: The Beginner's Guide to Managing Emotion and Thought*. Authorhouse.

16. Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selanne, H., & Salmela-Aro, K. (2020). Sport Burnout Inventory – Dual Career form for Student-Athletes: Assessing Validity and Reliability in a Finnish Sample of Adolescent Athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 358–366.

17. Terry, P. C. (1995). The Efficacy of Mood State Profiling in Elite Sport: A Review and Synthesis. *The Sport Psychologist*, 9, 309–325.

18. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernad, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.

Информация об авторах / Information about the authors

Энни Хейкура – докторант, факультет психологии, Университет Ювяскюля; enniheikura@gmail.com.

Кайса Аунола – PhD, профессор, факультета психологии Университета Ювяскюля; kaisa.aunola@jyu.fi.

Татьяна Владимировна Рыба – доцент, факультет психологии, Университет Ювяскюля; tatiana.ryba@jyu.fi.

Аско Толванен – профессор, факультет психологии, Университет Ювяскюля; asko.j.tolvanen@jyu.fi.

Харри Селанне – MD, PhD, доктор медицины, факультет психологии, Университет Ювяскюля; harri.selanneoy@gmail.com.

Enni Heikura – PhD student, Department of Psychology, University of Jyväskylä; enniheikura@gmail.com.

Kaisa Aunola – PhD, Full Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; kaisa.aunola@jyu.fi.

Tatiana Vladimirovna Ryba – PhD, Associate Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; tatiana.ryba@jyu.fi.

Asko Tolvanen – PhD, Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; asko.j.tolvanen@jyu.fi.

Harri Selänne – PhD, senior Reseacher, Doctor of Medicine, University of Jyväskylä, Department of Psychology; harri.selanney@gmail.com.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 14.01.2022

“GIRLS MORE OFTEN STUDY AT THE TRAINING CAMPS COMPARED TO BOYS”: THE ROLE OF COACH IN GENDERING OF ATHLETES’ DUAL CAREER PATHWAYS

M. Saarinen¹, T. V. Ryba^{1,2}, K. Aunola¹, S. Kalaja³

¹Department of Psychology, University of Jyväskylä, Finland

²Methodology Centre for Human Sciences, University of Jyväskylä, Finland

³ Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland

Abstract. The article presents the results of a study on the role of a coach in motivating athletes to build two careers, as well as their coaches’ views on the dual careers of girls and boys. The results have showed that student-athletes in high school of sports schools often perceived the motivational climate created by the coach as a process aimed at achieving sports results. The interviewed athletes explained that this approach did not motivate them to the learning process, and moreover, devalued their educational goals. It was revealed that although the coaches emphasized the importance of receiving secondary education for athletes, they could not justify how these ideas were included in coaching practice. The coaches have agreed that those athletes who switch to elite sports should focus on developing their sports career, while the requirements of elite sports and higher education were often considered incompatible. The results have showed that coaching styles play an important role in supporting the motivation of athletes to achieve the goals of two careers.

Keywords: coaching; motivational climate; dual career; gender; feminist post-structuralism

For citation: Saarinen M., Ryba T. V., Aunola K., Kalaja S. «Girls more often study at the training camps compared to boys»: the role of coach in gendering of athletes’ dual career pathways// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 18–23.

”ДЕВОЧКИ ЧАЩЕ УЧАТСЯ НА СПОРТИВНЫХ СБОРАХ ПО СРАВНЕНИЮ С МАЛЬЧИКАМИ”: РОЛЬ ТРЕНЕРА В ГЕНДЕРНОМ РАЗДЕЛЕНИИ ДВУХ КАРЬЕРНЫХ ПУТЕЙ СПОРТСМЕНОВ

M. Сааринен¹, Т. В. Рыба^{1,2}, К. Аунола¹, С. Калая³

¹Факультет психологии, Университет Ювяскюля, Финляндия

²Methodology Centre for Human Sciences, University of Jyväskylä, Finland

³ Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland

Аннотация. В статье даются результаты исследования о роли тренера в мотивации спортсменов на построение двух карьер, а также их взглядов на двойную карьеру девушек и юношей. Результаты показали, что учащиеся-спортсмены

в старших классах спортивных школ часто воспринимали созданный тренером мотивационный климат как нацеленный на достижение спортивного результата. Опрошенные спортсмены объяснили, что такой подход не мотивировал их на учебный процесс, а скорее обесценивал их образовательные цели. Выявлено, что тренеры, хотя и подчеркивали важность получения спортсменами среднего образования, не могли обосновать, как данные идеи включены в тренерскую практику. Тренеры согласились с тем, что те спортсмены, которые переходят в элитный спорт, должны сосредоточиться на развитии своей спортивной карьеры, при этом требования элитного спорта и высшего образования часто считались как несовместимые. Результаты показали, что стили коучинга играют важную роль в поддержке мотивации спортсменов к достижению целей двух карьер.

Ключевые слова: коучинг; мотивационный климат; двойная карьера; гендер; феминистский постструктурализм.

Для цитирования: Сааринен М., Рыба Т. В., Аунола К., Калая С. Девочки чаще учатся на спортивных сборах по сравнению с мальчиками: роль тренера в гендерном разделении двух карьерных путей спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 18–23.

Introduction. Contemporary athletes in Nordic countries are often expected to combine their sporting careers with education and/or work to create a dual career pathway (DC). DC includes multiple benefits, such as broader identity development, enhanced sport performance, and better employability and adaptation to life after the athletic retirement (for a review, see Stambulova & Wylleman, 2019). Despite the benefits, not all athletes have equal access to construct a DC pathway. Recent research indicates that socio-cultural discourses of gender are ingrained in DC policies and practises, creating gender hierarchies and inequalities and influencing athletes' motivation and career aspirations (Ryba et al., 2021). While the existing DC policy documents (European Commission, 2012; 2014) state that coaches should promote gender equality and holistic perspective to athlete development in their coaching practise, coaches' role in gendering of athletes' DC pathways is not clearly understood. This is a critical limitation in the earlier literature as coaches are the most important socializing agents for adolescent athletes especially (e. g., Knight et al., 2018; Wylleman et al., 2013), whose gender views may transmit to athletes in coach-athlete interactions. Earlier literature also indicates that coaching practises are often heavily shaped by the sociocultural discourses of gender, and that coaches may reproduce gender hierarchies and inequalities in their coaching practise (de Haan & Knoppers, 2020; Grahn, 2014). The present study aimed to examine the role of the coach in athletes' DC motivation, and whether and how coaches contribute to the gendering of athletes' DC pathways. The present thesis consists of three sub-studies using both qualitative and quantitative research methods and was carried out as a part of the Finnish Longitudinal Dual Career Study (Ryba et al., 2016).

Research questions. The present study was guided by two overall research questions: (1) What are coaches' views on athletes' DCs and what are the ways they can support athletes' holistic development in their coaching practise? (2) How do the coaches contribute to the gendering of athletes' DC pathways? To answer the two main research questions, the following sub-questions were asked and answered in the original publications:

(1a) What kind of coach-created motivational climates did the athletes experience in upper secondary sport schools?

(1b) How did the perceived coach-created motivational climates impact athletes' dual career experiences?

(2a) Are there gender differences, across upper secondary education, in student-athletes' motivational orientations (i. e., mastery versus performance orientation) in: a) sport, and b) school?

(2b) To what extent do coaches' coaching styles, in terms of affection and psychological control, play a role in student-athletes' mastery and performance orientations in: a) sport, and b) school? Are there gender differences in these associations?

(2c) To what extent do athletes' gender, coaches' gender, and their interaction (*athletes' gender X coaches' gender*) play a role in coaching styles with respect to affection versus psychological control?

(3a) How do coaches situate education in the holistic development of athletes, and how do these views and beliefs inform their coaching practice?

(3b) How do discourses on gender inform coaches' opinions and practices regarding athletes' DCs?

Methodology and methods. The participants in Study 1 were 17 student-athletes who participated in semi-structured interviews. The data were analyzed with thematic analysis guided by the theory of Empowering Coaching (Duda, 2013). In Study 2 the participants were 248 (51 % female, 49 % male) student-athletes from six Finnish upper secondary sport schools. Athletes filled out questionnaires at the beginning of the first year and at the end of the third year of upper secondary school. The data were analyzed with structural equation modelling. The participants in Study 3 were 10 (three female, seven male) coaches who participated in semi-structured interviews. The data were analyzed with reflexive thematic analysis and interpreted through a feminist poststructuralist lens (Butler, 1990; 1993; Weedon, 1997).

Results. The results showed that student-athletes in upper secondary sport schools often experienced the coach-created motivational climates as disempowering due to the coaches' exclusive emphasis on athlete development and performance improvement. The interviewed athletes explained how this approach did not encourage them to focus on studies, but rather made them devalue their educational goals. Similarly, while all the interviewed ski coaches emphasized the importance of young athletes achieving secondary education, they nevertheless lacked practical examples of how these ideas informed their coaching practise. The coaches

also agreed that those athletes who were transitioning to elite sport should focus on developing their athletic careers, as the demands of elite sport and higher education were often seen as incompatible due to the lack of time for example. Despite these contradicting views, the results showed that coaching styles have an important, yet gendered role in supporting athletes' motivation toward DC goals: An affective coaching style was found to predict male student-athletes' mastery-oriented motivation in sport, and mastery-oriented motivation in school for both male and female student-athletes. Female student-athletes were also found to demonstrate higher levels of mastery orientation both in the domains of sport and school, and student-athletes reported that female coaches demonstrated more affection in their coaching style compared to male coaches. Moreover, interviewed ski coaches considered holistic development to be particularly important when coaching female athletes, and they explained how coaching female athletes was challenging compared to coaching men. In this way, coaches were found to reproduce the existing gender hierarchies in sport that consider men as the norm through discourse and language.

Implications and conclusion. The results can be used to educate coaches on how to support athletes' DCs and to challenge the dominant gender hierarchies in sport in their coaching practise. We conclude that coaches play an important role in athletes' DC motivation and also contribute to the reproduction of gender inequalities and feminization of DC discourses.

Список литературы

1. Butler J. Bodies that Matter: On the Discursive Limits of sex. New York%% Routledge, 1993. 256 p.
2. Butler J. Gender Trouble. Feminism and Subversion of Identity. New York%% Routledge, 1990. 172 p.
3. Haan D. de, Knoppers A. Gendered Discourses in Coaching High-Performance Sport // International Review for the Sociology of Sport. 2020. Vol. 55, Iss. 6. P. 631–646. URL: <https://doi.org/10.1177/02F1012690219829692> (accessed: 17.03.2021).
4. Duda J. L. The Conceptual and Empirical Foundations of Empowering Coaching: Setting the Stage for the PAPA project // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2013. Vol. 11, Iss. 4. P. 311–318. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414> (accessed: 27.03.2021).
5. Proposal for Strategic Actions / EU Gender Equality in Sport. 2014. URL: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/events/2013/documents/20131203-gender/final-proposal-1802_en.pdf (accessed: 05.03.2021).
6. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High Performance Sport. 2012. URL: http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf (accessed: 25.06.2021).
7. Grahn K. Youth Athletes, Bodies and Gender: Gender Constructions in Textbooks Used in Coaching Education Programs in Sweden // Sport, Education and Society. 2014. Vol. 19, Iss. 6. P. 735–751. URL: <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.722549> (accessed: 03.12.2021).
8. Knight C. J., Harwood C. G., Sellars P. A. Supporting Adolescent Athletes' Dual Careers: The Role of an Athlete's Social Support Network // Psychology of Sport and Exercise. 2018. Vol. 38. P. 137–147. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007> (accessed: 05.03.2021).
9. Implications of the Identity Position for Dual Career construction: Gendering the Pathways to (Dis) Continuation / T. V. Ryba [et al.] // Psychology of Sport and Exercise.

2021. Vol. 53. Art. № 101844. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101844> (accessed: 16.08.2021).

10. A New Perspective on Adolescent Athletes' Transition into Upper Secondary School: A Longitudinal Mixed Methods Study Protocol / T. V. Ryba [et al.] // *Cogent Psychology*. 2016. Vol. 3, Iss. 1. Art. № 1142412. URL: <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412> (accessed: 07.03.2020).

11. Stambulova N. B., Wylleman P. Psychology of Athletes' Dual Careers: A State-of-the-art Critical Review of the European Discourse // *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 42. P. 74–88. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013> (accessed: 12.09.2021).

12. Weedon C. *Feminist Practice and Post-Structuralist Theory*. 2nd ed. Malden%% Blackwell, 1997. 195 p.

13. Wylleman P., Reints A., Knop P. de. A Developmental and Holistic Perspective on Athletic Career Development // *Managing High Performance Sport* / eds. P. Sotiriadou, V. de Bosscher. New York%% Routledge, 2013. P. 159–182.

References

1. Butler, J. (1993). *Bodies that Matter: On the Discursive Limits of sex*. Routledge.
2. Butler, J. (1990). *Gender Trouble. Feminism and Subversion of Identity*. Routledge.
3. Haan, D. de, & Knoppers, A. (2020). Gendered Discourses in Coaching High-Performance Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(6), 631–646. <https://doi.org/10.1177%2F1012690219829692>.
4. Duda, J. L. (2013). The Conceptual and Empirical Foundations of Empowering Coaching: Setting the Stage for the PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>.
5. EU Gender Equality in Sport. (2014). *Proposal for Strategic Actions 2014–2020*. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/events/2013/documents/20131203-gender/final-proposal-1802_en.pdf.
6. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. (2012). *Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High Performance Sport*. http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf.
7. Grahm, K. (2014). Youth Athletes, Bodies and Gender: Gender Constructions in Textbooks Used in Coaching Education Programs in Sweden. *Sport, Education and Society*, 19(6), 735–751. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.722549>.
8. Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting Adolescent Athletes' Dual Careers: The Role of an Athlete's Social Support Network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>.
9. Ryba, T. V., Ronkainen, N. J., Douglas, K., & Aunola, K. (2021). Implications of the Identity Position for Dual Career Construction: Gendering the Pathways to (Dis) Continuation. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, Article 101844. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101844>.
10. Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Selanne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J. E. (2016). A New Perspective on Adolescent Athletes' Transition into Upper Secondary School: A Longitudinal Mixed Methods Study Protocol. *Cogent Psychology*, 3(1), Article 1142412. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>.
11. Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2019). Psychology of Athletes' Dual Careers: A State-of-the-art Critical Review of the European Discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74–88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>.
12. Weedon, C. (1997). *Feminist Practice and Post-Structuralist Theory* (2nd ed.). Blackwell.
13. Wylleman, P., Reints, A., & Knop, P. de. (2013). A Developmental and Holistic Perspective on Athletic Career Development. In P. Sotiriadou, & V. de Bosscher (Eds.), *Managing High Performance Sport* (pp. 159–182). Routledge.

Информация об авторах / Information about the authors

Милла Сааринен – докторант, факультет психологии, Университет Ювяскюля; milla. s. a.saarinen@jyu.fi.

Татьяна Владимировна Рыба – доцент, факультет психологии, Университета Ювяскюля; tatiana.ryba@jyu.fi.

Кайса Аунола – профессор, факультет психологии, Университет Ювяскюля; kaisa.aunola@jyu.fi.

Сами Каляя – Professor of Practise at the Department of Sport Sciences, Университета Ювяскюля; sami.kalaja@jkl.fi.

Milla Saarinen – PhD student, Department of Psychology, University of Jyväskylä; milla. s. a.saarinen@jyu.fi.

Tatiana Vladimirovna Ryba – PhD, Associate Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; tatiana.ryba@jyu.fi.

Kaisa Aunola – PhD, Full Professor, Department of Psychology, University of Jyväskylä; kaisa.aunola@jyu.fi.

Sami Kalaja – PhD, Professor of Practise at the Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä; sami.kalaja@jkl.fi.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 21.01.2022

DIFFICULTIES OF MENTAL SELF-REGULATION OF RUSSIAN ATHLETES DURING THE COVID-19 PANDEMIC

I. K. Syrykh, A. E. Lovyagina

Saint-Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia.

Abstract. To study the difficulties of mental self-regulation of Russian athletes during the limitations of the COVID-19 pandemic. Methodology and methods: The study involved 113 athletes of various sports specializations (Rhythmic gymnastics, cross-country skiing, swimming, boxing, alpine skiing, athletics, volleyball, football), 39 men and 74 women. The average age of participants is 19,5 years. The study included the questionnaire “Style of self-regulation of behavior” (developed by V. I. Morosanova), the methodology of self-management research (Yu. Kul and A. Furmanam, adapted for the Russian-speaking sample by O. V. Mitina and E. I. Rasskazova.), and the questionnaire “Difficulties of self-regulation in conditions of self-isolation” (A. E. Lovyagina and I. K. Syrykh). In the course of the study, the interrelations between the difficulties of self-regulation under the constraints of the COVID-19 pandemic, the characteristics of the style of conscious self-regulation and self-management indicators were analyzed.

Keywords: *mental self-regulation, COVID-19, athletes*

For citation: Syrykh I. K., Lovyagina A. E. Difficulties of mental self-regulation of Russian athletes during the Covid-19 pandemic// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 24–28.

ТРУДНОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

И. К. Сырых, А. Е. Ловягина

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. Цель статьи заключалась в том, чтобы изучить трудности психической саморегуляции российских спортсменов в условиях ограничений пандемии COVID-19. В исследовании приняли участие 113 спортсменов различных спортивных специализаций (художественная гимнастика, лыжные гонки, плавание, бокс, горные лыжи, легкая атлетика, волейбол, футбол), 39 мужчин и 74 женщины. Средний возраст участников – 19,5 лет. Исследование включало опросник «Стиль саморегуляции поведения» (разработан В. И. Моросановой), методику исследования самоменеджмента (Ю. Кул и А. Фурманам, адаптированный для русскоязычной выборки О. В. Митиной и Е. И. Рассказо-

вой.), а также опросник «Трудности саморегуляции в условиях самоизоляции» (А. Е. Ловягина и И. К. Сырых). В ходе исследования были проанализированы взаимосвязи между трудностями саморегуляции в условиях ограничений пандемии COVID-19, характеристиками стиля сознательной саморегуляции и показателями самоуправления.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, COVID-19, спортсмены

Для цитирования: Сырых И. К., Ловягина А. Е. Трудности психической саморегуляции Российских спортсменов во время пандемии Covid-19 // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Том. 2. № 1. С. 24–28.

Introduction: In 2020, the whole world faced difficulties related to restrictions due to the COVID-19 pandemic. The life of athletes has changed dramatically: the cancellation of competitions, the inability to go to training camps, the inability to train in the usual mode, the lack of contact with the coach and teammates, financial difficulties. Athletes who had long-term training programs were less anxious, felt more in control, and were more internally motivated to return to the sport after a period of restrictions [5]. Isolation due to the COVID-19 pandemic had a negative impact on the mental health of athletes and on their self-realization in other life spheres, especially it was hard to receive a quality education [8].

The success of a person in various activities depends on the ability to set goals, develop programs to achieve goals, adjust actions towards goals, adequately evaluate the results [3, 6]. In the conditions of a pandemic, conscious mental self-regulation is very important for the successful self-organization of people's lives [4]. Despite it is currently difficult to predict the duration of the COVID-19 crisis, it is possible to foresee the losses that athletes will suffer as a result of adapting to the new training and competition regime. Therefore, it is extremely important to study the mechanisms and effects of conscious regulatory processes in connection with the tasks of sports training [7].

Research aim: To study the difficulties of mental self-regulation of Russian athletes during the limitations of the COVID-19 pandemic.

Methodology and methods: The study involved 113 athletes of various sports specializations (Rhythmic gymnastics, cross-country skiing, swimming, boxing, alpine skiing, athletics, volleyball, football), 39 men and 74 women. The average age of participants is 19,5 years. The study included the questionnaire “Style of self-regulation of behavior” (developed by V. I. Morosanova), the methodology of self-management research (created by Yu. Kul and A. Furmanam, adapted for the Russian-speaking sample by O. V. Mitina and E. I. Rasskazova.), and the questionnaire “Difficulties of self-regulation in conditions of self-isolation” (developed by A. E. Lovyagina and I. K. Syrykh) [1, 2, 3]. In the course of the study, the interrelations between the difficulties of self-regulation under the constraints of the COVID-19 pandemic, the characteristics of the style of conscious self-regulation and self-management indicators were analyzed.

Results: During the COVID-19 pandemic restrictions the most difficult situations for athletes were the loss of physical condition and the inability to travel to training camps. Due to the significant change in the training process, athletes faced with the problem of goal setting. And it was also very hard for the athletes to figure out how to achieve the goals. In addition, the athletes were disappointed because of the competition's cancellation and the inability to show the planned result. Because of this, it was difficult for them to motivate themselves to continue training and follow a sports mode. The men were more worried than women about cancelled competitions and the change in the training process (Student's criterion: $t=2,627$, $p\leq 0.01$). In addition, it was more difficult for men compared to women to "pull themselves together" if they couldn't show the planned result $t=2.172$, $p\leq 0.05$. However, men in general better analyzed their mental state and regulated it.

Correlation analysis (Pearson's criterion) showed the relationship between flexibility and confidence $r=-0.335$ $p\leq 0.01$, as well as with overcoming anxiety and fear of the unknown $r=-0.287$ $p\leq 0.01$. According to Morosanova, regulatory flexibility characterizes a person's ability to rebuild goals and a behavior program [3]. Obviously, more "flexible" athletes, being able to make corrections to their self-regulation when external and internal conditions change, felt more confident and successfully overcame fears of the unknown.

It was also found that modeling is interrelated with the manifestation of a creative approach (correlation analysis, Pearson criterion: $r=-0.259$; $p\leq 0.01$) motivation for sports ($r=-0.264$; $p\leq 0.01$) self-government before the pandemic ($r=0.288$; $p\leq 0.01$) and self-government during the pandemic ($r=0.322$; $p\leq 0.01$) According to Morosanova modeling – the development of ideas about external and internal significant conditions, the degree of their awareness, detail and adequacy. Accordingly, athletes with a higher level of modeling acted more creatively and it was easier for them to adjust the training process in changing conditions. They assumed the different outcomes of events, due to this it was easier to imagine what would happen and, accordingly, motivate themselves to continue doing sports. Those who have better modeling – "linking" their tasks with the internal and external conditions of a particular situation, managed their emotions and behavior more effectively both before and during the pandemic.

Self-relaxation (according to Yu. Kul and A. Furman, self-relaxation is the ability to avoid unnecessary tension, control emotions, and displace fears) is interrelated with determination (Pearson's criterion: $r=-0,254$; $p\leq 0.01$), intelligence, (Pearson's criterion: $r=-0,300$; $p\leq 0.01$), confidence (Pearson's criterion: $r=-0,268$; $p\leq 0.01$), and the ability to figure out how to train with minimal losses in condition (Pearson's criterion: $r=-0.275$ $p\leq 0.01$). Those who could relax and worry less about restrictions showed themselves more confident, and could come up with easier how to train with minimal losses in preparation.

Conclusions: The results of the study showed that the restrictions associated with the COVID-19 pandemic – the cancellation of competitions

and training camps, complicated the goal setting, as well as worsened the motivation for sports and worsened the physical conditions of athletes. Men reacted more negatively in situations when competitions were canceled and it was impossible to show the planned result.

Due to the fact that the restrictions associated with the Covid-19 pandemic continue, it is possible to recommend to athletes who have pronounced difficulties adapting to this situation, consultations with a psychologist, discussion of problems in focus groups, trainings.

A psychologist working with athletes should pay special attention to emotional regulation of women, because they coped worse with anxiety and fear.

To diagnose difficulties during the Covid-19 pandemic, sports psychologists can use the questionnaire “Difficulties of self-regulation in conditions of self-isolation”, as it allows to assess in which situations athlete experiences more difficulties and identify those athletes who adapt worse to the conditions of restrictions and need psychological help.

Список литературы

1. Ловягина А., Сырых И. Трудности саморегуляции во время пандемии COVID-19 среди спортсменок и студенток, не занимающихся спортом // Международный журнал психологии спорта и физических упражнений. 2021. № 19. С. 38–39. URL: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.19824-79> (дата обращения: 13.01.2022).
2. Митина О., Рассказова Е. Тест на самоуправление Дж. Кула и А. Фурмана: психометрические свойства версии на русском языке // Психологический журнал. 2019. Вып. 40, № 2. С. 111–127. URL: <https://doi.org/10.31857/s02059520004061-3> (дата обращения: 31.10.2021).
3. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. С. 11–125.
4. Сознательная саморегуляция и самоорганизация жизни во время пандемии COVID-19 / Ю. П. Зинченко [и др.] // Психология в России: Современное состояние. 2020. Вып. 13, № 4. С. 168–182. URL: <https://doi.org/10.11621/pir.2020.0411> (дата обращения: 10.02.2021).
5. Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown / A. Ruffault [et al.] // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882> (accessed: 21.12.2021).
6. Baumeister R. F., Alquist J. I. Self-Regulation as a Limited Resource Strength Model of Control and Depletion // *Psychology of Self-Regulation. Cognitive, Affective, and Motivational Processes* / eds. J. P. Forgas, R. F. Baumeister, D. M. Tice. New York & London: Psychology Press, 2009. P. 21–33.
7. Scerri M., Grech V. Discussion: COVID-19’s Impact on Sports and Athletes // *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2021. Vol. 51, Iss. 3. P. 390–393. URL: <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00726-6> (accessed: 21.12.2021).
8. Where did all the Sport go Negative Impact of COVID-19 Lockdown on life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes / J. Pons [et al.] // *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872> (accessed: 12.07.2021).

References

1. Lovyagina, A., & Syrykh, I. (2021). Trudnosti Samoregulyatsii vo Vremya Pandemii COVID-19 Sredi Sportsmenok i Studentok, ne Zanimayushchihsiya Sportom [Difficulties of

Self-Regulation During the COVID-19 Pandemic Among Female Athletes and Non-Sport Female Students]. *Mezhdunarodnyj Zhurnal Psihologii Sporta i Fizicheskikh Uprazhnenij* [International Journal of Sport and Exercise Psychology], 19(sup1), 38–39. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.1982479>. (In Russian).

2. Mitina, O., & Rasskazova, E. (2019). Test na Samoupravlenie Dzh. Kula i A. Furmana: Psihometricheskie Svoystva Versii na Russkom Yazyke [J. Kuhl's and A. Fuhrman's Self-Government Test: Psychometric Properties of Russian Language Version]. *Psihologicheskij Zhurnal* [Psychological Journal], 40(2), 111–127. <https://doi.org/10.31857/s020595920004061-3>. (In Russian).

3. Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N. (2015). *Diagnostika Samoregulyatsii Cheloveka* [Diagnosis of Human Self-Regulation]. Kogito-Center. (In Russian).

4. Zinchenko, Y. P., Morosanova, V. I., Kondratyuk, N. G., & Fomina, T. G. (2020). Soznatel'naya Samoregulyaciya i Samoorganizaciya Zhizni vo Vremya Pandemii COVID-19 [Conscious Self-Regulation and Self-Organization of Life During the COVID-19 Pandemic]. *Psihologiya v Rossii: Sovremennoe sostoyanie* [Psychology in Russia: State of the Art], 13(4), 168–182. <https://doi.org/10.11621/pir.2020.-0411>. (In Russian).

5. Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.610882>.

6. Baumeister, R. F., & Alquist, J. I. (2009). Self-regulation as a Limited Resource Strength Model of Control and Depletion. In J. P. Forgas, R. F. Baumeister & D. M. Tice (Eds.), *Psychology of Self-regulation. Cognitive, Affective, and Motivational Processes* (pp. 21–33). Psychology Press.

7. Scerri, M., & Grech, V. (2021). Discussion: COVID-19's Impact on Sports and Athletes. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51(3), 390–393. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00726-6>.

8. Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where did all the Sport go Negative Impact of COVID-19 Lockdown on Life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>.

Информация об авторах / Information about the authors

Инна Константиновна Сырых – магистрант, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет; st086647@student.spbu.ru

Ловягина Александра Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент, и. о. заведующей кафедры общей психологии, факультет психологии, Санкт-Петербургский государственный университет; lovagina2@mail.ru

Inna Konstantinovna Syrykh – Master student, Department of Psychology, Saint-Petersburg State University; st086647@student.spbu.ru

Lovyagina Alexandra Evgenievna – PhD (Psychology), Associate Professor, Faculty of psychology, Saint Petersburg state University; lovagina2@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.12.2021

THE INFLUENCE OF A COACH, ATHLETES, AND THEIR PARENTS ON THE SPORT GROUPS' MOTIVATION CLIMATE

Ya. V. Kitova

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar,
Russia

Abstract. This paper describes the study of the motivational climate of athletes, the data obtained is discussed. The features of the motivational climate «task orientation» and «self-orientation» and its manifestation are presented. The influence of a coach on the motivational climate of athletes was studied. The parameters of individual motivation and its relationship with the parameters of the motivational climate are considered. A large number of correlations were revealed between the indicators of the motivational climate set by the social environment of athletes, according to the developed methodology with the parameters of satisfaction with the relationship with the coach, parents and peers. Task orientation has a direct relationship with gnostic and emotional indicators. Ego-orientation has a direct correlation with the psychological atmosphere in the team. Thus, the results indicate the advisability of monitoring the motivational climate of athletes, as well as the expansion of research in this field

Key words: motivation, motivational climate, «task orientation», «e-orientation», values and expectations, goals, coach influence, team relationships.

For citation: Kitova Ya. V. The influence of a coach, athletes, and their parents on the sport groups' motivation climate // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No. 1. P. 29–35.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА, СПОРТСМЕНОВ И РОДИТЕЛЕЙ НА МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Я. В. Китова

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация: В статье описывается исследование по изучению мотивационного климата спортсменов, обсуждаются полученные данные. Представлены особенности мотивационного климата «ориентация на задачу» и «ориентация на себя» и его проявление. Изучено влияние тренера на мотивационный климат спортсменов. Рассмотрены параметры индивидуальной мотивации и ее взаимосвязи с параметрами мотивационного климата. В ходе исследования выявлено достоверные взаимосвязи между показателями мотивационного климата, задаваемого социальным окружением спортсменов, с параметрами

удовлетворенности взаимоотношениями с тренером, родителями и сверстниками. Так, ориентация на задачу имеет прямые взаимосвязи с гностическим и эмоциональным показателями спортсменов, а ориентация на себя имеет прямую корреляционную взаимосвязь с психологической атмосферой в коллективе. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о целесообразности мониторинга мотивационного климата спортсменов, а также о расширении исследований в этой области.

Ключевые слова: мотивация, мотивационный климат, «ориентация на задачу», «ориентация на себя», ценности и ожидания, цели, влияние тренера, взаимоотношения в коллективе.

Для цитирования: Китова Я. В. Влияние тренера, спортсменов и родителей на мотивационный климат спортивных групп// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 29–35.

For many years, the problem of motivation has been one of the central challenges in both foreign world and domestic sport psychology, since the physical and mental stress that an athlete in the training process, the need for persistent training to reach the level of high achievements depends on the athlete's motivation.

The motivational climate is a factor that determines the individual motivation of athletes. Interest in studies of the motivational climate of sports activity has intensified the development of diagnostic tools to establish its features. Currently foreign sports psychology uses questionnaires, structured observation schemes, and interviews developed for this matter [2].

Sports psychologists are actively working on the adaptation of English-language survey methods for diagnosing the motivational climate to be used in various countries. Motivational climate is a term that originated in the achievement goal theory. The motivational climate is understood as a system of expectations, values, rewards and censures, set by the social environment of athletes influencing the formation of their own motivation. Task orientation is manifested the desire of a person, to achieve the goals of their activity despite difficulties. Ego-orientation involves demonstrating your own superiority with minimal effort. Studies have shown that people who are motivated for a task are the most effective, and less effective when acting themselves [1].

The purpose of the study was to identify the role of the closest social environment as a factor that determines the motivational climate of a sports group.

Research objectives:

1. Determine the theoretical foundations of the research based on the analysis of scientific literature.
2. To adapt the methodology for diagnosing motivational climate of athletes, set by their peers.
3. To establish features of motivational climate in a group of athletes in different sports.
4. To reveal the interconnection of indices of individual motivation and motivational climate in groups of athletes going in for different kinds of sports.

5. To establish the relationship of motivational climate with the parameters of perception of relationships with the coach and parents, as well as the psychological atmosphere in the team.

6. Develop and test a methodology for diagnosing motivational climate set by the social environment of the athlete (taking into account the influence of the coach, parents and peers).

Research methods:

– analysis and generalization of scientific and methodological literature on the topic;

– methods of psychological diagnostics;

– methods of mathematical statistics.

As a research hypothesis, we assumed that the motivational climate is formed under the influence of the athlete's immediate environment (coach, parents, teammates), is a factor that determines individual motivation.

To study the peculiarities of the motivational climate, 100 athletes aged 16 to 19, involved in team sports, took part in the study.

Currently, foreign scientists [3, 4] are actively studying the motivational climate of sports activity, developing methods for its diagnosis

We have adapted the methodology for diagnosing the motivational climate set by peers Peer motivational climate in youth sport (PMCYSQ N. Ntoumanis, S. Vazou, 2005). The adaptation of the methodology stipulates for its translation into Russian, the collection of empirical data and the verification of the obtained methodology for reliability and validity. The reliability of the method was assessed by the parameter of internal consistency, which was determined using the Cronbach alpha coefficient. Correlation of individual items of the questionnaire scales with the corresponding total score was established.

To assess the validity of the adaptable methodology, a study was carried out in groups of athletes engaged in a group with one coach. Since it is important for us to trace the features of the motivational climate set by peers and formed in a specific sports team.

The study involved 30 athletes playing handball aged of 17 to 18 years. The average period of sports activities in this group is 4 years (table 1).

Table 1

Average indicators of motivational climate set by peers in the group of athletes ($\bar{X} \pm \sigma$)

Indicators	Peer motivational climate in youth sport	
	Task-orientation	Ego-orientation
Mean	71,23	24,17
Standard deviation	3,98	3,96

Thus, we can conclude that in this group of athletes a motivational climate set by peers and focused on a task is dominated. In this case, athletes maintain a friendly atmosphere in the sports team, help each other, provide support,

conflicts rarely occur. Correlation coefficients of motivational climate set by peers with the psychological atmosphere in the team and the parameters of intrinsic motivation in the group of athletes are presented in table 2.

Table 2

Correlation coefficients of motivational climate set by peers with the psychological atmosphere in the team and the parameters of intrinsic motivation in the group of athletes

Indicators	Scales	Psychological atmosphere in the team	Individual motivation	
			Task-orientation	Ego-orientation
Motivational climate set by peers	Task-orientation	-0,66	0,64	-0,51
	Ego-orientation	0,78	-0,62	0,67

Note: significant at $p < 0.05$ are correlation coefficients of more than 0.48

A reliable negative correlation was established for the indicator “task orientation” according to the methodology for diagnosing the motivational climate, set by peers, with the parameter “psychological atmosphere in the team.”

When processing the results, it is necessary to take into account that according to the method of diagnosing the psychological atmosphere in the team, the lower the indicator, the more favorable the atmosphere in the team. This means that the more athletes are focused on the task, the more they work on themselves, strive for development and improvement and do not demonstrate their superiority over others, do not laugh at each other’s mistakes, but help and encourage, the better the psychological atmosphere develops in the sports team.

Currently, foreign researchers are widely considered the influence of athletes social environment on their motivational climate. However, there is currently no methodology that takes into account the influence of the coach, parents and peers. Associated with this aspect is the idea of developing a methodology for diagnosing the motivational climate of sports activity, taking into account the influence of the coach, parents and peers on the motivational climate in sports.

Considering the theoretical data and research results of various authors, as well as existing methods for diagnosing the motivational climate, we have developed a method for diagnosing the motivational climate, set by the social environment of athletes, in view of the influence of the coach, parents and peers.

The developed methodology consists of 30 questions, divided into two scales: task orientation and ego-orientation. 10 questions focused on the motivational climate formed by the coach, 10 questions on the motivational climate formed by parents and 10 questions on the motivational climate formed by peers.

The purpose of the developed methodology is to diagnose the peculiarities of the motivational climate of sports activity, to determine the level of influence of the coach, parents and peers on the formation of the motivational climate of athletes.

The reliability of the method was assessed by the parameter of internal consistency, which was determined using the Cronbach alpha coefficient. Correlation of individual items of the questionnaire scales with the corresponding total score was established. The results of the assessment of internal consistency showed that the Alpha of the Cronbach coefficient for the indicator “task orientation” is 0.980, and for the indicator “ego-orientation” is 0.959. The obtained result confirms the reliability of the developed technique.

Average indicators of motivational climate set by the social environment of athletes in groups of athletes MS, CMS, 1st category are presented in table 3.

Table 3

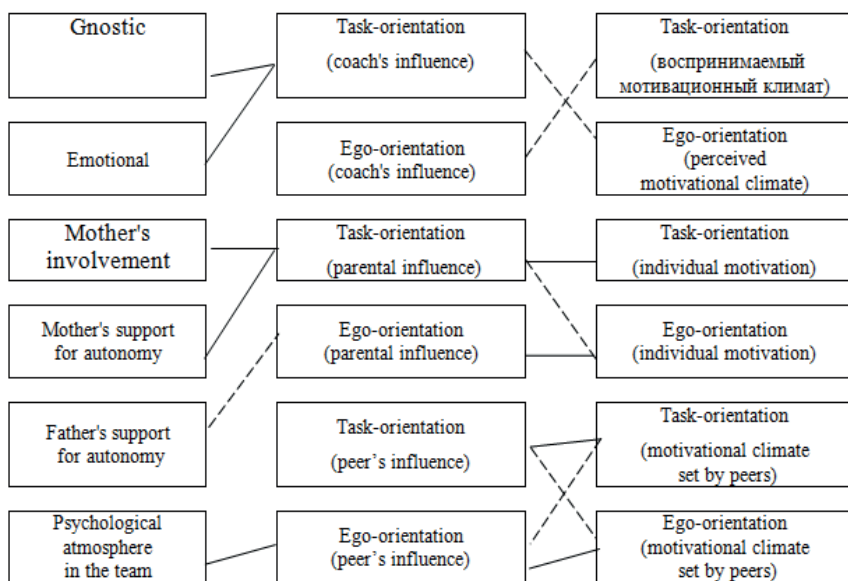
Average indicators of motivational climate set by the social environment of athletes in groups of athletes MS, CMS, 1st category (points)

Discharge	Motivational climate, formed by the social environment of athletes					
	Task-orientation			Ego-orientation		
	Coach's influence	Parents' influence	Peers' influence	Coach's influence	Parents' influence	Peers' influence
Master of sport n=36	23,92 ±1,61	24,00 ±1,47	24,36 ±1,50	9,58 ±2,12	14,14 ±3,27	8,00 ±3,35
Candidate master of sport n=35	23,57 ±2,29	23,17 ±2,32	23,83 ±2,62	9,97 ±2,90	13,89 ±2,39	8,71 ±3,48
1 n=29	21,76 ±2,87	22,90 ±2,74	20,52 ±3,68	13,41 ±3,78	14,86 ±2,89	11,52 ±6,45
Validity of differences						
MS/ KMS	-	-	-	-	-	-
CMS / 1	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	-	<0,05
CMS / 1	<0,05	-	<0,05	<0,05	-	<0,05

Примечание: n – the number of subjects in the group

It can be noted that with an increase in sports qualifications, the task-orientation increases, the ego-orientation decreases. Correlation relationships between the motivational climate set by the social environment of athletes according to the developed methodology with the peculiarities of relationships with the coach and parents, the atmosphere in the team,

individual motivation and the motivational climate set by peers in the group of athletes are presented in picture 1.



Picture 1. Correlation relationships between the motivational climate set by the social environment of athletes according to the developed methodology (center) with the peculiarities of relationships with the coach and parents, the atmosphere in the team (left), individual motivation and the motivational climate set by peers in the group of athletes (right) (n = 100). Note: in the figure, the solid line (—) denotes positive relationships; the dashed line (- - -) denotes negative relationships

A large number of correlations were revealed between the indicators of the motivational climate set by the social environment of athletes, according to the developed methodology with the parameters of satisfaction with the relationship with the coach, parents and peers. Task orientation (the coach's influence) has a direct relationship with gnostic and emotional indicators, that is, the better the relationship with the coach, the more athletes are confident in the competence of their coach, their knowledge and experience, the higher is the task orientation. Ego-orientation has a direct correlation with the psychological atmosphere in the team, that is, the better is the atmosphere in the team, the less is ego-orientation.

Thus, the results indicate the advisability of monitoring the motivational climate of athletes, as well as the expansion of research in this field. The developed methodology makes it possible to reveal the specifics of the interrelationships of the indicators of the Motivational climate with the influence of the coach, parents and peers and point wise influence on the formation of a constructive motivational climate in groups of athletes.

Theoretical analysis of the literature showed an insufficient elaboration of the problem of motivational climate in Russian psychology and the absence of methods for its measuring.

The methodology for diagnosing motivational climate of athletes, set by peers, adapted in connection with the tasks of the study, revealed the necessary psychometric properties, internal consistency and validity.

The features of motivational climate in the group of athletes of different sports have been established. In general, in all groups of athletes, task-oriented motivational climate prevails, which contributes to the effective process of training athletes.

The results of the study indicate the presence of correlations between the parameters of motivational climate and individual motivation, in particular, the connections between motivational climate set by parents and individual motivation of the athlete were found.

Список литературы

1. Duda J. L., Hall H. K. Achievement Goal Climate as a Moderator of the Relationship Between Theory in Sport // *Handbook of Research in Sport Psychology* / eds. C. J. Singer, H. Hausenblas. New York: John Wiley & Sons Inc., 2001. P. 417–443.
2. Relationship Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport / T. Curran [et al.] // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2015. Vol. 37, Iss. 2. P. 193–198.
3. Theeboom M., Knop P. de, Weiss M. R. Motivational Climate, Psychological Responses, and Motor Skill Development in Children's Sport: a Field-Based Intervention Study // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995. Vol. 17. P. 294–311.
4. The Coach Created Motivational Climate, youth Athletes Well-Being, and Intension to Continue Participation / M. S. Alvarez [et al.] // *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2012. Vol. 6. P. 166–179.

References

1. Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement Goal Climate as a Moderator of the Relationship Between Theory in Sport. In R. Singer, C. Janelle, & H. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 417–443). John Wiley & Sons Inc.
2. Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationship Between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in youth Sport. *Journal of Sport Psychology*, 37(2), 193–198.
3. Theeboom, M. (2015). Motivational Climate in Children's Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 294–311.
4. Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castello, I., & Duda, J. L. (2012). The Coach Created Motivational Climate, youth Athletes Well-Being, and Intension to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 166–179.

Информация об авторе / Information about the author

Яна Владимировна Китова – аспирант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; yanakitova9393@mail.ru

Yana Vladimirovna Kitova – graduate student, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism; yanakitova9393@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 16.01.2022

SOCIAL AND EMOTIONAL INTELLIGENCE AS RESOURCES FOR OVERCOMING STRESS BY SUBJECTS OF TEAM AND INDIVIDUAL ACTIVITY

V. O. Pirozhkova, G. B. Gorskaya

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar,
Russia

Abstract. The dissertation examines the features of the manifestation of emotional and social intelligence in the conditions of team and individual activity on the example of sports. It is revealed that the studied types of intelligence have significant resource capabilities in increasing the level of mental stability of the subjects of activity and regulating their choice of strategies for overcoming stress. Correlations of emotional and social intelligence with conscious self-regulation of behavior and self-assessment of subjects of activity have been established. Multiple regression analysis allowed us to identify predictors of mental stability and the choice of strategies for overcoming stress, to establish the degree of contribution of the parameters of emotional and social intelligence to the resistance of subjects to stress.

Keyword: Emotional and social intelligence; resource approach; team activities; individual activities, sport.

For citation: Pirozhkova V. O., Gorskaya G. B. Social and emotional intelligence as resources for overcoming stress by subjects of team and individual activity presenter // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 36–39.

СОЦИАЛЬНЫЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА СУБЪЕКТАМИ КОМАНДНОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. О. Пирожкова, Г. Б. Горская

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления эмоционального и социального интеллекта в условиях командной и индивидуальной деятельности на примере спорта. Выявлено, что изучаемые типы интеллекта обладают значительными ресурсными возможностями в повышении уровня психической устойчивости субъектов деятельности и регулировании их выбора стратегий преодоления стресса. Установлены корреляции эмоционального

и социального интеллекта с сознательной саморегуляцией поведения и самооценкой субъектов деятельности. Множественный регрессионный анализ позволил выявить предикторы психической устойчивости и выбора стратегий преодоления стресса, установить степень вклада параметров эмоционального и социального интеллекта в устойчивость испытуемых к стрессу.

Ключевые слова: эмоциональный и социальный интеллект; ресурсный подход; командная деятельность; индивидуальная деятельность, спорт.

Для цитирования: Пирожкова В. О., Горская Г. Б. Социальный и эмоциональный интеллект как ресурсы преодоления стресса субъектами командной и индивидуальной деятельности докладчик// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 36–39.

Introduction. In modern psychology, more attention has been paid to the search for personal resources necessary for successful professional development, overcoming various kinds of stress, and maximizing the potential in activity. There are several approaches to understanding human resources in scientific publications, but they are all similar in one thing – the authors claim that there are internal (personal) and external (environmental) human resources. The analysis of studies has shown that emotional and social intelligence occupy an important place among them. One of the areas where the problem of finding personal resources is especially relevant is sports, since it is in this type of activity that there are a large number of stressors. In line with this study, the comparison of athletes of team and individual sports is due to the fact that emotional and social intelligence can perform various functions depending on the characteristics of the activity.

The purpose of the study is to identify the features of the influence of social and emotional intelligence on the resistance to stress of subjects of team and individual activity.

Methodology and methods. Psychological diagnostics was carried out using the method of determining the level of emotional intelligence by N. Hall, the method of determining the level of social intelligence by D. Guilford, the coping test by R. Lazarus, the questionnaire for assessing neuropsychic stability “Prognosis”, the questionnaire “Style of self-regulation of behavior” by V. I. Morosanova, the questionnaire “Mental reliability of an athlete” by V. E. Milman, the Dembo – Rubinstein self-assessment methodology.

Mathematical processing of the obtained data was carried out using Student’s t-test, Pearson correlation analysis, Mann-Whitney U-test, Spearman’s rs rank correlation coefficient, Ward cluster analysis, multiple regression analysis, descriptive statistics.

The study sample consisted of: 100 athletes engaged in team sports and athletes engaged in individual sports in the number of 61 people. The age of athletes is from 16 to 27 years. A total of 161 respondents took part in the study.

Results. Emotional and social intelligence act as resources for the mental stability of the subjects of activity in both team and individual

types. Along with this, these types of intelligence reduce the respondents' sensitivity to competitive stressors. At the same time, there are specific features in the manifestation of the resource properties of these types of intelligence: emotional intelligence determines mental stability to a greater extent, and social intelligence determines the choice of coping strategies. In addition, social intelligence is linked to athletes' self-esteem, allowing them to better recognize feedback from people around them.

In team and individual activities, emotional and social intelligence exhibit similar properties: they enhance mental stability, problem-oriented coping and reduce the manifestation of care strategies. The specificity of the manifestation of these types of intelligence is that in team activities emotional intelligence is associated with seeking help from the social environment, and in individual – with taking responsibility and self-control. In other words, for athletes of team sports, emotional intelligence allows them to overcome problematic situations through communication, in individual ones – through greater control over themselves and analysis of their own actions. In addition, in team activities, emotion management, self-motivation and emotion recognition become important, and in individual activities, the general level of emotional intelligence and emotional awareness become important.

Implications and conclusion. In conclusion, we can add that in the samples studied by us, emotional and social intelligence develop spontaneously in athletes, but even under this condition they manifest themselves as essential personal resources. In this regard, it can be argued that the purposeful development of these types of intelligence, taking into account the specifics of the activity, will contribute to strengthening mental stability and increasing the effectiveness of activities.

Список литературы

1. Горская Г. Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. Т. 17. С. 71–78.
2. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход. М.%% Ин-т психологии Рос. акад. наук, 2015. 366 с.
3. Emotional Intelligence and Motivation in Athletes of Different Modalities / M. Castro-Sánchez [et al.] // Journal of Human Sport and Exercise. 2018. Vol. 13. P. 162–177.
4. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence // Intelligence. 1999. Vol. 27. P. 267–298.
5. Sternberg R. J. Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence. Cambridge%% Cambridge University Press, 1987. XVI, 411 p.

References

1. Gorskaya, G. B. (2015). Lichnostnye Resursy Samorealizacii Sportsmena: Strategii Raskrytiya [Personal Resources of an Athlete's Self-Realization: Disclosure Strategies]. *Topical Issues of Physical Culture and Sports*, 17, 71–78. (In Russian).
2. Tolocheck, V. A. (2015). *Stili Deyatel'nosti: Resursnyj Podhod* [Styles of Activity: Resource Approach]. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russian).

3. Lyusin, D. V. (2004). Modern Ideas about Emotional Intelligence. In D. V. Lyusin, & D. V. Ushakov (Eds.), *Social Intelligence: Theory, Measurement, Research* (pp. 29–36). Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences.

4. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.

5. Sternberg, R. J. (1987). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge University Press.

Информация об авторах / Information about the authors

Вероника Олеговна Пирожкова – аспирант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; pirozhkova.veronika@mail.ru

Галина Борисовна Горская – д-р психол. наук, профессор Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; gorskayagalina@mail.ru

Veronika Olegovna Pirozhkova – graduate student, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism; pirozhkova.veronika@mail.ru

Galina Borisovna Gorskaya – Dr. Sc.(Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; gorskayagalina@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 12.01.2022

THE RELATIONSHIP BETWEEN METACOGNITIVE SKILLS AND THE COACH'S READINESS FOR PROFESSIONAL AND EDUCATIONAL SELF-DEVELOPMENT

Y. S. Romashko, G. B. Gorskaya

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar,
Russia

Abstract. The purpose of our study is to identify the relationship of metacognitive skills indicators with the components of professional self-development of coaches. The data were gathered via online survey. The study involved coaches ($n = 53$) aged 22 to 60 years in various sports, with a professional experience of 1 to 34 years. We are used the questionnaire "Diagnostics of the level of partial readiness for professional-pedagogical self-development" and the questionnaire "Reflexive skills (metacognitive level)" by E. V. Savchenko, methods of mathematical statistics (Spearman's correlation coefficient). According to the results of the study, a relationship was revealed between the general level of development of metacognitive skills and all components of the coach's readiness for professional self-development. According to the results of the study, interrelations were revealed with all components of the coach's readiness for professional self-development and such parameters of metacognitive skills to organize the problem-solving process, to regulate your own emotional states, to monitor mental activity, to form probabilistic problem-solving models.

Keywords: Coach, metacognitive skills, self-development, professional activity.

For citation: Romashko Y. S., Gorskaya G. B. The relationship between metacognitive skills and the coach's readiness for professional and educational self-development // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 40–43.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ МЕТАКОГНИТИВНЫМИ НАВЫКАМИ И ГОТОВНОСТЬЮ ТРЕНЕРА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ САМОРАЗВИТИЮ

Ю. С. Ромашко, Г. Б. Горская

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. Целью исследования является выявление взаимосвязи показателей метакогнитивных навыков с компонентами профессионального саморазвития тренеров. Данные были собраны с помощью онлайн-опроса. В ис-

© Romashko Y. S., Gorskaya G. B., 2022

следовании приняли участие тренеры ($n = 53$) в возрасте от 22 до 60 лет, занимающиеся различными видами спорта, с профессиональным стажем от 1 до 34 лет. Нами использованы опросник «Диагностика уровня частичной готовности к профессионально-педагогическому саморазвитию» и опросник «Рефлексивные навыки (метакогнитивный уровень)» Е. В. Савченко, методы математической статистики (коэффициент корреляции Спирмена). По результатам исследования была выявлена взаимосвязь между общим уровнем развития метакогнитивных навыков и всеми компонентами готовности тренера к профессиональному саморазвитию. По результатам исследования были выявлены взаимосвязи со всеми компонентами готовности тренера к профессиональному саморазвитию и такими параметрами метакогнитивных навыков, как организация процесса решения проблем, регулирование собственных эмоциональных состояний, мониторинг мыслительной деятельности, формирование вероятностных моделей решения проблем.

Ключевые слова: тренер, метакогнитивные навыки, саморазвитие, профессиональная деятельность.

Для цитирования: Ромашко Ю. С., Горская Г. Б. Взаимосвязь между метакогнитивными навыками и готовностью тренера к профессиональному и образовательному саморазвитию // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 40–43.

Introduction. The problem of studying metacognition is one of the important areas in foreign psychology, within the framework of which a number of interrelated areas of research have emerged, including the sphere of metacognitive skills, analysis of the role of metacognitive functions in professional activity, as well as psychological research aimed at studying the structural and functional patterns of metacognitive processes [3].

Coach's skills play important role in the preparation of athletes. They are largely determined by the psychological characteristics of the personality that contribute to high results achieving. The success of athletes in sports, as well as the formation of their character, the education of industriousness, efficiency, the formation of life principles, depend to a greater extent on the knowledge, skills of the coach, their pedagogical talent, cognitive skills and managerial, communicative and other professionally important qualities.

In the process of professional and pedagogical development of coaches significant role is assigned to metacognitive skills at a reflexive level, which allow performing professional tasks as efficiently as possible [1].

In this regard, the purpose of our study is to identify the relationship of metacognitive skills indicators with the components of professional self-development of coaches.

Methodology and methods. The data were gathered via online survey. The study involved coaches ($n = 53$) aged 22 to 60 years in various sports, with a professional experience of 1 to 34 years.

We are used the questionnaire "Diagnostics of the level of partial readiness for professional-pedagogical self-development" and the questionnaire "Reflexive skills (metacognitive level)" by E. V. Savchenko, methods of mathematical statistics (Spearman's correlation coefficient) [2].

Results. According to the results of the study, a relationship was revealed between the general level of development of metacognitive skills and all components of the coach's readiness for professional self-development.

I would like to note that all correlations had a positive sign. According to the results of the study, interrelations were revealed with all components of the coach's readiness for professional self-development and such parameters of metacognitive skills to organize the problem-solving process, to regulate your own emotional states, to monitor mental activity, to form probabilistic problem-solving models.

As a result of the study, no interconnections were revealed between the components of a coach's readiness for professional self-development and the ability to critically assess their intellectual abilities.

The data obtained indicate that coaches with sufficiently high indicators of the level of metacognitive skills are characterized by analysis, assessment and correction of professional activity, readiness to perceive, process and accumulate information in the course of their professional self-development, the ability to quickly navigate in the current situation, the ability to effectively interact with others in the course of professional self-development. In turn, the development of professional and pedagogical components of self-development will make it possible to form and analyze a model of a problem, control one's own emotional state, plan actions to solve a problem, implement a plan and strategy in actions, and conduct a detailed analysis of possible options for resolving that problem.

Implications and conclusion. The data obtained indicate that the level of development of metacognitive skills and the coach's desire for self-improvement, self-development of their personality are closely interrelated, which in turn contributes to an increase in the effectiveness of the training and competitive processes of athletes.

The results of the study allow to highlight a promising direction for the study of metacognitive skills among specialists in the field of physical education and sports.

Список литературы

1. Карпов А. В., Скитяева И. М. Психология метакогнитивных процессов личности. М.%% Изд-во Ин-та психологии РАН, 2005. 352 с.
2. Савченко Е. В. Методика диагностики рефлексивных умений на личностном уровне рефлексивной компетентности // Вестник Пермского университета. Социология. 2015. Т. 23, № 3. С. 97–108. URL: https://psychology-news.ru/files/files/2021/psy2015_2_2.pdf (дата обращения: 18.05.2021).
3. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. СПб.%% Питер, 2004. 384 с.

References

1. Karpov, A. V., & Skityaev, I. M. (2005). *Psihologiya Metakognitivnyh Processov Lichnosti* [Psychology of Metacognitive Processes of Personality]. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russian).

2. Savchenko, E. V. (2015). Metodika Diagnostiki Refleksivnyh Umenij na Lichnostnom Urovne Refleksivnoj Kompetentnosti [Method of Diagnostics of Reflexive Skills at the Personal Level of Reflexive competence]. *Vestnik Permskogo Universita. Sociologiya* [Bulletin of Perm University. Sociology], 3(23), 97–108. (In Russian). https://psychology-news.ru/files/files/2021/psy2015_2_2.pdf.

3. Kholodnaya, M. A. (2004). *Kognitivnye Stili. O prirode Individual'nogo Uma* [Cognitive styles. About the Nature of the Individual Mind]. Peter. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Юлия Сергеевна Ромашко – аспирант, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; u. s.romashko@yandex.ru

Галина Борисовна Горская – д-р психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; gorskayagalina@mail.ru

Yulia Sergeevna Romashko – graduate student, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism; u. s.romashko@yandex.ru

Galina Borisovna Gorskaya – Dr. Sc. (Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; gorskayagalina@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 11.01.2022

HOCKEY GOALTENDERS PSYCHOLOGICAL PREPAREDNESS AS A PREDICTOR OF THEIR COMPETITIVE RELIABILITY

S. P. Sergeev, A. A. Banayan

Federal State Budget Institution “Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture”, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. The theses present a draft of the upcoming study. The research is basis on the generalization of the author’s many years of practical experience, analysis and systematization of data. The importance of the consistent formation and improvement of hockey goaltenders psychological preparedness substantiated. The scientifically based program of psychological and pedagogical influences consider innate individual characteristics and in accordance to sports periodization implementation as well as the choice of tools and methods for practical application will help to ensure players’ competitive advantages and competitive reliability.

Keywords: sport psychology, analytics, innate individual characteristics, pedagogical influences, competitive activity, high performance

For citation: Sergeev S. P., Banayan A. A. Hockey goaltenders psychological preparedness as a predictor of their competitive reliability// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 44–46.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ КАК ПРЕДИКТОР ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ

С. П. Сергеев, А. А. Банаян

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В тезисах представлен проект предстоящего исследования. На основании обобщения многолетнего авторского практического опыта, анализа и систематизации данных обосновывается важность последовательного формирования и совершенствования психологической подготовленности хоккейных вратарей с учетом врожденных индивидуальных особенностей путем реализации научно-обоснованной программы психолого-педагогических воздействий согласно спортивной периодизации. Научно обоснованные подходы в выборе инструментов и методов для практической реализации будут способствовать обеспечению конкурентных преимуществ и соревновательной надежности игроков.

© Sergeev S. P., Banayan A. A., 2022

Ключевые слова: спортивная психология, аналитика, врожденные индивидуальные особенности, педагогические воздействия, соревновательная деятельность, высокая результативность.

Для цитирования: Сергеев С. П., Банаян А. А. Психологическая подготовленность хоккейных вратарей как предиктор их соревновательной надежности// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 44–46.

Introduction. Modern hockey represents ultra-new methods for sport educating of a technically equipped and physically prepared hockey player, his individual actions thoroughly thought and worked out in details, team tactical schemes and high-tech equipment. Analytical work, carried out on an ongoing basis, became more than an effective tool for realizing dynamic circumstances and timely correction of the training process as for coach and an athlete. Scientifically grounded approaches in the choice of tools and methods for practical implementation contribute to the provision of competitive advantages and competitive reliability of the players. The crown of an athlete's general preparedness is the positive result in a competition at the particular stage of training. The effectiveness of competitive activity is a derivative of the general preparedness state of an athlete and his competitive reliability (Banayan A, 2018, 2021, Korotkova, A.K., 2020). Thus, the Competitive reliability is a systemic integral complex quality of an athlete, which allows him to realize the maximum level of performance at the key competitions for a certain period.

The research is devoted to study the psychological preparedness of hockey goaltenders as a component that forms the competitive reliability. Research hypothesis – the consistent formation and improvement of hockey goaltenders psychological preparedness, considering innate individual characteristics through the implementation of a scientifically grounded program of psychological and pedagogical influences according to sport periodization (Banayan A. A., 2018, 2020) will contribute to the formation of their competitive reliability (Banayan, A.A., 2021).

Methods. The data will be gathered by use of the instrumental measurement of the nervous system's properties (NSP) by E. P. Ilyin's locomotor techniques (Ilyin E. P., 2001), assessment of technical and tactical actions while training and games, Questionnaire "Self-assessment of competitive reliability" and Questionnaire "Assessment of psychoemotional state" (Balandin V. I., Bundzen P. V., 1999, Korotkova, A.K., 2020), self-regulation by means of GSR biological feedback.

Список литературы

1. Баландин В. И., Бундзен П. В. Диагностика и коррекция конкурентной надежности метод. пособие. СПб. Союз, 1999. 38 с.
2. Планирование психолого-педагогических воздействий с учетом индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей спортсменов и в соответствии с периодизацией тренировок метод. пособие / А. А. Банаян [и др.].

СПб. ФГБУ СПбНИИФК, 2018. 48 с.

3. Банаян А. А. Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности элитных паралимпийцев (на примере следж-хоккея) дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2020. 193 с.

4. Структура и содержание общей психологической подготовки элитных спортсменов-паралимпийцев / А. А. Банаян [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2021. Т. 994, № 6. С. 24–26.

5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. СПб. Питер, 2001. 454 с.

6. Короткова А. К., Банаян А. А. Разработка системы дистанционного анкетирования спортсменов // Адаптивная физическая культура. 2020. Т. 83, № 3. С. 46–47.

References

1. Balandin, V. I., & Bundzen, P. V. (1999). *Diagnostika i Korrekciya Konkurentnoj Nadezhnosti: Metodicheskoe Posobie*. [Diagnostics and Correction of Competitive Reliability: Methodological Guide]. Union. (In Russian).

2. Banayan, A. A., Ivanova, I. G., Bilyaletdinov, M. I., Vinokurov, L. V., & Kiseleva, E. A. (2018). *Planirovanie Psihologo-Pedagogicheskikh Vozdejstvij s Uchetom Individual'nyh Psihologicheskikh i Psihofiziologicheskikh Osobennostej Sportsmenov i v Sootvetstvii s Periodizaciej Trenirovok: Metodicheskoe Posobie* [Planning of Psychological and Pedagogical Influences Consider the Athletes' Individual Psychological and Psychophysiological Characteristics and in Accordance with the Periodization of Training: a Methodological Guide]. Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture. (In Russian).

3. Banayan, A. A. (2020). *Psihofiziologicheskie Faktory Uspeshnosti Sportivnoj Deyatel'nosti Elitnyh Paralimpijcev (na Primere Sledzh-Hokkeya)*. [Psychophysiological Factors of Elite Paralympian's Sports Activity Success (on the Example of Sledge Hockey)]. [PhD thesis, Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture]. (In Russian).

4. Banayan, A. A., Vorobev, S. A., Kiseleva, E. A., & Kryuchkov, A. S. (2021). *Struktura i Soderzhanie Obshchej Psihologicheskoy Podgotovki Elitnyh Sportsmenov-Paralimpijcev* [The Structure and Content of the General Psychological Training of Elite Paralympic Athletes]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture], 6(994), 24–26. (In Russian).

5. Ilyin, E. P. (2001). *Differencial'naya Psihofiziologiya* [Differential Psychophysiology]. Peter. (In Russian).

6. Korotkova, A. K., & Banayan, A. A. (2020). *Razrabotka Sistemy Distancionnogo Anketirovaniya Sportsmenov* [Development of the System of Athletes' Remote Questionnaire]. *Adaptivnaya fizicheskaya Kul'tura* [Adaptive Physical Education], 3(83), 46–47. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Сергеев Сергей Петрович – аспирант, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»; master@hockey-club.ru.

Банаян Александра Анатольевна – кандидат психологических наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта, ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»; abanayan@spbniifk.ru.

Sergeev Sergey Petrovich – graduate student, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»; master@hockey-club.ru.

Banayan Alexandra Anatolievna – PhD, Head of the laboratory of sports psychology and psychophysiology, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture»; abanayan@spbniifk.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 11.01.2022

DOI 10.15826/spp.2022.1.21
УДК 159.923.3

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

А. И. Харитонов

Федеральное автономное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии», Москва, Россия

Аннотация. В статье представлена разработанная программа развития профессионального мастерства спортсменов в подготовке к соревновательной деятельности и доказана ее эффективность. Данная программа состоит из диагностического, образовательного, консультативного и коррекционно-развивающего этапов. При этом она направлена на повышение уровня профессионального мастерства спортсменов, с целью воздействия на компоненты личностного потенциала и снижения уровня напряженности. В ходе реализации программы у спортсменов в экспериментальной группе удалось развить компоненты личностного потенциала, связанные с пониманием целевых установок в жизни и большей осмысленностью происходящего, более рациональным подходом к жизненным обстоятельствам. Кроме того, повысилась способность к формированию адекватных стратегий совладания с жизненными и профессиональными трудностями, а также проявился более позитивный подход во взаимодействии с окружающими. Изменения структуры личностного потенциала спортсменов привели к формированию более адаптивных и адекватных условиям деятельности типов профессионального мастерства. В распределении доминируют включенный и позитивный типы, что является предпосылкой к достижению более высоких результатов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: профессиональное мастерство, компоненты личностного потенциала, осмысленность, независимость, включенность, интернальность, позитивность.

Для цитирования: Харитонов А. И. Программа развития профессионального мастерства спортсменов (по результатам эмпирического исследования) // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 47–59.

THE PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF ATHLETES PROFESSIONAL SKILLS (BASED ON THE EMPIRICAL STUDY RESULTS)

A. I. Kharitonova

Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation “Central Sports Club Army”, Moscow, Russia

Abstract. The article presents the developed program for the development of professional skills of athletes in preparation for competitive activities, the effectiveness is proved. This program consists of diagnostic, educational, advisory and correctional-developmental stages and is aimed at improving the level of athletes professional skills, in order to influence the components of personal potential and reduce the level of tension. During the implementation of the program, the athletes in the experimental group managed to develop components of personal potential associated with an understanding of the goals in life and a greater sense of what is happening, a more rational approach to life circumstances. In addition, the ability to form adequate coping strategies with life and professional difficulties has increased, as well as a more positive approach in interacting with others. Changes in the structure of the personal potential of athletes have led to the formation of more adaptive and adequate types of professional skills to the conditions of activity. The distribution is dominated by the included and positive types, which is a prerequisite for achieving higher results in competitive activity.

Key words: professional skill, components of personal potential, meaningfulness, independence, inclusiveness, internality, positivity, included type.

For citation: Kharitonova A. I. The program for the development of athletes professional skills (based on the empirical study results)// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No. 1. P. 47–59.

Введение. Спорт высших достижений – это особый мир. И в нём действуют иные карьерные закономерности и ограничения. Особенности подготовки к соревнованиям и собственно соревновательная борьба сами по себе могут выступать значимым фактором мобилизации всего потенциала спортсмена. Основным показателем высшего спортивного мастерства является наличие устойчивых, стабильных и высоких результатов, которые определяют успешность и продуктивность профессиональной деятельности спортсмена, а также гарантируют ему постоянное место в сборной команде страны и участие в соревнованиях международного уровня [9, 19, 22]. Стремление спортсмена повысить свое мастерство и развить необходимые личностные качества поможет обеспечить достаточный уровень готовности к соревновательной деятельности [3, 20, 21].

Высокий уровень мастерства профессионального спортсмена, то есть стабильно хорошее выступление на стартах международного уровня, зависит, конечно, от опытности спортсмена, но и от его психологической подготовки [16], поэтому возникает необходимость

в психологическом обеспечении и в разработке специальных комплексных программ воздействия, обеспечивающих спортсменам высокий результат в ответственных соревнованиях.

Г. Д. Горбунов рассматривает «психологическое обеспечение как комплекс мероприятий, включающих: психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена» [5, с. 30].

А. Б. Бгуашев, Ю. А. Иоакимиди и Н. В. Карягина представили авторскую методику по формированию установок на достижение спортивного мастерства [1].

Комплекс мер по повышению психологической готовности профессиональных спортсменов к длительному соревновательному периоду описан Л. Г. Уляевой [18].

Н. Л. Высочиной разработана система психологической коррекции личности спортсмена на основе управления комплексом основных психологических факторов [2].

М. С. Севостьянова и И. О. Логинова доказали эффективность авторской программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов [15].

М. В. Китаевой представлено пособие по созданию модели использования тренером психологических ресурсов спортсмена для формирования психологии победителя [6].

Л. Г. Майдокина, А. В. Кокурин и Р. В. Корнишина создали и апробировали специальную программу психологической подготовки борцов к стартам международного уровня. Данная программа направлена на формирование у спортсменов знаний психологических основ спортивной тренировки и развитие наиболее значимых для них психологических качеств [10].

Цель исследования – доказать эффективность разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов.

Материал был представлен в диссертационном исследовании «Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства» [21].

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие профессиональные спортсмены: женская сборная команда России по самбо. Общая выборка эксперимента составила 30 спортсменов в возрасте от 21 до 35 лет. Из них 13 мастеров спорта, 9 мастеров спорта международного класса и 8 заслуженных мастеров спорта.

Диагностическое исследование проводилось с помощью следующего комплекса методик: самоактуализационный тест (САТ) [4], уровень субъективного контроля (в адаптации Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинды) [12], тест жизнестойкости (С. Мадди / Д. А. Леонтьев) [8], тест смысложизненных ориентаций (Д. А. Леонтьев) [7], тест-опросник самооэффективности Дж. Маддукса и М. Шерера (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского) [11], тест общей самооэффек-

тивности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адаптации В. Ромека) [14], анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8 (в адаптации В. Ф. Сопова) [17], методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» [13].

Компоненты личностного потенциала спортсменов получены методом факторного анализа эмпирических результатов диагностики; с помощью кластерного анализа были выделены типы профессионального мастерства и уровни психического напряжения; для сравнения динамики компонентов личностного потенциала в экспериментальной группе использовался дисперсионный анализ путем выделения F – критерия Фишера; значимость различий между показателями в экспериментальной и контрольных группах оценивалась путем статистического критерия χ^2 К. Пирсона, значимость различий на уровне $p < 0,01$.

Испытуемые были поделены на экспериментальную и контрольную группу методом парного отбора с последующей рандомизацией – таким образом, группы оказались эквивалентными по всем значимым для исследования признакам – полу, возрасту и профессиональной подготовке. Каждая группа состояла из 15 человек.

Экспериментальное исследование было реализовано по плану для двух рандомизированных групп с предварительным и итоговым тестированием. Реализация разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов проходила в период подготовки к соревнованиям.

Программа развития профессионального мастерства спортсменов (таблица 1) состоит из четырех этапов: диагностического, просветительского, консультативного и коррекционно-развивающего и направлена на повышение уровня профессионального мастерства спортсменов, с целью оказать воздействие на компоненты личностного потенциала и снизить уровень напряжения.

В качестве *независимой переменной* в исследовании выступает программа развития профессионального мастерства спортсмена в подготовке к соревнованиям.

Зависимую переменную составили компоненты личностного потенциала спортсмена, а также характеристики выраженности психического напряжения.

Таблица 1

Тематический план работы со спортсменами

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Психологическая диагностика*		
1–3	Личностный потенциал спортсменов	
4	Психические состояния спортсменов	
	Итого:	2 часа

Продолжение таблицы 1

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 2. Психологическое просвещение* (групповые занятия)		
<i>Тема 1. Мета-детерминанты профессионального мастерства спортсменов:</i>		
5–8	Факторы внешней среды, влияющие на достижение результатов в спортивной деятельности; внешняя мотивация спортсмена	2
<i>Тема 2. Интер-детерминанты профессионального мастерства:</i>		
9–14	Психологические особенности тренировочных нагрузок и подготовки к соревнованиям	3
<i>Тема 3. Интра-детерминанты профессионального мастерства:</i>		
15–46	Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства; идеальная модель профессионального мастерства; психические состояния в период подготовки к соревнованиям и проблемы возникновения неуверенности в успехе	16
	Итого:	21 час
Раздел 3. Психологическое консультирование** (индивидуальные и групповые занятия)		
<i>1. Подготовка к соревнованиям</i>		
от 2 до 15 занятий	Работа по формированию адекватного отношения к соревнованиям, соревновательной цели и общей установки на выступление; создание и использование ритуала соревновательного поведения	15
<i>2. Развитие личностного потенциала</i>		
от 2 до 15 занятий	Психологическое консультирование по итогам диагностики; воздействие на компоненты личностного потенциала	15
<i>3. Консультирование для тренерского состава</i>		
	Консультирование по запросу	10
	Итого:	40 часов

Окончание таблицы 1

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 4. Коррекционно-развивающие занятия (индивидуальные и групповые занятия) Согласно индивидуальным планам		
<i>1. Проведение коррекционных и развивающих занятий**</i>		
от 2 до 15 занятий	Индивидуальная работа по результатам исследования и по запросу; коррекционно-развивающие занятия по развитию профессионального мастерства; коррекция соревновательных ситуаций; психотехнические игры и упражнения	15
<i>2. Психорегулирующие тренировки*</i>		
от 2 до 15 занятий	Психомышечные тренировки; идеомоторные тренировки; ментальные тренировки; саморегуляция; гетерорегуляция	7,5
<i>3. Релаксационные занятия*</i>		
от 2 до 15 занятий	Аутогенные тренировки; релаксация; расслабление; мобилизация	7,5
	Итого:	30 часов
Раздел 5. Проверка эффективности работы по программе* (психологическая диагностика)		
47–49	Личностный потенциал спортсменов	
50	Психические состояния спортсменов	
	Итого:	2 часа
	Итого по программе:	95 часов

Примечание: * - одно занятие занимает 30 минут; ** - одно занятие занимает 1 час

Результаты исследования и их обсуждение. До реализации программы развития профессионального мастерства спортсменов выраженность компонентов личностного потенциала значимо не отличалась в экспериментальной и контрольной группах (рисунок 1). При этом в экспериментальной группе наблюдается выраженность выше среднего показателя интернальности, средний уровень независимости и включенности, ниже среднего уровень показателей осмысленности и позитивности.

В целом такие показатели свидетельствуют о трудностях в преодолении стрессовых ситуаций, недостаточном развитии способностей формировать эффективные копинг-стратегии, погруженности в себя и собственные проблемы, среднем уровне позитивности в отношениях и высокой интернальности.

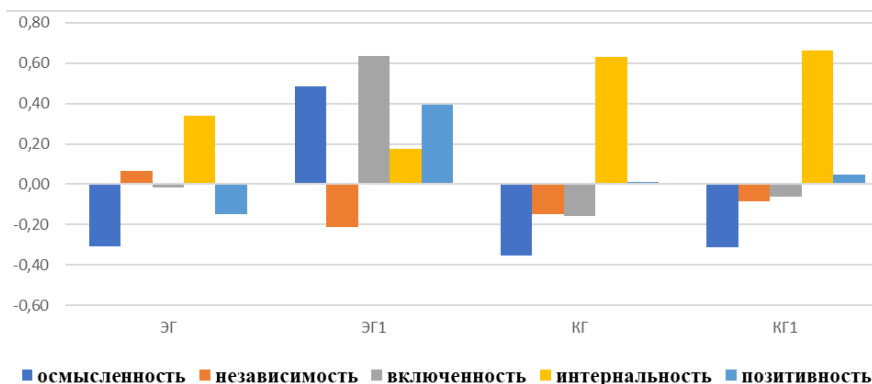


Рисунок 1. Динамика изменений компонентов личностного потенциала спортсменов

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа до воздействия;

ЭГ1 – экспериментальная группа после воздействия;

КГ – контрольная группа до воздействия;

КГ1 – контрольная группа после воздействия

После реализации программы в экспериментальной группе значительно повысились показатели по следующим компонентам: осмысленность жизненных ситуаций, включенность в деятельность и позитивность, по показателям интернальности и независимости значимых изменений не выявлено.

Полученные результаты подтверждаются дисперсионным анализом (таблица 2).

Таблица 2

Результаты дисперсионного анализа

	Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
осмысленность* Между группами (Совместно)	7,797	3	2,599	3,1041	,026
Внутри групп	24,203	29	,919		
Всего	32,000	32			

Окончание таблицы 1

		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
независимость * группа	Между группами (Совместно)	14,172	3	2,391	1,258	,724
	Внутри групп	17,828	29	1,031		
	Всего	32,000	32			
включенность * группа	Между группами (Совместно)	8,238	3	4,126	2,8844	,031
	Внутри групп	23,762	29	1,030		
	Всего	32,000	32			
интернальность * группа	Между группами (Совместно)	12,117	3	0,706	1,6409	,706
	Внутри групп	19,883	29	,608		
	Всего	32,000	32			
позитивность * группа	Между группами (Совместно)	8,138	3	3,194	2,7292	,041
	Внутри групп	23,419	29	1,041		
	Всего	32,000	32			

Распределение типов профессионального мастерства до проведения экспериментальных процедур в экспериментальной и контрольной группах было идентичным (Рисунок 2).

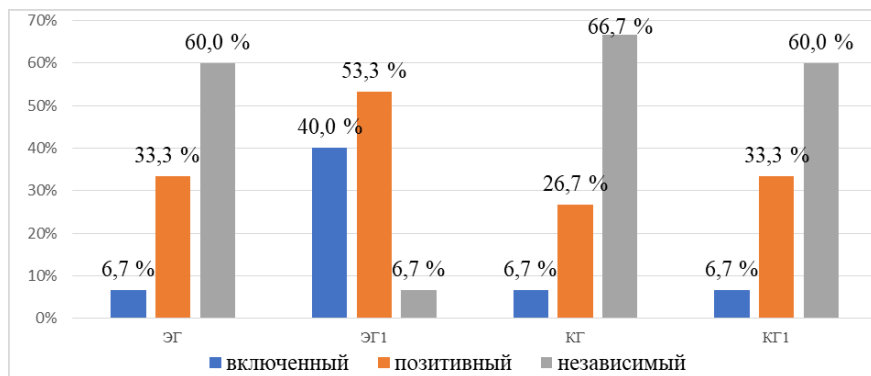


Рисунок 2. Динамика распределения типов профессионального мастерства в группах

Таким образом, данные показатели свидетельствуют, что у спортсменов в экспериментальной группе проявился более позитивный подход в отношениях с окружающими, достаточная осмысленность целей деятельности, умение преодолевать жизненные ситуации, формировать собственные цели и эффективные стратегии копинг-поведения.

Для проверки психического состояния и степени устойчивости к стрессу у спортсменов были проведены замеры на определение уровня психического напряжения по методикам оценки психоэмоционального состояния и нервно-психической устойчивости, риска и дезадаптации в стрессе.

Уровень психического напряжения спортсменов до экспериментального воздействия показал идентичность в двух группах по указанным показателям (рисунок 3). Представленное распределение испытуемых по уровням проявления напряжения позволяет наблюдать амбивалентность в реакции спортсменов на стрессовую ситуацию, когда доминирует либо низкий уровень напряжения, либо высокий уровень. Такая реакция не является адекватной и показывает либо сильный стресс, либо нежелание серьезно относиться к возникшим угрозам и опасностям.

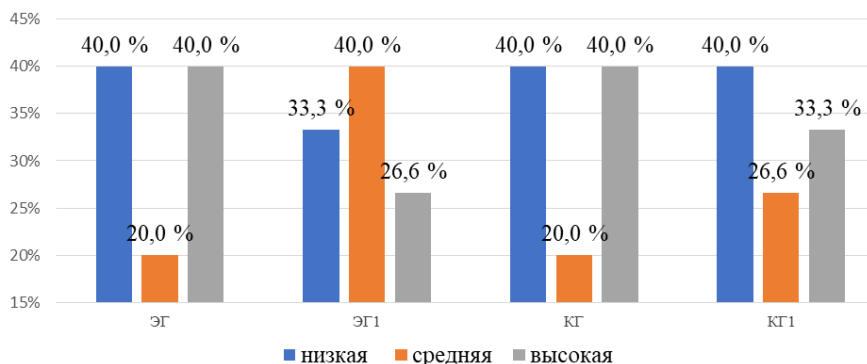


Рисунок 3. Динамика уровня психического напряжения у спортсменов

После реализации программы в распределении спортсменов наблюдаются значительные изменения, касающиеся экспериментальной группы. Изменения в личностном потенциале привели к снижению количества проявляющих низкий уровень напряжения с 40 % до 33,3 %, и снижению имеющих высокие показатели напряжения с 40 % до 26,6 %. При этом значительно выросло число спортсменов, имеющих средний уровень напряжения – с 20 % до 40 %. Такое распределение является значительно более адекватным ситуации и позволяет участникам исследования более эффективно преодолевать возникающие стрессовые условия и достигать результатов в спортивной деятельности.

Эффективность программы развития профессионального мастерства спортсменов также можно оценить, сравнив результаты соревновательной деятельности спортсменов (таблица 3).

Таблица 3

Результаты по соревнованиям (человек)

соревнования	экспериментальная			контрольная		
	1 место	2 место	3 место	1 место	2 место	3 место
Чемпионат мира	3			1		1
Кубок мира	3	1		1	1	
Кубок России		1		1		
Всего:	6	2	0	3	1	1

Выводы. В процессе исследования была доказана эффективность разработанной программы развития профессионального мастерства спортсменов. Результат программы проявлялся в изменении, которое произошло в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой:

1. У спортсменов в экспериментальной группе удалось развить компоненты личностного потенциала, связанные с пониманием целевых установок в жизни и большей осмысленностью происходящего, более рациональным подходом к жизненным обстоятельствам. Кроме того, повысилась способность к формированию адекватных стратегий совладания с жизненными и профессиональными трудностями, а также проявился более позитивный подход во взаимодействии с окружающими;

2. Изменения структуры личностного потенциала спортсменов привели к формированию более адаптивных и адекватных условиям деятельности типов. В распределении доминируют включенный и позитивный типы, что является предпосылкой к достижению более высоких результатов в соревновательной деятельности;

3. Таким образом, проведенное исследование свидетельствует, что программа развития профессионального мастерства спортсмена в подготовке к соревнованиям позволяет эффективно развивать личностный потенциал спортсменов, обеспечивает снижение психического напряжения, способствует достижению высоких результатов в соревновательной деятельности, что в свою очередь приводит к повышению уровня профессионального мастерства.

Список литературы

1. Бгуашев, А. Б., Иоакимиди, Ю. А., Карягина, Н. В. Развитие установки на достижение спортивного мастерства как основы профессионального роста занимающихся спортивным ориентированием // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 5(84). С. 211–215.

2. Высочина, Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. М.: Спорт, 2021. 304 с.
3. Гайдамашко, И. В., Бабичев, И. В. Особенности конструктивной я-концепции и условия ее формирования у юных спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия: педагогика и психология. 2021. 1(54). С. 6–13.
4. Гозман, Л. Я., Кроз, М. В., Латинская, М. В. Самоактуализационный тест. М.: Российское педагогическое агентство, 1995. 43 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.
6. Кигаева, М. В. Психология победы в спорте: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 203 с.
7. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. М.: Смысл, 2000. 18 с.
8. Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Логинова, И. О., Севостьянова, М. С. Особенности устойчивости жизненного мира спортсменов сборных команд России с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации // Спортивный психолог. 2017. № 3(46). С. 9–14.
10. Майдокина, Л. Г., Кокурин, А. В., Корнишина, Р. В. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 6. С. 59–61.
11. Митина, Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности: учебно-методическое пособие. 2-е изд., стер. Москва: Издательство МПСИ; Воронеж: МО-ДЭК, 2003. 400 с.
12. Опросник «Уровень субъективного контроля» // Энциклопедия психодиагностики URL: Pslab.info/Опросник_«Уровень_субъективного_контроля» (дата обращения: 10.03.2020).
13. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ–М», 2009. 672 с.
14. Ромек, В. Г. Психологические особенности уверенной в себе личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: учеб. пособие. М.: Гардарики, 1999. С. 207–226.
15. Севостьянова, М. С., Логинова, И. О. Опыт реализации программы психологического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 4(5). С. 208–217.
16. Сивицкий, В. Г., Уляева, Л. Г. Формы организации психологической подготовки спортсменов: опыт работы психологов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2015. № 2. С. 50–64.
17. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие для студентов вузов физкультур. профиля / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. М.: Трикта: Акад. Проект, 2005 (Киров: ОАО Дом печати – Вятка). 126 с.
18. Уляева, Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. 176 с.
19. Харитонова, А. И. Влияние характеристик личностного потенциала спортсменов – единоборцев на показатели психического перенапряжения в стрессовой ситуации // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. 2019. № 3(90). С. 80–84.
20. Харитонова, А. И., Кидинов, А. В. Взаимосвязь личностного потенциала спортсменов и их профессионального мастерства // Человеческий капитал. 2021. № 8(152). С. 142–148.
21. Харитонова, А. И. Личностный потенциал спортсменов как детерминанта профессионального мастерства: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03. Мытищи, 2021. 206 с.

22. Юсупова, О. В., Воронин, А. Д. Спортивное мастерство в единоборствах: к уточнению педагогического содержания понятия // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2018. № 3(39). С. 150–159.

References

1. Bguashev, A. B., Ioakimidi, YU. A., Karyagina, N. V. (2020). Razvitie ustanovki na dostizhenie sportivnogo masterstva kak osnovy`nogo rosta zanimayushhixsya sportivny`m orientirovaniem [Development of the mindset to achieve sportsmanship as the basis for professional growth of orienteering enthusiasts]. *Mir nauki, kultury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education]. 5 (84), 211–215. (In Russian).
2. Vysochina, N. L. (2021). Psihologicheskoe obespechenie podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte: monografiya [Psychological support for the training of athletes in Olympic sports: monograph]. Sport Publ. (In Russian).
3. Gaidamashko, I. V., Babichev, I. V. (2021). Osobennosti konstruktivnoj ya-koncepcii i usloviya ee formirovaniya u yunyh sportsmenov [Features of the constructive self-concept and conditions for its formation in young athletes]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: pedagogika i psikhologiya* [Bulletin of the Tver State University. Series: Pedagogy and psychology]. 1 (54). 6–13. (In Russian).
4. Gozman, L. Ja., Kroz, M. V., Latinskaya, M. V. (1995). Samoaktualizacionnyj test [Self-Actualization Test]. Russian Pedagogical Agency. (In Russian).
5. Gorbunov, G. D. (2007). Psikhopedagogika sporta [Psychopedagogy of sports]. (3th ed). Soviet sport. (In Russia).
6. Kitaeva, M. V. (2006). Psikhologiya pobedy v sporte: uchebnoye posobiye [Psychology of victory in sports: a study guide]. Feniks Publ. (In Russian).
7. Leontyev, D. A. (2000). Test smyslozhiznennyh orientacij [Life-Sense Orientation Test]. (2th ed). Sense. (In Russian).
8. Leontyev, D. A., Rasskazova, E. I. (2006). Test zhiznestojkosti [Resilience test]. Sense. (In Russian).
9. Loginova, I. O., Sevostyanova, M. S. (2017). Osobennosti ustojchivosti zhiznennogo mira sportsmenov sbornyh komand Rossii s razlichnymi sochetanijami pokazatelej sportivnoj rezultativnosti i psihicheskoj adaptacii [Features of stability of the life-world of athletes of national teams of russia with various combinations of indicators of sports effectiveness and mental adaptation] // *Sportivnyi Psikholog* [Sports Psychologist]. 3 (46). 9–14. (In Russian).
10. Maydokina, L.G., Kokurin, A.V., Kornishina, R.V. (2018). Psikhologicheskaya podgotovka borczov greko-rimskogo stilya na etape vysshego sportivnogo masterstva [Elite greco-roman wrestlers mental conditioning model]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 6. 59–61. (In Russian).
11. Mitina, L. M. (2003). Psikhologiya razvitiya konkurentosposobnoj lichnosti [Psychology of the development of a competitive personality]. (2th ed). MPSI Publ. (In Russian).
12. Oprosnik «Uroven subyektivnogo kontrolya». Entsiklopediya psikhodiagnostiki [Questionnaire “Level of subjective control”. Encyclopedia of Psychodiagnostics] URL: PsyLab.info/Опросник_«Уровень_субъективного_контроля».
13. Raygorodskiy, D. YA. (2009). Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy: uchebnoye posobiye [Practical psychodiagnostics. Methods and tests: study guide]. Publishing House “BAHRAKH-M”. (In Russian).
14. Romek, V. G. (1999) Psikhologicheskiye osobennosti uverennoj v sebe lichnosti [Psychological features of a self-confident person]. *Sotsialnaya psikhologiya lichnosti v voprosakh i otvetakh: ucheb. Posobiye* [Social psychology of personality in questions and answers: textbook. Allowance]. Gardariki. 207–226. (In Russian).
15. Sevostyanova, M. S., Loginova, I. O. (2018). Opyt realizacii programmy psikhologicheskogo obespecheniya professionalnoj uspešnosti sportsmenov sportivnyh

sbornyh komand Rossii [Experience of the psychological support programm for the growth of professional success of athletes of russia's national teams' implementation]. *Sovremennyye problemy biomeditsiny* [Modern issues of biomedicine]. T. 2. 4 (5). 208–217. (In Russian).

16. Sivitsky, V. G., Ulyaeva, L. G. (2015). *Formy organizatsii psikhologicheskoy podgotovki sportsmenov: opyt raboty psikhologov* [Forms of organization psychological preparation of athletes: the experience of psychologists]. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of the Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences]. 2. 50–64. (In Russian).

17. Sopov, V. F. (2005). *Psikhicheskiye sostoyaniya v napryazhennoy professionalnoy deyatel'nosti: ucheb. posobiye dlya studentov vuzov fizkul'tury profil* [Mental states in intense professional activity: textbook. allowance for students of physical culture universities. profile]. Ros. State. Univ. Culture, sports and tourism. Tricksta: Acad. Project. (In Russian).

18. Ulyaeva, L. G. (2020) *Kompleksnaya metodika povysheniya psikhologicheskoy gotovnosti sportsmenov v period sorevnovatelnoy deyatel'nosti: metodicheskiye rekomendatsii* [A comprehensive methodology for increasing the psychological readiness of athletes during the period of competitive activity: methodological recommendations]. Teaching aid. LLC “Trading House “Soviet Sport”. (In Russian).

19. Kharitonova, A. I. (2019). *Vliyaniye kharakteristik lichnostnogo potentsiala sportsmenov – edinoborcev na pokazateli psikhicheskogo perenapryazheniya v stressovoy situatsii* [Influence of personal potential of athletes on quality of overcoming of mental stress in stressful situations]. *Sovremennaya nauka: aktualnyye problemy teorii i praktiki. Seriya: Poznaniye* [Modern Science: Actual Problems of Theory and Practice. Series: Cognition]. 3 (90). 80–84. (In Russian).

20. Kharitonova, A. I., Kidinov, A. V. (2021). *Vzaimosvyaz lichnostnogo potentsiala sportsmenov i ikh professionalnogo masterstva* [The relationship between the athletes personal potential and their professional skills]. *Chelovecheskiy kapital* [Human capital]. 8 (152). 142–148. (In Russian).

21. Kharitonova, A. I. (2021). *Lichnostnyj potentsial sportsmenov kak determinanta professionalnogo masterstva* [Personal potential of athletes as a determinant of professional skill]. Candidate dissertation, Mytishchi. (In Russian).

22. Yusupova, O. V., Voronin, A. D. (2018). *Sportivnoe masterstvo v edinoborstvakh: k utochneniyu pedagogicheskogo soderzhaniya ponyatiya* [Sports skills in martial arts]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta. Seriya: Psikhologo-pedagogicheskiye nauki* [Bulletin of the Samara State Technical University. Series: Psychological and pedagogical sciences]. 3 (39). 150–159. (In Russian).

Информация об авторе / Informstion about the author

Харитоновна Анна Игоревна – магистр психологии и физической культуры. Тренер спортивной команды по дзюдо, самбо и тхэквондо ФАУ МО РФ «Центральный спортивный клуб Армии»; kharitosha85@mail.ru

Kharitonova Anna Igorevna – master of psychology and physical culture. Coach of the sports team in judo, sambo and taekwondo of the Federal Autonomous Institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation “Central Sports Club Army”; kharitosha85@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 13.02.2022

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

DOI 10.15826/spp.2022.1.22

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ

Л. Н. Рогалева, В. С. Штоколок, Е. А. Шурманов, Ю. А. Дубинкина
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий спортом на развитие жизнестойкости подростков, как одного из адаптационных ресурсов личности к стрессовым ситуациям. В работе дается методологическое обоснование воздействию разных видов активности на становление ключевых компонентов жизнестойкости: вовлеченность, самоконтроль, принятие риска. Организация исследования заключалась в сравнении показателей и уровня жизнестойкости подростков, включенных в разные социальные группы: 1 группа – учащиеся спортсмены, занимающиеся в спортивных школах, 2 – учащиеся специализированных школ для интеллектуально одаренных школьников, 3 – учащихся средних общеобразовательных школ. Исследование доказало, что жизнестойкость подростков, занимающихся спортом достоверно выше, чем у подростков общеобразовательных школ, не занимающихся спортом, но в то же время жизнестойкость интеллектуально одаренных подростков не имеет достоверных различий по сравнению с подростками-спортсменами. Результаты выявили наиболее значимую связь между такими показателями жизнестойкости подростков как вовлеченность и принятие риска. Дальнейшие исследования могут быть связаны с изучением личностных характеристик, которые в наибольшей степени связаны с жизнестойкостью подростков, обеспечивая их способность преодолевать стресс-факторы из внешней и из внутренней среды.

Ключевые слова: жизнестойкость, подростки, спорт, развитие

Для цитирования: Рогалева Л. Н., В. С. Штоколок, Е. А. Шурманов, Ю. А. Дубинкина. Влияние спорта на развитие жизнестойкости подростков // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 60–72.

THE IMPACT OF SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF ADOLESCENTS

L. N. Rogaleva, V. S. Shtokolok, E. A. Shurmanov, Yu. A. Dubinkina
Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article examines the influence of sports on the development of the resilience of adolescents as one of the adaptive resources of the individual to stressful situations. The scientific work provides a methodological justification for the impact of different types of activity on the formation of key components of resilience: engagement, self-control, risk taking. The organization of the study was to compare the indicators and the level of resilience of adolescents included in different social groups: the first group – the student athletes that are engaged in sports schools, the second group – the students of specialized schools for intellectually gifted students, the third one- the students of secondary schools. The study proved that the resilience of adolescents engaged in sports is significantly higher than that of adolescents of secondary schools who are not engaged in sports. But at the same time, the resilience of intellectually gifted adolescents has no significant differences compared to adolescent athletes. The results revealed the most significant relationship between such indicators of adolescent resilience as engagement and risk-taking. Further research may be related to the study of personal characteristics that are most associated with the resilience of adolescents, ensuring their ability to overcome stress factors from the external and internal environment.

Keywords: hardiness, adolescents, sport, development

For citation: Rogaleva L. N., Shtokolok V. S., Shurmanov E. A., Dubinkina Yu. A. The impact of sports on the development of resilience of adolescents // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 60–72.

Введение. Подростковый возраст является наиболее уязвимым для воздействия социальной среды, поэтому важным направлением психологических исследований является обоснование тех личностных ресурсов, которые в большей степени будут способствовать адаптации подростков к требованиям социума [3, 4, 11].

В силу этого все больше исследований связано с изучением факторов, обеспечивающих развитие жизнестойкости [5]. Согласно изученной литературе, выделяют различные взаимосвязанные факторы развития жизнестойкости у подростков (генетические, социальные, возрастные) [2]. В то же время большинство авторов считает, что развитие жизнестойкости подростков определяется в большей степени социальной средой [8, 9].

С нашей точки зрения, для изучения роли влияния социальной среды на развитие жизнестойкости подростков необходимо, прежде всего, определить методологическую позицию. Данным подходом может быть социально-деятельностный подход российских классиков, таких как С. Л. Рубинштейн [7], А. Г. Ананьев [1], а также работы зарубежных исследователей А. Бандуры [10], Е. Деци, Р. Райан [12].

Суть данного подхода заключается в том, что влияние социальной среды на развитие подростков всегда опосредовано тем видом деятельности, который является для них ведущей, и теми условиями, в которых эта деятельность осуществляется.

В ходе овладения деятельностью и адаптации к социальным условиям, у подростков будут развиваться те качества, которые в большей степени будут необходимы для выполнения деятельности и адаптации к конкретной среде. Данный подход был положен в основу нашего исследования.

При определении жизнестойкости мы опираемся на работы С. Кобаса, С. Р. Мадди [13] и Д. А. Леонтьева, которые под личностной переменной жизнестойкость понимают меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [6]. Она включает в себя три автономных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Вовлеченность заключается в высокой заинтересованности в результатах своей деятельности. Контроль подразумевает наличие уверенности в правильности своих действий, готовности к достижению поставленной цели даже в случае негарантированного успеха. Принятие риска основывается на способности человека отдавать себе отчет в своих действиях и принятых решений, но при этом осознавать степень риска в том или ином случае.

Исходя из вышесказанного, можно представить изложенный выше подход в виде схемы, согласно которой развитие жизнестойкости подростков в большей степени будет детерминировано деятельностью (рисунок 1).

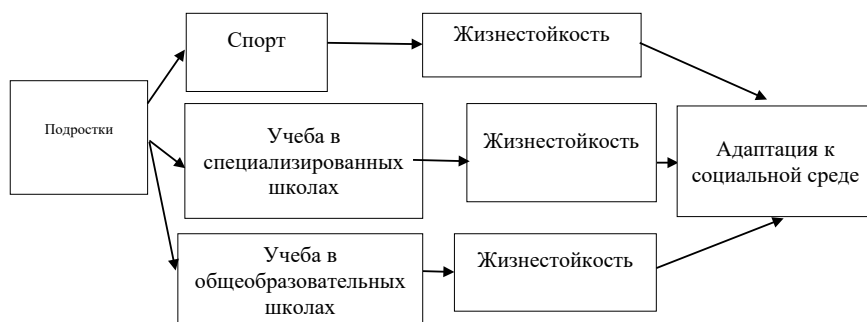


Рисунок 1. Модель влияния социальной среды на развитие жизнестойкости подростков.

Методологическая основа исследования позволила определить три социальные группы подростков, которые в силу определенной специфики выполняемой ими деятельности могут различаться по уровню и показателям развития жизнестойкости.

В число таких групп вошли подростки, занимающиеся в спортивных школах и школах олимпийского резерва, они составили первую

группу, учащихся лицеев, гимназий вошли во вторую группу, учащиеся общеобразовательных школ вошли в третью группу.

Специфика каждой группы определяется доминирующей направленностью деятельности, в которую они включены, в первой группе это спортивные результаты, во второй группе главными являются академические знания, в третьей группе учащиеся больше нацелены на удовлетворение своих индивидуальных потребностей.

Учитывая то, что стремление подростков испытать собственные силы, добиться успеха и самоутвердиться в спортивной деятельности сопряжено с различного рода трудностями, можно предположить, что жизнестойкость должна быть более выраженной у подростков, занимающихся спортом.

Это и определило цель исследования – выявить влияние спорта на развитие жизнестойкости спортсменов-подростков и сравнить их уровень жизнестойкости с интеллектуально одаренными учащимися и учащимися общеобразовательных школ.

Гипотеза исследования. Спортивная деятельность протекает в условиях реальной конкуренции, поэтому сопряжена со стрессорными ситуациями, можно предположить, что наличие жизнестойкости является одним из главных условий успешности подростков-спортсменов, а поэтому жизнестойкость у спортсменов-подростков выражена выше, чем у подростков, не занимающихся спортом.

Учебная деятельность в гимназиях, лицеях, специализированных научных центрах ориентирована на высокие академические достижения и ориентацию на построение своего будущего, что невозможно без проявления самоконтроля, в связи с этим можно предположить, что именно данный компонент должен быть достаточно на высоком уровне.

В общеобразовательных школах подростки находятся в более естественных условиях жизнедеятельности, имеют больше свободного времени для реализации индивидуальных потребностей и интересов, но в то же время по сравнению с подростками – спортсменами и лицеистами они не включены в ситуацию конкуренции и целеполагания, что может снижать развитие у них компонентов жизнестойкости.

Можно предположить, что существуют различия в развитии жизнестойкости в зависимости от гендерных характеристик подростков разных социальных групп.

Исследование проводилось на базе Школы олимпийского резерва, детско-юношеской спортивной школы «Юность», в Специализированном учебно-научном центре для одаренных школьников и гимназии с углубленным изучением английского языка и общеобразовательных школах г. Екатеринбурга. Исследование было согласовано с руководителями образовательных учреждений, родителями и проводилось в соответствии с этическими требованиями, на основе принципов добровольности и конфиденциальности. В исследовании приняли участие 239 подростков в возрасте от 14 до 17 лет, выборка респондентов представлена в табл. 1.

Таблица 1

Количественное описание выборки

Параметры выборки	Количество подростков
Общая выборка подростков	239
подростки-спортсмены	82
Подростки – лицеисты	79
Подростки – школьники	78
Девушки	118
Юноши	122
Девушки-спортсменки	37
Девушки-лицеисты	40
Девушки-школьницы	41
Юноши-спортсмены	45
Юноши-лицеисты	39
Юноши -школьники	37

В качестве метода исследования нами было выбрано тестирование подростков, включенных в разные социальные группы. Для изучения жизнестойкости использовался опросник, разработанный американским психологом Сальваторе Мадди и адаптированный Д. А. Леонтьевым [6, 14].

Для сравнения показателей жизнестойкости использовались методы математической обработки данных, такие как t-критерия Стьюдента для несвязных выборок и критерий Краскала-Уоллиса для сравнения трех и более независимых групп количественных или порядковых данных (Statistica 2013). В ходе исследования подросткам предлагалось заполнить так же анкету, включающую информацию об отношении к занятиям спортом.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования нами были выявлены различия в уровне развития жизнестойкости у подростков разных социальных групп. Уровни развития жизнестойкости определялись в соответствии с данными опросника Д. А. Леонтьева, согласно которому низкий уровень – меньше 60 баллов, средний уровень находится в пределах от 60 до 90 баллов, а высокий уровень – выше 90 баллов. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Количество испытуемых с разными уровнями жизнестойкости

Параметры выборки	Количество испытуемых с разными уровнями жизнестойкости (%)		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
По выборке в целом	13.75	52.9	32.9
Девушки- подростки	20.3	54.2	25.4
Юноши- подростки	7.3	51.6	40.1
Подростки спортсмены	2	60	44.5
Подростки-лицеисты	15	59	25
Подростки школьники	23.5	15	31

Согласно данным, представленным в таблице 2, 44.5 % подростков-спортсменов обладают высоким уровнем жизнестойкости, и только 2 % низкими показателями. Полученные данные свидетельствуют, что конкурентная спортивная среда, в которой есть нацеленность на высокие личные достижения и конкретный результат деятельности обеспечивает развитие жизнестойкости подростков – спортсменов на достаточно высоком уровне.

В группе лицеистов большинство подростков (59 %) имеют средний уровень развития жизнестойкости, высокий уровень у 25 %, что меньше, чем в выборке подростков-спортсменов (44,5 %), низкий уровнем развития жизнестойкости у 12 %, в то время как у подростков – спортсменов (2 %). Причем низкие значения жизнестойкости в большей степени выражены у девушек-лицеисток.

Анализ опросов школьников – лицеистов с высокими показателями жизнестойкости, выявили интересные факты, в частности высокие показатели жизнестойкости, отмечены у юношей-лицеистов физико-математических классов, победители научных олимпиад, а так же у юношей–лицеистов, которые успешно сочетают занятия спортом с учебными достижениями.

Таким образом, полученные данные подтверждают, тот факт, что конкурентная среда и нацеленность на спортивные достижения в большей степени будут способствовать развитию жизнестойкости подростков, чем академическая среда, ориентированная на учебные достижения, пусть даже и достаточно высокие.

В третьей социальной группе подростков – школьников, так же можно выделить особенности проявления жизнестойкости, по сравнению с 1 и 2 группой. Во-первых, уровень высокого развития жиз-

нестойкости в данной выборке ниже (31 %), чем в выборке подростков – спортсменов (44.5 %), но несколько выше, чем у лицеистов (28.5 %). В то же время эти высокие значения обеспечиваются, прежде всего, данными по юношам – школьникам (51 %), которые выше, чем в других группах.

Исходя из ответов подростков с высоким уровнем жизнестойкости (31 %), можно отметить, что они имеют увлечения, в частности занимаются спортом (рекреационным спортом), достаточно самостоятельны в выборе видов деятельности и достижения своих краткосрочных целей, так как на них не ложится груз высокой ответственности, налагаемый со стороны взрослых.

В то же время наряду с плюсами мы видим, что количество подростков-школьников с низкими значениями тоже достаточно велико (23 %), при этом в группу с низкими значениями входят не только девушки-школьницы (31 %), но и юноши – школьники (16 %), а это значит, что у достаточно большой группы подростков – школьников не развивается жизнестойкость, скорее в силу того, что эти школьники не вовлечены в активные формы творческой и спортивной деятельности.

Низкие значения по всей выборке отмечено у 13.5 % подростков, при этом можно отметить, что количество девушек с низким уровнем жизнестойкости превосходит юношей, соответственно 20, 3 % и 7, 3 %. При этом надо отметить, что наибольшее количество подростков с низкими значениями в группе школьников-подростков (23 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что всех социальных группах наблюдаются условия для развития жизнестойкости подростков, в то же время наиболее существенное влияние на развитие жизнестойкости оказывает именно спортивная среда.

Низкие значения развития жизнестойкости свидетельствуют о наличии группы риска, к которой в первую очередь относятся школьники-подростки, и, прежде всего, девушки.

Представленные результаты могут быть дополнены данными по изучению развитию компонентом жизнестойкости, таких как вовлеченность, самоконтроль, принятие риска.

Для выявления различий в развитии компонентов жизнестойкости между подростками разных социальных групп были применены методы математической обработки данных.

Анализ развития компонентов жизнестойкости в группах подростков – спортсменов и подростков–лицеистов, представленный в таблице 3, позволяет говорить о наличии достоверных различий по компоненту вовлеченности и жизнестойкости в целом в данных группах.

Таблица 3

**Данные жизнестойкости и ее компонентов
(вовлеченности, самоконтроль, принятие риска)
в группе спортсменов -подростков и лицейстов-подростков**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Подростки-спортсмены N 80	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-спортсмены N 80	Подростки-лицейсты N 79	
Вовлеченность	35,4875	29,0127	7,23388	7,70530	5,463**
Контроль	33,0000	31,4684	7,30528	8,12693	1,250
Принятие риска	18,7375	17,4177	3,94180	5,17293	1,811
Жизнестойкость	87,0250	77,5063	15,38862	18,34560	3,546**

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

В тоже время достоверных различий по компонентам контроль и принятие риска не обнаружено, данный факт свидетельствует, что академическая деятельность, как и спортивная деятельность способствует развитию данных компонентов жизнестойкости.

Данные сравнения групп подростков-лицейстов и подростков –школьников (таблица 4), так же свидетельствуют, что подростки-школьники оказываются в большей степени вовлечены в деятельность и жизнь в целом, по сравнению с лицейстами. А это на наш взгляд говорит о том, что подростки-школьники находясь в условиях личного выбора и в большей степени личных достижений, а не ожиданий со стороны родителей, педагогов, тренеров сохраняют естественный положительно-окрашенный настрой на происходящие события вокруг них.

Таблица 4

**Данные жизнестойкости и ее компонентов
(вовлеченности, самоконтроль, принятие риска)
в группе подростков-лицейстов и подростков -школьников**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-школьники N 80	Подростки-лицейсты N 79	Подростки-школьники N 80	
Вовлеченность	29,0127	33,3500	7,70530	8,73535	-3,319**
Контроль	31,4684	27,8500	8,12693	10,43254	2,438**
Принятие риска	17,4177	13,2125	5,17293	4,68959	5,372**
Жизнестойкость	77,5063	74,4625	18,34560	19,97020	1,001

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

В то же время мы можем видеть достоверные различия по компонентам контроля и принятия риска в исследуемых группах. Показатель жизнестойкости «контроль», представляет собой убежденность подростков в том, что от их личных усилий зависит результат, и они способны повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Подростки с развитым компонентом контроля ощущают, что они сами выбирают ту или иную деятельность, и в итоге свой жизненный путь.

Таким образом, это свидетельствует о том, что в рамках спортивной и академической деятельности развитие контроля и принятия риска выше, чем в рамках общеобразовательной деятельности, в силу чего развитие жизнестойкости выше у подростков спортсменов и лицеистов. Скорее всего, это связано с тем, что конкуренция и направленность на достижение высокого спортивного или академического результата требует большего проявления усилий и готовности работать в условиях как успеха так и не успеха.

Важным является на наш взгляд сравнение показателей группы подростков спортсменов и подростков –школьников, которое было проведено с помощью критерия Краскала-Уоллиса. Согласно полученным данным по всем показателям (вовлеченность, контроль и принятие риска), а так же по жизнестойкости получены достоверные различия $p < 0,01$.

Полученные данные подтвердили выдвинутую нами гипотезу относительно того, что в условиях спортивной деятельности у подростков уровень развития жизнестойкости выше, чем подростков-лицеистов и подростков – школьников.

В то же время можно отметить, что влияние академической среды и учебной деятельности на развитие самоконтроля и принятия риска у подростков достаточно высокое.

Относительно подростков-школьников можно сказать, что в данной среде присутствуют условия для развития жизнестойкости подростков, но только в том случае если они включены в активные формы досуга (спортивные мероприятия, социальные и творческие группы).

Результаты исследования гендерных показателей развития жизнестойкости представлены в таблицах 5 и 6. Полученные результаты могут с одной стороны дополнить представления о влиянии разных видов деятельности и социальных условий на развитие компонентов жизнестойкости девушек-подростков.

Таблица 5

**Данные жизнестойкости подростков в зависимости
от гендерных особенностей**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Юноши N 119	Девушки N 121	Юноши N 119	Девушки N 121	
Вовлеченность	33,9832	31,2231	8,15733	8,31914	2,595**
Контроль	32,6050	28,8926	8,20316	9,30663	3,276**
Принятие риска	16,8487	16,0000	5,31490	5,05140	1,268
Жизнестойкость	83,7479	75,4545	17,82695	18,78874	3,507**

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

Можно сделать вывод, что существуют достоверные различия в уровне развития жизнестойкости у девушек и юношей, так получены достоверные различия по компонентам вовлеченности, контроля.

В то же время это не относится к результатам группы девушек-спортсменов (таблица 6).

Таблица 6

**Данные жизнестойкости в зависимости от гендерных особенностей
подростков спортсменов.**

Личностные особенности	Среднее значение		Среднеквадратичное отклонение		t-критерий Стьюдента
	Юноши-спортсмены N 44	Девушки-спортсмены N 36	Юноши-спортсмены N 44	Девушки-спортсмены N 36	
Вовлеченность	35,2500	35,7778	6,84420	7,77215	-0,323
Контроль	33,3409	32,5833	7,82644	6,69915	0,459
Принятие риска	18,9773	18,4444	3,78177	4,16409	0,599
Жизнестойкость	87,6818	86,2222	15,91076	14,90946	0,423

Примечание. * – $p < 0,05$; ** – $< 0,01$

Следовательно, можно заключить, что именно академическая среда и среда общеобразовательной школы в меньшей степени способствует развитию жизнестойкости девушек. В то время как в спортивной среде условия практически равные.

Полученные данные могут быть положены в разработку стратегий образовательных программ по коррекции социальных условий по развитию жизнестойкости у подростков разных социальных групп, обеспечивающих их благополучие.

В частности для подростков всех социальных групп одним из главных условий повышения жизнестойкости является наличие вовлеченности и интереса в ходе выполнения деятельности или социального взаимодействия, о чем свидетельствуют данные относительно взаимосвязи между уровнем вовлеченности и общим уровнем жизнестойкости.

Вторым важным аспектом является необходимость постановки коротких и дальних целей, что характерно для спортивной деятельности, и школах академической направленности, и что недостаточно присутствует в общеобразовательных школах. Целевые установки и активные действия к их достижению, может способствовать развитию самоконтроля, готовности к риску, принятию удачи и неуспеха как важного опыта, что может повышать уверенность подростков.

Третьим важным компонентом стратегии работы с подростками является развитие у них готовности к риску или стремление к активному усвоению знаний из опыта для последующего их использования. Это достигается только в том случае, если содержательный компонент программ предусматривается связь выполняемой ими деятельности с их будущей профессиональной деятельностью. Важным так же является то что подростки осознают, что они получают те навыки, которые могут пригодиться им в овладении той или иной профессией, или имеют какой то реальный практический результат, которым подросток может гордиться и воспринимать как свой успех или какое-то свое достижение, значимое для будущего.

Таким образом, наше исследование, подтверждает, что уровень жизнестойкости подростков тесно связано с тем видом деятельности, в которую они включены, и условий, в которых осуществляется данная деятельность.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии. СПб. Изд-во Санкт-Петербург. ун-та, 2007. 546 с.
2. Иванова М. А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков // Фундаментальные исследования. 2013. № 10, ч. 4. С. 875–878.
3. Калашникова М. Б., Никитина Е. В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2017. Вып. 102, № 4. С. 51–55.
4. Калашникова М. Б., Петрова Е. А. Проблемная озабоченность современных подростков: риски и ресурсы // Научно-педагогическое обозрение. 2017. Вып. 18, № 4. С. 166–174.
5. Кива А. П., Перельгина И. В., Андрега Д. С. Восприятие современными подростками собственной жизни и стратегии преодоления трудностей // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения материалы I Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. Екатеринбург, 2016. С. 1914–1918.
6. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости метод. рук. М. Смысл, 2006. 63 с.

7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.%% Питер, 2000. 712 с.
8. Шварева Е. В. Жизнестойкость у подростков из разной образовательной среды // Наука и современность. 2010. № 6, ч. 1. С. 411–414.
9. Фокина И. В., Соколовская О. К., Носова Н. В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60, ч. 3. С. 468–471.
10. Bandura A. Health Promotion by Social Cognitive Means // Health Education & Behavior. 2004. Vol. 31, Iss. 2. P. 143–164.
11. Maladaptive personality traits and psychological distress in adolescence: The moderating role of personality functioning / I. M. A. Benzi [et al.] // Personality and Individual Differences. 2019. Vol. 140. P. 33–40. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.026> (accessed: 28.02.2021).
12. Deci E., Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55, Iss. 1. P. 68–78.
13. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42. P. 168–177.
14. Maddi S. R. Kobasa S. C. Intrinsic motivation and health // Advances in intrinsic motivation and aesthetics / ed. H. I. Day. New York%% Plenum, 1981. P. 120–133.

References

1. Ananyev, B. G. (2007). *Izbrannye trudy po psihologii* [Selected Works on Psychology]. St. Petersburg: Russia Publishing House of St. Petersburg University. (In Russian).
2. Ivanova, M. A. (2013). Zhiznennye scenarii i zhiznестojkost' podrostkov [Life scenarios and hardiness of adolescents]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 10(4), 875–878. (In Russian).
3. Kalashnikova, M. B., & Petrova, E. A. (2017). Zhiznестojkost' kak neobhodimaya lichnostnaya harakteristika sovremennyh podrostkov [The problem concerns of modern teenagers: risks and resources]. *Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta im. Yaroslava Mudrogo* [Pedagogical Review], 4(18), 166–174. (In Russian).
4. Kalashnikova, M. B., & Nikitina, E. V. (2017). Problemnaya ozabochennost' sovremennyh podrostkov: riski i resursy [Vitality as a necessary personal characteristics of modern adolescents]. *Vestnik of Yaroslav the wise Novgorod state university*, 4(102), 51–55. (In Russian).
5. Kiva, A. P., Pereylygina, I. V., & Andrega, D. S. (2016). Vospriyatie sovremennymi podrostkami sobstvennoj zhizni i strategii preodoleniya trudnostej [Perception by modern teenagers of their own life and strategy of overcoming difficulties]. In N. A. Cap (Ed.), *Actual problems of modern medical science and public health* (pp. 1914–1918). Ural State Medical University. (In Russian).
6. Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznестojkosti* [Test of hardiness]. Smisl. (In Russian).
7. Rubinstein, S. L. (2000). *Osnovy obshchej psihologii* [Basics of general psychology]. Peter. (In Russian).
8. Shvareva, E. V. (2010). Zhiznестojkost' u podrostkov iz raznoj obrazovatel'noj sredy [Hardiness of adolescents in different educational environment]. *Nauka i sovremennost'* [Science and modernity], 6(1), 411–414. (In Russian).
9. Fokina, I. V., Sokolovskaya, O. K., & Nosova, N. V. (2018). Zhiznестojkost' i ee svyaz' s cennostyami v podrostkovom vozraste [Hardiness and its connection with values in adolescent age]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern teacher education], 60(3), 468–471. (In Russian).
10. Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164.

11. Benzi, I. M. A., Preti, E., Di Pierro, R., Clarkin, J. F., & Madeddu, F. (2019). Maladaptive personality traits and psychological distress in adolescence: The moderating role of personality functioning. *Personality and individual differences, 140*, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.026>.

12. Deci, E., & Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

13. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1–11.

14. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1981). Intrinsic motivation and health. In H. I. Day (Ed.), *Advances in intrinsic motivation and aesthetics* (pp. 120–133). Plenum.

Информация об авторах / Information about the authors

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

Штоколов Василий Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; vasiliy.shtokolok@mail.ru.

Шурманов Евгений Александрович – кандидат педагогических наук, директор, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; e.g.shurmanov@urfu.ru.

Дубинкина Юлия Александровна – преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; dubinkina-yuliya@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.

Shtokolov Vasily Sergeevich – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Department of Theory of Physical Culture, Ural Federal University; vasiliy.shtokolok@mail.ru.

Shurmanov Evgeny Aleksandrovich – PhD (Pedagogy), Director of the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; e.g.shurmanov@urfu.ru.

Dubinkina Yulia Aleksandrovna – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; dubinkina-yuliya@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 23.03.2022

ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И СПОРТСМЕНОМ НА УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА

Алхаруф Али Самир, Рим Сальман
Тишрин университет, Латакия, Сирия

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении влияния взаимоотношений между тренером и спортсменом на уровень мотивации достижения спортсмена. Выборка состояла из 64 спортсменов (девушек и юношей) в возрасте от 13 до 18 лет, занимающихся в Сирийской спортивной федерации в Латакии по таким видам спорта как легкая атлетика, футбол, настольный теннис, теннисом, бокс и гимнастика. В качестве методологии использовался описательный подход из-за его релевантности характеру исследования, для оценки отношений в системе «тренер–спортсмен» использовалась авторская анкета, для оценки мотивации достижения методика (Abdel Karim и Barakat, 2007). Данные анализировались с помощью статистических методов: средние арифметические, стандартные отклонения, коэффициент корреляции Пирсона. Результаты исследования выявили, что существуют достоверные связи между взаимоотношениями в системе «тренер–спортсмен» с уровнем мотивации достижения спортсмена.

Ключевые слова: взаимоотношения, тренер, спортсмены, мотивация достижения.

Для цитирования: Алхаруф Али Самир, Рим Сальман. Влияние взаимоотношений между тренером и спортсменом на уровень мотивации достижения спортсмена // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 73–84.

THE INFLUENCE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE COACH AND THE ATHLETE ON THE LEVEL OF MOTIVATION OF THE ATHLETE'S ACHIEVEMENTS

Ali Alkharouf, Reem Salman
Tishreen University, Latakia, Syria

Abstract. The purpose of the study was to study the influence of the relationship between a coach and an athlete on the level of motivation of an athlete's achievement. The sample consisted of 64 athletes (girls and boys) aged 13 to 18 years, engaged in the Syrian Sports Federation in Latakia in such sports as athletics, football, table tennis, tennis, boxing and gymnastics. A descriptive approach was used as a methodology due to its relevance to the nature of the study, an author's questionnaire was used to assess the relationship in the coach-athlete system, and

a methodology was used to assess the motivation for achievement (Abdel Karim and Barakat, 2007). The data were analyzed using statistical methods: arithmetic averages, standard deviations, Pearson correlation coefficient. The results of the study revealed that there are reliable links between the relationship in the “coach-athlete” system with the level of motivation of an athlete’s achievement.

Key words: relationships, coach, athletes, achievement motivation.

For citation: Ali Alkharouf, Reem Salman. The influence of the relationship between the coach and the athlete on the level of motivation of the athlete’s achievements // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 73–84.

Проблема исследования. В спорте достаточно часто можно наблюдать снижение результатов спортивной деятельности, нестабильность выступлений спортсменов в соревнованиях, их ранний уход из спорта, а так же низкий уровень уверенности в себе и переживание негативных психологических состояний, которые отрицательно влияют как на поведение спортсменов, так и на уровень их производительности, ограничивая их прогресс. Кроме этого во время соревнований спортсмены часто не могут справиться со стрессом, испытывают чрезмерное возбуждение или волнение, подвергаются высоким психологическим нагрузкам, которые в конечном итоге влияют на их психологическое, умственное и физическое здоровье [1, 3, 16].

Негативный опыт выступает одной из причин смены тренеров, особенно среди профессионалов, а так же снижением мотивации и завершению спортивной карьеры.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости изучения факторов, которые влияют на мотивацию достижения спортсменов, особенно молодых спортсменов. Ведущая роль в этом процессе отводится личности тренера [4, 5, 15]. Анализ изученной литературы позволяет выделить несколько работ, которые доказывают влияние тренера на мотивацию достижения спортсменов.

Ahmed Elmaghawry (2010) в работе «Эффективность коммуникации между тренерами по волейболу и их командами и ее влияние на результаты матчей» на выборке из 8 тренеров и восьми команд, выявил, что наиболее важными эффективными коммуникативными навыками для тренеров по волейболу является понимание его сообщения игроком, которая возникает когда тренер говорить ясно, старается внимательно слушать спортсменов и понимать их послания, стремится передать сообщение конкретному игроку, а также побуждает спортсменов обмениваться с ним информацией [10].

Исследование выявило, что нежелательно когда тренеры по волейболу дают много информации, при этом информация и указания относятся сразу ко всем спортсменам, и тренер не готов выслушивать спортсменов.

Результаты также показали, что существует положительная корреляция между уровнем эффективности навыков общения и результатами матчей волейбольных команд, указывая на то, что чем выше

уровень эффективности навыков общения между тренером и его спортсменами, тем выше результаты [10].

Эль-Садат (2008) провел исследование, целью которого было узнать влияние коммуникативных отношений между тренером и игроком и его отражение на психологическом аспекте, то есть на снижение психологического давления с учетом знаний характеристик спортсмена. Выборка состояла из 71 футболиста. Для ответа да или нет использовалась анкета, составленная самим исследователем и состоящая из 40 утверждений. Результаты исследования показали, что общение оказало положительное влияние на снижение психологического напряжения спортсмена [11].

Абдул Раззак (2010) провел исследование, направленное на выяснение взаимосвязи личностных качеств спортивного тренера с типами мотивации спортсмена, доказано, что личностные качества тренера напрямую влияют на мотивацию новичков в футболе. Выборку исследования составили 16 тренеров и 288 начинающих спортсменов. Выявлялась взаимосвязь между показателями личностных качеств спортивного тренера и показателем индивидуальной мотивации к обучению. Для обработки данных использовали программу «Статистический пакет» (SPSS).

Результаты показали, что существует положительная корреляция между качествами спортивного тренера и учебной мотивацией новичков в футболе [9].

Абдул Раззак (2012) провел исследование, направленное на выяснение стиля руководства тренера, работающего в возрастной группе (12–15) лет и его влияния на отношения между игроком и тренером. Выборку исследования составили 15 тренеров и 203 спортсмена. Была использована анкета, разработанная исследователем и состоящая из 27 вопросов (13 для тренеров и 14 для спортсменов), результаты показали, что более демократическая модель является предпочтительной для спортсменов и положительно влияет на уровень мастерства команды [8].

Мухаммад (2012) провел исследование, направленное на выявление аспектов мотивации достижения у баскетболиста и ее связи с личностными переменными в алжирском обществе, а также возможности достижения научных решений и предложений, помогающих повысить уровень отношения спортсменов, а также их мотивация к спортивным достижениям. Выборка исследования состояла из 94 спортсменов. Для этого использовалась анкета, состоящая из 3 тестов соответственно (измерение личностных качеств, измерение мотивации достижения, измерение тенденций). Выявлено, что мотивация спортсменов отличается высокими социальными мотивами и высокой мотивацией к достижениям [6].

Таким образом, можно сделать заключение, что взаимоотношения между спортсменом и тренером, рассматриваются как важный фактор, влияющий на различные психологические характеристики спортсменов, а так же их спортивные результаты.

Целью нашего исследования стало изучение влияния взаимоотношений между тренером и спортсменом на уровень мотивации достижения спортсмена.

Методология. В качестве методологии был использован описательный подход. Выборка состояла из спортсменов (девушек и юношей), занимающихся легкой атлетикой, футболом, настольным теннисом, теннисом, боксом и гимнастикой, которые зарегистрированы во Всеобщей спортивной федерации, отделение Латакии за 2017 год. Они были отобраны из участников турниров, организованных Спортивной федерацией и школьных чемпионатов, которые прошли через различный опыт, размер выборки составил 64 спортсмена, что составило 75,29 % от общего числа в исследуемой популяции (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика выборки

Возраст спортсменов	Количество	Виды спорта	Спортивный центр
18–13	17	Легкая атлетика	Джабле Клуб
17–13	18	Футбол	
14–13	4	Настольный теннис	
16–14	10	Большой теннис	Учебный центр Джабле
16–13	5	Заниматься боксом	
16–13	10	Гимнастика	Центр спортивной подготовки Аль-Иттихад
64			Общий итог

В качестве методов исследования использовались шкала мотивации достижения (Abdel Karim and Barakat 2007) [2], авторская анкета по изучению уровня взаимоотношений между спортсменом и тренером, ответы на вопросы оценивались по шкале Лайкерта. После распределения анкеты на исследовательскую выборку из десяти спортсменов валидность и надежность анкеты рассчитывались по альфа-шкале Кронбаха, которая имело значение (0,703), что означает, что анкета имеет хорошую степень надежности.

Анкета состоит из 38 утверждений, которые позволяют выявить уровень отношений спортсмена и тренера по социальному, психологическому, материальному и учебному компонентам. Соци-

альный компонент общения состоят из 13 утверждений, например таких как: «В случае возникновения экстренной ситуации, которая не позволяет мне прийти на тренировку, я сразу звоню тренеру, чтобы сообщить ему, что буду отсутствовать», «Я могу спросить мнение тренера о моих личных проблемах», «Тренер может навестить меня по особым случаям (радости/печали)», «Мой тренер поощряет дружбу со спортсменами из других спортивных команд, которые являются соперниками», «Мой тренер всегда настаивает на вежливом и уважительном обращении с участниками, рефери, судьями и организаторами соревнований», «Тренер поощряет групповые развлекательные мероприятия, такие как поездки и прогулки, которые объединяют нас в команду».

Психологический компонент общения включает 11 утверждений, как например: «Я доверяю диагнозу тренера, если чувствую физическую боль во время тренировки», «В случае если я не выигрываю соревнования или не показываю нужный результат, тренер всегда помогает разобраться и мы продолжаем тренироваться», «Тренер всегда успокаивает меня по поводу моего физического и психологического состояния, особенно после напряженных тренировок», «Тренер приносит оскорбительные слова, когда злится», «Я полностью доверяю своему тренеру».

Материальный компонент общения включает 6 утверждений: «Тренер вручает мне награды, когда я выигрываю соревнования», «Моя награда зависит от места, которое я займу, независимо от того, насколько усердно я буду работать», «Клуб и профсоюз постоянно требуют финансовые взносы от меня», «Тренер следит за тем, чтобы у меня были самые новая экипировка (обувь, одежда, мячи и т. д.)». Образовательный компонент включает 8 утверждений, таких как: «Мой тренер объясняет, как нагрузки влияют на мое тело», «Тренер может доступно и понятно объяснить задания», «Тренер учит меня двигательным навыкам, необходимым для деятельности, в которой я специализируюсь, постепенно и доступным способом», «Тренер дает мне видео и иллюстрации моих движений и навыков в тренировках и соревнованиях».

В качестве статистических методов использовались: средние значения и стандартные отклонения, коэффициент корреляции (Пирсона), статистический пакет программ (SPSS).

Результаты и обсуждение. В таблице 2 представлены данные полученные в результате обработки анкеты о взаимоотношениях спортсменов и тренера по всем 4 компонентам: социальный, психологический, материальный и образовательный, а в таблице 3 представлены данные относительно спортсменов разных видов спорта.

Таблица 2

Данные по компонентам отношений между спортсменами и тренером

Компоненты взаимоотношений спортсмена и тренера	Среднее значение	Среднеквадратичное отклонение
Социальный компонент	2.53	0.25
Психологический компонент	2.74	0.06
Материальный компонент	2.63	0.20
Образовательный компонент	2.79	0.15
Уровень отношений между спортсменом и тренером	2.67	0.11

Из таблицы 2 видно, что выявленный уровень взаимоотношений между спортсменом и тренером был высокий, так как среднее арифметическое равнялось 2,67 (при макс. значении – 3), а средние арифметические по компонентам колебались в пределах (2,53–2,79), при этом образовательный компонент имеет самый высокий показатель 2,79, а самый низкий уровень у социального компонента 2,53.

Таблица 3

Данные взаимоотношений между спортсменами и тренером в зависимости от вида спорта

	Социальный	Психологический	Материальный	Образовательный
Легкая атлетика	2.56	2.71	2.68	2.81
Футбол	2.39	2.77	2.43	2.66
Настольный теннис	2.61	2.63	2.70	2.86
Гимнастика	3.00	2.78	3.00	3.00
Большой теннис	2.38	2.74	2.56	2.86
Бокс	2.31	2.80	2.48	2.57

По данным таблицы 3 мы можем заключить, что социальной компонент находится по видам спорта от 3 до 2,31, при этом у спортсменов по гимнастике она имеет самое высокое значение 3, а у спортсменов боксеров самый низкий показатель со средним арифметическим значением 2,31.

По психологическому компоненту средние значения находятся в пределах от 2,8 до 2,63, при этом самые высокие значения у спортсме-

нов боксеров со средним арифметическим 2,8, а самые низкие значения у спортсменов в настольном теннисе со средним арифметическим 2,63.

По материальному компоненту средние значения находятся в пределах от 3 до 2,43, у гимнастов самые высокие значения со средним арифметическим 3, самые низкие значения у футболистов со средним арифметическим 2,43.

По образовательному компоненту средние значения находятся в пределах от 3 до 2,57, при этом опять у гимнастов самые высокие значения 3, а самые низкие у боксеров со средним арифметическим 2,57.

Более наглядно различия во взаимоотношениях спортсменов и тренеров в зависимости от вида спорта мы можем видеть на рисунке 1.

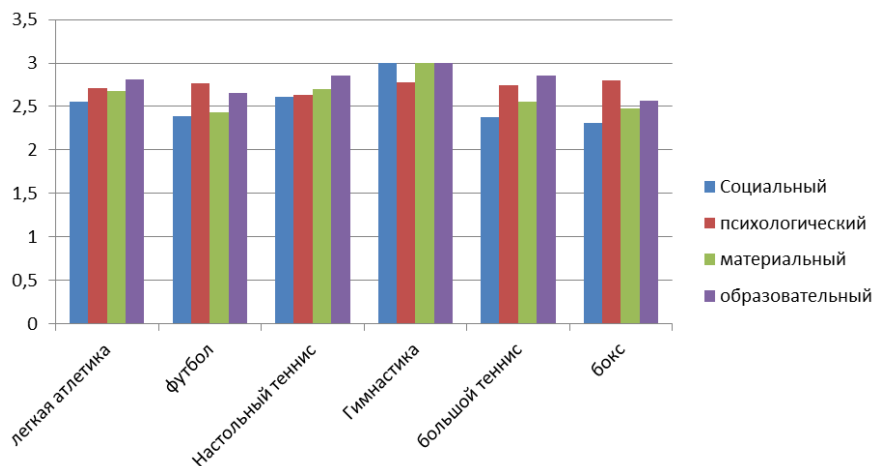


Рисунок 1. Взаимоотношения спортсменов и тренера в зависимости от вида спорта

Таким образом, результаты исследования показали, что уровень отношений между спортсменами и тренером достаточно высокий, со средним арифметическим 2,67 и стандартным отклонением 0,11.

Образовательный компонент занимает первое место среди всех других компонентов со средним значением – 2,79 и стандартным отклонением 0,15, на втором месте психологический компонент со средним арифметическим – 2,74 и стандартным отклонением – 0,06, на третьем и четвертом месте материальный и социальный компонент со средними арифметическими – 2,63, 2,53, стандартными отклонениями – 0,2 и 0,25 соответственно.

Полученные данные позволяют говорить, что для молодых спортсменов (13–18 лет) тренер является авторитетом, и они ему доверяют, при этом можно отметить, что тренеры проводят воспитательную работу со спортсменами, что позволяет им выстраивать оптимальные отношения по социальному, психологическому, материальному и образовательному компоненту общения.

Выявлены различия во взаимоотношениях спортсменов с тренерами в зависимости от вида спорта, наиболее благоприятные отношения в группе спортсменов-гимнастов с тренером, и несколько ниже уровень взаимоотношений в группе спортсменов-боксеров, возможно, это связано со спецификой вида спорта, бокс предполагает наличие лидерства среди спортсменов, поэтому возможно тренеру сложнее с ними выстроить контакт.

Важно отметить, что многие известные тренеры в своих воспоминаниях также указывают значимость выстраивания отношений со спортсменами. Например, тренер Алекс Фергюсон, в своей книге отмечал о хороших отношениях со спортсменами, особенно такими молодыми спортсменами, как Криштиану Роналду и Уэйн Руни, слава которых началась под его руководством [14].

Наше исследование согласуется с работой Абдул-Раззак, о том, что демократичный стиль тренера является предпочтительным для спортсменов и положительно влияет на уровень их мастерства в командных видах спорта [9].

Следующее исследование было связано с изучением уровня мотивации достижения спортсменов.

В таблицах 4–5 представлены данные по уровню мотивации достижения спортсменов.

Таблица 4

**Среднее арифметическое и стандартное отклонение
уровня мотивации достижения спортсменов**

	СМА	Среднеквадратичное отклонение
Уровень мотивации спортсменов	2.60	0.19

Из таблицы 4 видно, что уровень мотивации высокий со средним арифметическим (2,6) и стандартным отклонением (0,19).

Таблица 5

**Средние арифметические и стандартные отклонения
уровня мотивации достижения по играм**

Виды спорта	Сма	Среднеквадратичное отклонение
Легкая атлетика	2.57	0.18
Футбол	2.64	0.19
Настольный теннис	2.71	0.09
Гимнастика	2.66	0.10
Большой теннис	2.58	0.26
Бокс	2.49	0.24

Из результатов таблицы 5 следует, что средние значения находятся в пределах от 2,49 до 2,71, что говорит о достаточно высоком уровне (при макс.значениях 3), при этом самый высокий уровень достижений у спортсменов, занимающихся настольным теннисом – 2,71 и стандартным отклонением 0,09, а самый низкий уровень мотивации достижения в группе боксеров, со средним арифметическим 2,49 и стандартным отклонением 0,24.

Ниже представлен рисунок 2, на котором показаны средние арифметические значения уровня мотивации достижения спортсменов в зависимости от вида спорта.

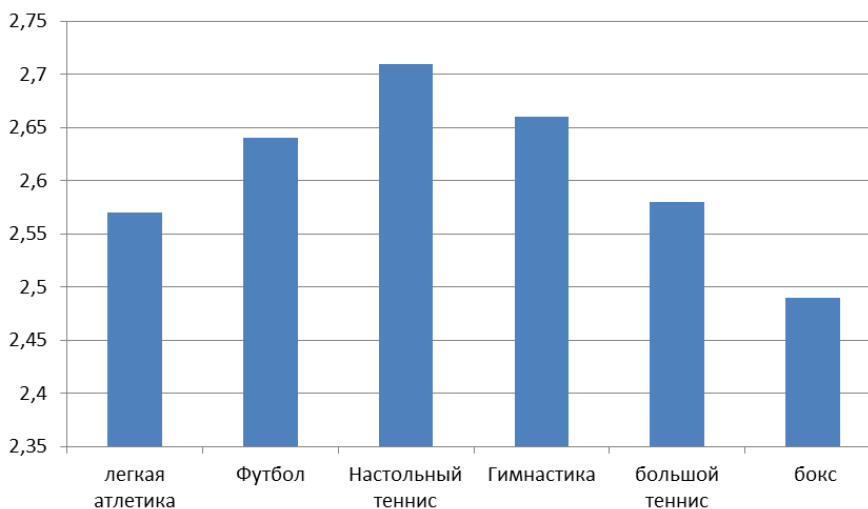


Рисунок 2. Уровень мотивации достижения спортсменов в зависимости от вида спорта.

Таким образом, результаты исследования показали, что уровень мотивации достижения у спортсменов достаточно высокий со средним арифметическим 2,6 и стандартным отклонением 0,19, а рейтинг по видам спорта можно выстроить в следующем порядке настольный теннис – гимнастика – футбол – теннис – легкая атлетика – бокс.

Причина различий на наш взгляд заключается в особенностях умения тренеров настроить спортсменов на самоэффективность и самомотивацию в достижении поставленных целей, особенно талантливых спортсменов.

Тренер Карло Анчелотти отмечал, что «работа тренера не в том, чтобы создавать мотивацию для спортсменов, талантливые спортсмены сами найдут правильный путь, работа тренера состоит в том, чтобы не разочаровывать». И далее «Вы не можете контролировать талант, вы можете только дать ему правильное направление, и он выберет то, что ему подходит» [13].

Поэтому можно говорить о том, что если у спортсменов есть талант, то у талантливого человека есть самомотивация достижения, и его усилия больше зависят от него самого, а не только от указаний тренера, и он готов взять на себя ответственность в трудных ситуациях.

Согласно нашим наблюдениям, тренеры составляющие выборку, имеют большой стаж работы в одном и том же спортивном клубе, т. е. этого говорит о стабильности тренеров и возможном профессионализме тренеров, которая влияет на правильный подход к спортсменам и высокий уровень их мотивации достижения [7].

Третье исследование касалось изучения взаимосвязи между уровнем отношений между спортсменом и тренером, с одной стороны, и уровнем мотивации достижения, с другой.

Для проверки данной взаимосвязи был использован коэффициент корреляции Пирсона, позволяющий выявить взаимосвязь между уровнем взаимоотношений между спортсменом и его тренером, с одной стороны, и уровнем мотивации достижения спортсмена, с другой. Данные представлены в таблице 6.

Таблица 6

Результаты корреляции между уровнем отношений между спортсменами и тренером и уровнем мотивации достижения спортсменов.

Переменные	Мотивация достижения	Отношения с тренером
Среднее арифметическое	2.61	2.67
Среднеквадратичное отклонение	0.19	0.11
Расчетное (т) значение	0.348	
Уровень достоверности	0.005	

Результаты таблицы 6 свидетельствуют о наличии статистически значимой связи на уровне значимости ($p \leq 0,05$) между уровнем взаимоотношений спортсмена и тренера и уровнем мотивации достижения спортсмена, где значение отношения достигает (0,348) с уровнем значимости (0,005).

Таким образом, наши результаты показывают, что существует статистически значимая связь между уровнем взаимоотношений между спортсменом и тренером и уровнем мотивации достижения спортсмена, где коэффициент корреляции пришел со значением (0,348) и уровнем значимости (0,005) на уровне достоверности ($p \leq 0,05$).

То, что спортсмен получает от своего тренера в рамках этих отношений (награды, психологическая поддержка, мотивация, внимание), относится к источникам внешней мотивации согласно таким авторам как Ясин Р. [12].

В связи с этим можно говорить, что роль внешней мотивации играет большую роль в юношеском спорте (13–18 лет), а это можно рассматривать как противоречивый фактор, если внешняя мотивация усиливает внутреннюю мотивацию достижения, то это положительный фактор, если наоборот уменьшает, то в этом случае это отрицательная тенденция. В связи с этим необходимо продолжение исследований, которые должны быть направлены на изучение влияния взаимоотношений спортсмена и тренера на внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Выводы. Исследование показало, что у молодых спортсменов 13–18 лет складываются достаточно хорошие взаимоотношения с тренером по социальном, психологическом, материальном, образовательном компонентам. При этом выявлены определенные различия в данных взаимоотношений в зависимости от вида спорта спортсменов. Относительно мотивации достижения можно говорить, что она достаточная высокая, но опять же есть различия по видам спорта. В ходе исследования выявлены достоверные связи между взаимоотношением спортсмена и тренера и уровня его мотивации достижения. Результаты исследования могут быть рекомендованы для тренеров и проведения дальнейших исследований в других видах спорта и с учетом возраста спортсменов.

Список литературы

1. Абделькадер М. Нестабильность тренеров и ее влияние на мотивацию достижения футболистов%% магист. работа. Алжир%% Ун-т Джилани Бунама, 2015.
2. Абдель К. Х., Баракат Н. Спортивная психология. Дамаск%% Изд-во Тишрин. ун-та, 2007.
3. Ашви М. Введение в психологию. Алжир, 1990.
4. Алави М. Х. Введение в спортивную психологию. Каир, 1998.
5. Катами Ю., Адаас А. Общая психология. Амман, 2002.
6. Мухаммад М. Черты личности и их отражение в отношении спортсменов к физической и спортивной деятельности и мотивации к спортивным достижениям%% магист. работа. Алжир%% Ун-т Касди Мербах, 2012.
7. Обеид И. Э. Эффективность общения между тренерами по дзюдо и спортсменами и его влияние на результаты матчей%% магист. работа. Бенха%% Ун-т Бенха, 2006.
8. Раззак Б. Д. А. Стиль лидерства тренеров и его влияние на мастерство гандболистов-детей%% магист. работа. Бискра%% Ун-т Мохамеда Хедира, 2012.
9. Раззак А. А. Черты личности спортивного тренера и их связь с мотивацией обучения начинающих футболистов%% магист. работа. Алжир%% Алжир. ун-т, 2010.
10. Эльмагаври А. Эффективность коммуникации между тренерами по волейболу и их командами и ее влияние на результаты матчей%% магист. работа. Бенха%% Ун-т Бенха, 2010.
11. Садат Б. Ш. А. Влияние коммуникативных отношений между тренером и игроком на снижение психологического стресса и его отражение на спортивных достижениях%% магист. работа. Алжир%% Алжир. ун-т, 2008.
12. Ясин Р. Спортивная психология. Амман Дар Осама, 2007.
13. Ancelotti C. Quiet Leadership. Great Britain%% Penguin Random House, 2016. 336 p.
14. Ferguson A. My Autobiography. London%% Hodder & Stoughton, 2013.

15. Herbert L. P., Govern J. M. *Motivation Theory, Research, and Applications*. Belmont: Wadsworth, 2004. 481 p. URL: https://archive.org/details/motivationtheory0000petr_u8c7/page/n5/mode/2up (accessed: 28.02.2022).

16. Santrock J. W. *Psychology*. Boston: McGraw-Hill, 2003. 697 p.

References

1. Abdelkader, M. (2015). *Instability of Coaches and its Impact on the Motivation of Football Players' Achievements – Category “Cubs”* [Master's thesis, University of Gilani Bunama]. (In Arabic).

2. Abdel, K. H., & Barakat, N. (2007). *Sports Psychology*. Tishreen University Press. (In Arabic).

3. Ashvi, M. (1990). *Introduction to Psychology*. University Press. (In Arabic).

4. Alavi, M. H. (1998). *Introduction to Sports Psychology*. Book Publishing Center. (In Arabic).

5. Katami, Yu., & Adas, A. (2002). *General Psychology*. Dar el Fikr for Printing and Publishing. (In Arabic).

6. Muhammad, M. (2012). *Personality Traits and Their Reflection in the Attitude of Players to Physical and Sports Activities and Motivation for Sports Achievements* [Master's thesis, Kasdi Merbah University]. (In Arabic).

7. Obeid, I. E. (2006). *The Effectiveness of Communication Between Judo Coaches and Players and its Impact on the Results of Matches* [Master's thesis, Benha University]. (In Arabic).

8. Razzak, B. D. A. (2012). *The Leadership Style of Coaches and its Influence on the Skill of Handball Cubs* [Master's thesis, Mohamed Khedir University]. (In Arabic).

9. Elmaghawry, A. (2010). *The Effectiveness of Communication Between Volleyball Coaches and their Teams and its Impact on the Results of Matches* [Master's thesis, Benha University]. (In Arabic).

10. Razzak, A. A. (2010). *Personality Traits of a Sports Coach and Their Connection with the Motivation of Training Novice Football Players* [Master's thesis, University of Algiers]. (In Arabic).

11. El-Sadat, B. S. A. (2008). *The Influence of Communicative Relations Between a Coach and a Player on the Reduction of Psychological Stress and its Reflection on Sports Achievements* [Master's thesis, University of Algiers]. (In Arabic).

12. Yasin, R. (2007). *Sports Psychology*. Amman Dar Osama.

13. Anselotti, C. (2016). *Quiet Leadership*. Penguin Random House.

14. Ferguson, A. (2013). *My Autobiography*. Hodder & Stoughton.

15. Herbert, L. P., & Govern, J. M. (2004). *Motivation Theory, Research, and Applications*. Wadsworth.

16. Santrock, J. W. (2003). *Psychology*. McGraw-Hill.

Информация об авторах / Information about the authors

Алхаруф Али Самир – преподаватель, Тишрин университет; ali.alkharouf.94@gmail.com.

Рим Сальман – преподаватель, Тишрин университет; reemsalman1978@gmail.com.

Ali Alkharouf – teacher, Tishreen University; ali.alkharouf.94@gmail.com.

Reem Salman – Tishreen University, Latakia, Syria; reemsalman1978@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 19.02.2022

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ ПОСЛЕДСТВИЙ ПАНДЕМИИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л. А. Боярская, Юй Ицун, П. В. Прохоров, Ван Елун
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье представлен обзор исследований относительно последствий пандемии на психологическое благополучие, физическую активность и эмоциональные состояния студенческой молодежи. Дается развернутый анализ результатов исследований влияния пандемии и режима самоизоляции на изменение образа жизни студенческой молодежи, связанный с переходом на дистанционное обучение. Представлены теоретические подходы, положенные в основу объяснения негативных эмоциональных состояний студенческой молодежи. Рассматриваются различия влияния пандемии на психологическое благополучие студенческой молодежи в зависимости от гендерного аспекта, возраста и уровня вовлеченности в занятия спортом. Проведенный анализ исследований позволяет так же отметить важную роль конструктивных копинг-стратегий, которые в большей степени обеспечивали адаптацию к ситуациям неопределенности, вызванных режимом самоизоляции. Проведенный обзор исследований показывает, что студенты, вовлеченные в спортивную деятельность, были меньше подвержены негативным последствиям пандемии. В работе делается вывод о необходимости дальнейших исследований, направленных на изучение занятий физической культурой и спортом на повышение адаптации студенческой молодежи к ситуациям неопределенности современного мира.

Ключевые слова: пандемия, психологическое благополучие, физическая активность, студенты.

Для цитирования: Боярская Л. А., Прохоров П. В., Юй Ицун, Ван Елун. Обзор исследований последствий пандемии на психологическое благополучие и физическую активность студенческой молодежи // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 85–96.

REVIEW OF STUDIES OF THE EFFECTS OF THE PANDEMIC ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

L. A. Boyarskaya, P. V. Prokhorov, Yu Yitsun, Wang Yelong
Ural Federal University

Abstract. The article presents a review of research on the effects of the pandemic on the psychological well-being, physical activity and emotional states of students.

© Боярская Л. А., Ицун Юй, Прохоров П. В., Елун Ван, 2022

A detailed analysis of the results of studies of the impact of the pandemic and the self-isolation regime on the change in the lifestyle of students associated with the transition to distance learning is given. The theoretical approaches based on the explanation of negative emotional states of students are presented. The differences in the impact of the pandemic on the psychological state of students, depending on the gender aspect, age and level of involvement in sports, are considered. The conducted analysis of the research also allows noting the important role of constructive coping strategies, which to a greater extent provided adaptation to situations of uncertainty caused by the self-isolation regime. The conducted research review shows that students involved in sports activities were less susceptible to the negative consequences of the pandemic. According to the results of the scientific work, the conclusion is made that there is a need for further research aimed at studying physical culture and sports to increase the adaptation of students to situations of uncertainty in the modern world.

Keywords: pandemic, psychological well-being, physical activity, students.

For citation: Boyarskaya L. A., Prokhorov P. V., Yu Yitsun, Wang Yelong. Review of studies of the effects of the pandemic on the psychological well-being and physical activity of students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 85–96.

Пандемия, с которой столкнулось человечество, повлияла на все сферы жизнедеятельности людей: здравоохранение, политику, бизнес, образование, туризм и спорт, охватила все группы населения. Жизнь миллионов людей во всем мире изменилась, и потребовала от них адаптации к неопределенности, необходимости преодолевать различные стресс-факторы, связанные с изменением образа жизни. Во всем мире были проведено значительное количество исследований связанных с различными аспектами поведения людей в новых жизненных условиях, которые были сходными в разных частях света, например, в Китае и России.

Цель исследования заключалась в обзоре и систематизации зарубежных и отечественных исследований относительно влияния пандемии и режима самоизоляции на психологическое состояние и здоровье молодежи, выявление тех личностных ресурсов молодежи, которые в большей степени обеспечивали повышение адаптации к локдауну и переходу на дистанционное обучение.

В ходе анализа литературы нами было выявлено, что большое количество исследований посвящено, прежде всего, негативным последствиям пандемии.

Так, в исследованиях зарубежных ученых констатируется негативное влияние пандемии на психологическое здоровье, связанное с повышенным стрессом, беспокойством, депрессией [12, 29].

Островский Д. И. и Иванова Т. И. указывали на то, что с введением противоэпидемических мер, особенно карантина, возникло много негативных последствий, связанных с повышением уровня одиночества, депрессии, употребления алкоголя и наркотиков возросли [7].

В ряде исследований указывается на то, что в условиях пандемии население испытывало различные страхи: страх смерти, страх перед заражением, двусмысленность вокруг симптомов и способов заражения, страх потерять работу, страх перед социальным ограничением/карантином, чувство бессилия в защите близких, чувство беспомощности, скуки, одиночества и депрессии из-за изоляции и т. д. [16].

Как реакция на нарастание различных негативных последствий пандемии Всемирная организация здравоохранения выпустила руководящие принципы для управления проблемой, как с биомедицинской, так и с психологической точки зрения.

В свою очередь ученые сосредоточились на изучении и понимании причин, происходящих психологических изменений в поведении разных групп населения, в том числе молодежь [16, 27].

В частности в работах российских ученых был сделан акцент на оценку медико-психологические и социокультурных условий, которые оказывали существенное влияние на качественные показатели психосоциального здоровья различных категорий населения [8].

Исследование проблемы влияния пандемии и особенно режима самоизоляции на молодежь в российских и зарубежных исследованиях представлены как в работах отечественных, так и зарубежных авторов, так как более 1,5 млрд учащихся по всему миру были переведены на дистанционное обучение вследствие закрытия образовательных учреждений в период пандемии [4, 17].

Сам факт перехода на дистанционное обучение, вызвал определенные проблемы и тревогу у большей части студентов и преподавателей [11].

Наиболее уязвимой группой студентов в условиях пандемии оказались иностранные студенты, которые столкнулись с трудностями проживания в кампусах, возвращением в свои страны, беспокойством за свое будущее и невозможность оплачивать и/или продолжить дальнейшее обучение [12].

Это связано с тем, что степень стресса для иностранных студентов оказался значительно выше, так как для них пандемия имела более выраженный фактор угрозы, несла более высокий риск, чем для студентов, которые находились в близком социальном окружении.

В связи с этим, стремление иностранных студентов уехать с места своей учебы в свою страну (мигрировать на родину) в условиях пандемии был похож на реакцию тысячи рабочих мигрантов в мире.

В исследованиях доказано, что чувство депрессии и подавленности для иностранных студентов, оставшихся в условиях миграции, было связано с большим стрессом и более безвыходной ситуацией, в которой они оказались.

В тоже время одной из наиболее серьезных проблем для студенческой молодежи стал режим изоляции, который повлек за собой снижение физической активности, ограничение социальных контактов и нарушение привычного образа жизни.

Важно отметить, что в исследованиях, проведенных на выборке более 10-ти стран, указывается, что наиболее резкое снижение двигательной активности наблюдалась в возрастной группе 65+, а следом за ними в возрастной группе 18–24, у которой при этом оказался самый высокий уровень тревожности и депрессии [13, 24].

Данный факт свидетельствует, что среди возрастных групп наиболее уязвимой оказалась молодежь 18–24 лет. Причины данной ситуации объясняются тем, что подростки и молодые люди оказались особенно чувствительны к режиму изоляции, так как недостаточно самоорганизованы. При этом они оказались лишены возможности включения в разные виды деятельности, в частности из-за отсутствия организованных форм мероприятий и закрытия залов и спортивных клубов, что привело к снижению физической активности, повышению скуки и страха, связанных с Covid–19 [26].

Важно отметить, что авторы так же выявили взаимосвязь между физической активностью и страхом, так при низкой физической активности молодежи показатели страха к Covid-19 увеличиваются. Кроме этого отмечается взаимосвязь между скукой и страхом: увеличение скуки ведет к увеличению страха, но чем старше по возрасту молодые люди, тем меньше страха [26].

Российские ученые, изучая влияние пандемии на студенческую молодежь, констатировали негативные последствия вызванные переходом на дистанционное обучение [5, 6].

Авторы отмечают, что переход обучающихся на дистанционное обучение в период самоизоляции привлек пристальное внимание не только общественности, но и педагогов, в частности. Снижение двигательной активности, нарушения режима дня, питания, сна и отдыха повлекли за собой ухудшение физического и психологического здоровья обучающихся.

В результате анкетирования, выяснив самооценку здоровья студентов, авторами ряда работ были предложены методические рекомендации, направленные на поддержание здоровьесберегающей среды в период самоизоляции [10].

Акаева Д. И. указывает, что в период пандемии большинство студентов (77,2 %) проживали с родными людьми, 82,6 % при этом указывали, что им легче было бы перенести пандемию рядом с родными и близкими людьми.

Исследование показало, что 50 % опрошенных отметили, что у них были симптомы нарушения психического здоровья, вызванные вынужденной изоляцией, из них 5,4 % обращались за помощью к специалисту.

Выявлено, что после карантина 15,2 % опрошиваемых стали более раздражительными, 21,7 % стали более внимательными к окружающему миру, в них проснулось сочувствие, сопереживание, 5,4 % опрошенных студентов заметили появление трудностей при общении с людьми после отмены режима самоизоляции.

Результаты исследований позволяют сделать вывод, что карантин внес множество изменений в жизнь студентов, большинству удалось избежать серьезных последствий для своего психического здоровья благодаря поддержке родных и близких и волонтерской деятельности, но для многих студентов этот период сопровождался негативными психологическими последствиями [1].

Схожие результаты получены Замковой Н. Д., Мацепуро А. Е., которые делают вывод, что наличие многочисленных факторов самоизоляции отрицательно повлияли на психоэмоциональное состояние студентов медицинского института РУДН.

В большей степени негативно повлияли ограничения в передвижении, переход на дистанционное обучение и, как следствие, усложнение образовательного процесса, обусловленного введением незнакомого формата занятий [2].

Кольцова И. В. и Долганина В. В. выявили, что до начала пандемии большинство студентов не испытывали тревогу заразиться инфекцией, а так же тревоги за свое здоровье и здоровье своих близких, но после вспышки коронавирусной инфекции у большинства студентов отмечалось чувство тревоги за свое здоровье и здоровье своих близких [3]. Результаты указывают, что введенные карантинные меры, повлияли на качество жизни и повседневную деятельность студентов. Студенты допускают возможность повторной вспышки коронавирусной инфекции после послабления ограничения и снятия карантинных мер, при этом опрошенные студенты уверены, что после снятия карантинных мер, их жизнь изменится, поэтому авторы делают вывод о необходимости поиска средств по снижению тревожности и/или страха в период самоизоляции и разработку программы психолого-педагогического сопровождения личностного развития студентов [9].

Результаты ряда исследований свидетельствуют, что влияние режима самоизоляции на психологическое состояние студентов было различно в зависимости от гендерного фактора [9].

Авторы доказывают, что для девушек более характерной реакцией на ситуацию локдауна была депрессия, в то время как для юношей гнев. Отмечено, что у юношей выше по сравнению с девушками энергичность и меньше показатели усталости. Авторы делают выводы, что режим самоизоляции, требующий изменения поведения может иметь более негативные последствия на психологическое благополучие девушек в отличие от юношей, поскольку будет сопровождаться повышением показателей депрессии и усталости.

Среди причин, влияющих на психоэмоциональное состояние студентов, выделен такой факт, как количество человек, совместно проживающих в период самоизоляции. Доказано что, чем выше количество совместно проживающих со студентами людей, тем выше степень их напряженности и тревоги. Наиболее высокие показатели тревожности и утомления наблюдались у тех студентов, которые отмечали количество совместно проживающих людей 4 и выше.

Можно также объяснить ситуацию локдауна с позиции феномена жизни в ограниченном пространстве, который характеризуется нарастанием психологического пресыщения от постоянного общения людей [28].

Важные данные получены при изучении влияния пандемии на студенческую молодежь, в зависимости от их вовлеченности в занятия спортом.

В апреле 2020 года было проведено кросс-культурное исследование с помощью онлайн-анкет, в кросс-культурной выборке из 310 спортсменов (141 женщина и 169 мужчин) из разных стран Европы, Азии и Америки, а также из различных спортивных дисциплин. Полученные авторами результаты показывают, что уровень тревожности, стресса и депрессивных симптомов у спортсменов относительно низок, а использование копинг-стратегий, таких как когнитивная перестройка и эмоциональное спокойствие способствовали регуляции и снижению негативных эмоциональных состояний [25].

Таким образом, кросс – культурные исследования показали, что спортсмены в период изоляции выбирали более адекватные копинг – стратегии, которые способствовали более адекватной реакции и адаптации к новой ситуации.

Кроме того, профиль Айсберга, подходящий для модели психического здоровья, наблюдается в настроении спортсменов, как у мужчин, так и у женщин, хотя женщины показали более высокие уровни тревоги, стресса и депрессии, чем мужчины. Таким образом, был сделан вывод, что высокоэффективные спортсмены в исследуемой выборке показали отрицательные значения эмоционального состояния ниже ожидаемого среднего.

В исследовании Iancheva T., Rogaleva L. с соавторами на российской и болгарской выборке студентов-спортсменов и студентов не спортсменов, получены данные о том, что показатели психологического состояния студентов – спортсменов, как девушек, так и юношей значительно благоприятнее, чем у студентов, не занимающихся спортом [18].

Так же авторами было выявлены достоверные различия в зависимости от пола, вида спорта, квалификации, национальности и вовлеченности в занятия спортом. Роль адаптивного и дезадаптивного перфекционизма рассматривалась в связи с доминирующими психическими состояниями в период социальной изоляции и предпочтительными копинг-стратегиями [18].

В ходе исследования выявлены неоднозначные факты, в частности, пандемия и самоизоляция не оказала сильного негативного влияние на эмоциональное состояние спортсменов, скорее наоборот способствовала накоплению энергии Vigor ($M = 3,28$), в силу более продолжительного сна и снижения как физической, так и психологической нагрузки, а так же изменения ритма жизни.

В то же время, реакция на самоизоляцию независимо от энергичности и жизнерадостности спортсменов увеличила напряжение ($M = 2,26$).

Представляется, что это тот негативный фактор, который связан с одной стороны с изменением планов спортсменов, отсутствием полноценных тренировок, ограничением свободы в перемещении, а с другой стороны с готовностью студентов-спортсменов преодолевать ситуацию, справляться с текущей ситуацией.

Преобладающими стратегиями у спортсменов были активное планирование, когнитивная реструктуризация ($M = 3,52$) и эмоциональное спокойствие ($M = 3,21$), менее значимые стратегии – поиск социальной поддержки ($M = 2,18$), самые низкие значения по умственной отстраненности ($M = 1,76$).

Таким образом, исследования показали, что спортсмены и на когнитивном и на поведенческом уровне используют адекватные и наиболее действенные стратегии преодоления трудной ситуации, они лучше справляются со стрессовой ситуацией.

При этом авторы выделяют тот факт, что с ростом спортивного мастерства (особенно на Олимпийском уровне) в большей степени спортсмены прибегают к стратегии когнитивной реструктуризации, способности изменять ход мыслей с целью нахождения конструктивно-позитивного способа решения проблемы.

Данный факт позволяет говорить, что данная стратегия определяется не кросс-культурными факторами, а развивается под влиянием тех задач, которые спортсмены решают в рамках спортивной деятельности. При этом, чем сложнее и неопределеннее уровень задач, которые спортсменам приходится решать, тем чаще они должны прибегать к когнитивной реструктуризации, тем более данная стратегия становится предпочтительной, поскольку обеспечивает возможность справляться с возрастающими трудностями.

Полученные данные на наш взгляд имеют не только прикладное значение, а требуют систематизации и обоснования методологического и теоретического обоснования результатов исследования влияния пандемии на психологическое состояние студентов (молодежи).

Интересно рассмотреть те подходы, которые отчасти использовались зарубежными исследователями при объяснении поведения в период локдауна.

В основу в частности были положены теории адаптации либо к условиям изоляции, либо к экстремальным ситуациям (в условиях госпитализации, тюремного заключения, экипажи космических кораблей и подводных лодок, экспедиций).

Например, отмечается, что поскольку самоизоляция с Covid-19 была неожиданной для большинства населения, то данную ситуацию можно сравнить с ситуацией космонавтов и экипажей подводных судов, которые помимо социальной изоляции (в большей или меньшей степени), должны адаптироваться к экстремальной среде обитания. Эти исключительные условия характеризуются уменьшенным пространством, добавленным к отсутствию гравитации, и социальной изоляцией, которая производит изменения в восприятии [23], когнитивные

и сенсомоторные уровни [19]. Кроме того, отсутствие света может вызывать изменения в режиме работы и отдыха, недостаток сна или трудности засыпания, изменения циркадных ритмов, усталость и т. д. [14]. При этом необходимо учитывать наличие защитных факторов, таких как жизнестойкость индивидов, которые могут свести к минимуму негативное воздействие и улучшить благосостояние людей [30].

Среди теорий влияния пандемии на психологическое состояние спортсменов использовалась теория посттравматического стресса.

Ограничение свободы, как и при спортивной травме, может оказывать неблагоприятное воздействие на определенные психологические переменные. Эти последствия могут иметь место во время самого заключения, или, как в случае спортивных травм, они могут привести к психологическим и социальным последствиям, как только период заключения закончится, и население сможет возобновить повседневную деятельность [13].

Исходя из теории посттравматического стресса и ресурсного подхода, спортсмены с более высоким уровнем личностных ресурсов и жизнестойкости, способны лучше справиться с трудной ситуацией, чем те, кто имеет более высокий уровень стресса и низкий уровень самоконтроля [20,22].

Вывод. Проведенный обзор литературы показал, что пандемия значительно повлияла на все группы населения, в том числе и молодежь. Более того именно молодежь оказалась наиболее уязвимой группой населения в психологическом плане, в силу недостаточности их личностных ресурсов. Поэтому можно констатировать, что ресурсный подход является актуальным направлением дальнейшие исследований по проблеме повышения адаптации молодежи к ситуациям неопределенности современного мира и повышения их психологического благополучия. Исследования, доказывающие более высокую адаптивность молодежи вовлеченных в спортивную деятельность, так же свидетельствует, что занятия физической культурой и спортом являются важным фактором формирования адекватных стратегий поведения в условиях неопределенности.

Список литературы

1. Акаев Д. И., Матюхина М. И. Особенности изменения психического здоровья студентов в период пандемии COVID-19. – Текст%% непосредственный // Молодой ученый. –2021. № 5 (347), С. 116–118. – URL: <https://moluch.ru/archive/347/78035/> (дата обращения: 10.03.2022).
2. Замкова Н. Д., Мацепуро А. Е. Влияние режима самоизоляции на психоэмоциональное состояние студентов медицинского института РУДН // Школа Науки. 2021. № 1 (38), С. 39–41.
3. Кольцова И. В., Долганина В. В. Влияние пандемии на возникновение тревожности у студентов педагогического вуза // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8, № 4. С. 49–61.
4. Маркарян А. Г. Здоровье и образ жизни студентов в условиях Covid-19 эпидемии // Интеграция науки и практики в современном мире. Материалы Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 182–185.

5. Немцев О. Б., Бгуашев А. Б., Грунина С. С., Полянский А. В., Югай К. В. Оценка студентов разных специальностей проблемы Covid-19 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020, № 5 (183). С. 532–538.

6. Особенности жизнедеятельности и самочувствия детей и подростков, дистанционно обучающихся во время эпидемии новой коронавирусной инфекции (COVID-19) // Кучма В. Р. [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2020, № 2. С. 4–23.

7. Островский Д. И., Иванова Т. И. Влияние новой коронавирусной инфекции Covid-19 на психическое здоровье человека (обзор литературы) // Омский психиатрический журнал. 2020, № 2-S1 (24). С. 4–10.

8. Последствия Covid-19 для психического здоровья общества: постановка проблемы, основные направления междисциплинарных исследований / Цветков А. И. [и др.] // Уральский медицинский журнал. 2020, № 6 (189). С. 95–101.

9. Психологические состояния студентов в условиях режима карантина в период Covid-19 // Роголева Л. Н. [и др.]. Публичное/частное в современной цивилизации%% сб. науч. тр. XXII российской науч.-практ. конф. (с междунар. участием) (г. Екатеринбург, 16–17 апреля 2020 года) / ред. Л. А. Закс [и др.]. – Екатеринбург%% Гуманитарный университет, 2020, С. 569–576. – DOI 10.35853/UfH-Public/Private-2020–78.

10. Старостина А. В., Никулин А. В., Кустова И. А. Самооценка здоровья студентов в условиях дистанционного обучения периода самоизоляции // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020, № 12–2. С. 115–119.

11. Чистякова Н. В., Качур Н. С. Личностная тревожность как психологический феномен Covid-19//Modern Science. 2020, № 5–3. С. 524–528.

12. Arden M. A., Chilcot J. Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic // British journal of health psychology. 2020, 25 (2), P. 231–232. DOI: 10.1111/bjhp.12414

13. A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? / Hall G. [et al.] // Progress in cardiovascular diseases, S0033–0620(20)30077–3. Advance online publication. 2020. DOI% 10.1016/j.pcad.2020.04.005

14. Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students / Gritsenko V. [et al.] //International Journal of Mental Health and Addiction. 2020, № 1. P. 1–12.

15. Doarn C., Polk J., Shepanek M. Health challenges including behavioural problems in long-duration spaceflight // Neurol India. 2019, 67:190–6. DOI: 10.4103/0028–3886.259116.

16. Eaton L. A., Kalichman S. C. Social and behavioral health responses to Covid-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic // Journal of behavioral medicine. 2020. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.

17. Eaton L. A. & Kalichman S. C. Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic // Journal of behavioral medicine. 2020. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.

18. Exposure to an extreme environment comes at a sensorimotor cost / Kim K. [et al.] // NPJ Microgravity. 2018. 4:17. DOI: 10.1038/s41526–018–0051–2

19. Gómez-Piqueras P., Ruiz-Barquín R., Olmedilla A. Translation and adaptation to English of a questionnaire to determine the Psychological readiness of the injured football player // Revista de Psicología del Deporte. 2020, 29:39–48.28, 29.

20. Hall H., Jowett G., Hill A. Perfectionism: the role of personality in shaping an athlete's sporting experience. In: Papaioannou A, Hackfort D., editors. Fundamental Concepts in Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics. 2014. P. 152–168.

21. Iancheva T. Psychological consequences of self-isolation and online education of sports students during a pandemic // Pedagogy. 2020, T. 92. № S7. С. 152–162.

22. Li C., Ivarsson A., Lam L. T., Sun J. Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: a four-wave prospective survey. Front Psychol. 2019. 10:665. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00665.

23. Lukavsky J. Changes in boundary extension effect during spatial confinement. *Visual Cogn.* 2014. 22:996–1012. DOI: 10.1080/13506285.2014.941966.
24. Mladenova Z. Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the covid–19 pandemic: bulgarian perspective/ *Journal of Applied Sports Sciences*, 2021. DOI: 10.37393/JASS.2021.01.8
25. Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic / Leguizamo F. [et al.] // *Frontiers in public health*] DOI: 10.3389/fpubh.2020.561198
26. Physical Activity, Boredom and Fear of COVID-19 among Adolescents in Germany / Bösselmann V. [et al.] // *Frontiers in Psychology*. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624206
27. Sahu P. Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, (2020). 12, 4, e7541, 1–6. DOI: 10.7759/cureus.7541.
28. Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response / Van Bavel J. J. [et al.] // *Nature human behavior*. 2020, Vol. 4, P. 460–471. DOI: 10.1038/s41562–020–0884-z.
29. Wang J., Wang J. X., Yang, G. S. The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals. *Yonsei medical journal*, 2020, 61 (5), 438–440. DOI: 10.3349/ymj.2020.61.5.438
30. Ziyi A., Gonggu Y., Chang S., Saklofske D. Who will adapt best in Antarctica? Resilience as mediator between past experiences in Antarctica and present well-being. *PersIndividDiffer.*(2020)109963.doi:10.1016/j.paid.2020.109963

Reference

1. Akaev D. I. (2021). Features of changes in the mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Young scientist*, 5(347), 116–118. – URL: <https://moluch.ru/archive/347/78035/> (date of application: 10.03.2022).
2. Zamkova N. D., Macepuro A. E. (2021). The influence of the self-isolation regime on the psycho-emotional state of students of the Rudn Medical Institute. *School of Science*, 1 (38), 39–41.
3. Koltsova I. V., Dolganina V. V. (2020). The impact of the pandemic on the occurrence of anxiety in students of a pedagogical university // *The world of science. Pedagogy and psychology*, Vol. 8 (4), 49–61.
4. Markaryan A. G. (2020). Health and lifestyle of students in the conditions of the Covid-19 epidemic. *Integration of science and practice in the modern world. Materials of the International Scientific and Practical Conference*. Kazan, 182–185.
5. Nemtsev O. B., Bguashev A. B., Grunina S. S., Polyansky A. V., Yugai K. V. (2020). Assessment by students of different specialties of the problem of Covid-19. *Scientific notes of the P. F. Lesgaft University*, 5 (183), 532–538.
6. Kuchma V. R., Sedova A. S., Stepanova M. I., Rapoport I. K., Polenova M. A., Sokolova S. B., Alexandrova I. E., Chubarovsky V. V. (2020). Features of life and well-being of children and adolescents studying remotely during the epidemic of a new coronavirus infection (COVID-19). *Questions of school and university medicine and health*, 2, 4–23.
7. Ostrovsky D. I., Ivanova T. I. (2020). The influence of the new coronavirus infection Covid-19 on human mental health (literature review). *Omsk Psychiatric Journal*, S2–1 (24), 4–10.
8. Tsvetkov A. I., Naboychenko E. S., Borzunov I. V., Verшинina T. S. (2020). Consequences of covid-19 for the mental health of society: problem statement, main directions of interdisciplinary research. *Ural Medical Journal*, 6 (189), 95–101.
9. Rogaleva L. N. et al. (2020). Psychological states of students in the conditions of the quarantine regime during the period of Covid-19. *Public/private in modern civilization%* collection of scientific tr. XXII of the Russian scientific and practical conference. (from the international participation) (Yekaterinburg, April 16–17, 2020) / ed. L. A. Zaks [et al.]. – Yekaterinburg: Humanities University, –569–576. –DOI 10.35853/UfH-Public/Private-2020–78.

10. Starostina A. V., Nikulin A. V., Kustova I. A. (2020). Self-assessment of students' health in the conditions of distance learning during self-isolation. *Modern science: actual problems of theory and practice. Series: Humanities*. 12 (2), 115–119.
11. Chistyakova N. V., Kachur N. S. (2020). Personal anxiety as a psychological phenomenon Ovid-19. *Modern Science*. 5(3), 524–528.
12. Arden M. A., Chilcot J. (2020). Health psychology and the coronavirus (COVID-19) global pandemic: A call for research. *British journal of health psychology*, 25 (2), 231–232 DOI: 10.1111/bjhp.12414.
13. Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2020). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another?. *Progress in cardiovascular diseases*, S0033–0620(20)30077–3. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
14. Gritsenko V., Skugarevsky O., Konstantinov V., Khamenka N., Marinova T., Reznik A., Isralowitz R. (2020). Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, C. 1–12.
15. Doarn C, Polk J, Shepanek M. (2019) Health challenges including behavioural problems in long-duration spaceflight. *Neurol India*. 67:190–6.doi: 10.4103/0028–3886.259116.
16. Eaton, LA., Kalichman, SC. (2020). Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic. *Journal of behavioral medicine*. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.
17. Eaton L. A., Kalichman S. C. (2020). Social and behavioral health responses to COVID-19: lessons learned from four decades of an HIV pandemic. *Journal of behavioral medicine*. DOI: 10.1007/s10865–020–00157-y.
18. Kim K., Gimmon Y., Sorathia S., Beaton K., Schubert M. (2018). Exposure to an extreme environment comes at a sensorimotor cost. *NPJ Microgravity*. 4:17. doi: 10.1038/s41526–018–0051–2
19. Gómez-Piqueras P, Ruiz-Barquín R, Olmedilla A. (2020) Translation and adaptation to English of a questionnaire to determine the Psychological readiness of the injured football player. *Revista de Psicología del Deporte*, 29:39–48.28,29.
20. Hall H., Jowett G., Hill A. (2014). Perfectionism: the role of personality in shaping an athlete's sporting experience. In: Papaioannou A, Hackfort D, editors. *Fundamental Concepts in Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 152–168.
21. Iancheva T. (2020). Psychological consequences of self-isolation and online education of sports students during a pandemic. *Pedagogy*. Vol. 92, S7, 152–162.
22. Li C., Ivarsson A., Lam L. T., Sun J. (2019). Basic psychological needs satisfaction and frustration, stress, and sports injury among university athletes: a four-wave prospective survey. *Front Psychol*. (2019) 10:665. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00665.
23. Lukavsky J. (2014). Changes in boundary extension effect during spatial confinement. *Visual Cogn*. (2014) 22:996–1012. DOI: 10.1080/13506285.2014.941966.
24. Mladenova Z. (2021). Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the covid – 19 pandemic: bulgarian perspective. *Journal of Applied Sports Sciences*, DOI: 10.37393/JASS.2021.01.8.
25. Leguizamo F., Olmedilla A., Nunez A. et al. (2020). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived from the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in public health*. DOI: 10.3389/fpubh.2020.561198.
26. Bösselmann V., Amatriain-Fernández S., Gronwald T., Murillo-Rodríguez E., Machado S., Budde H. Physical Activity, Boredom and Fear of COVID-19 among Adolescents in Germany. *Frontiers in Psychology*. 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624206.
27. Sahu P.(2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus*, 12, 4, e7541, 1–6. DOI: 10.7759/cureus.7541.
28. Van Bavel J. J., Baicker K., Boggio PS., Capraro V. et al. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature human behaviour*, Vol. 4, 460–471.DOI: 10.1038/s41562–020–0884-z.

29. Wang J., Wang J. X., Yang, G. S.(2020). The Psychological Impact of COVID-19 on Chinese Individuals. *Yonsei medical journal*, 61 (5), 438–440. DOI: 10.3349/ymj.2020.61.5.438.

30. Ziyi A., Gonggu Y., Chang S., Saklofske D. (2020). Who will adapt best in Antarctica? Resilience as mediator between past experiences in Antarctica and present well-being. *PersIndividDiffer*. 109963. DOI:10.1016/j.paid.2020.109963.

Информация об авторах / Information about the authors

Людмила Алексеевна Боярская – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l. a.boyarskaya@mail.ru.

Петр Валерьевич Прохоров – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; petrprohorov54@gmail.com.

Юй Ицун – аспирант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; 13108179066@qq.com.

Ван Елун – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; yelong984@gmail.com.

Lyudmila Alekseevna Boyarskaya – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l. a.boyarskaya@mail.ru

Piter Valeryevich Prokhorov – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; petrprohorov54@gmail.com.

Yu Yitsun – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; 13108179066@qq.com.

Wang Yelong – master student Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; yelong984@gmail.com.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 26.01.2022

DOI 10.15826/spp.2022.1.25

УДК 159.99

FEATURES OF THE WORK OF A SPORTS PSYCHOLOGIST WITH COACHES, ATHLETES AND PARENTS OF ATHLETES

Z. T. Usmanova

The Volga Region Sport and Tourism State University, Kazan, Russia

Abstract. Modern sport is focused on early specialization, especially hockey. In this regard the work of a psychologist with coaches, parents and young hockey players is essential. Coaches often face with the fact that parents of young athletes are more motivated on sport than children themselves. So it is difficult for coaches to build relationship with parents. The process of raising successful children in sports is complex so many parents have many questions about how to help children reach their potential in sports. In report will be presented the survey data of coaches, parents and young athletes, which can help sports psychologist better understand and plan work with all the participants in sports activities. As part of report it will be considered the requests of trainers to a psychologist, as well as will be given an example of working with parents in order to prevent aggressive behavior in children. We will also consider the areas of psychological work with young hockey players. A program of classes with parents and directions of psychological work with young hockey players are presented.

Keywords: psychology of children's and youth sports, psychological literacy, «coach-athlete-athlete's parents», aggression and aggressiveness, plan of work with athletes' parents.

For citation: Usmanova Z. T. Features of the work of a sports psychologist with coaches, athletes and parents of athletes// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No.1. P. 97–107.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ТРЕНЕРАМИ, СПОРТСМЕНАМИ И РОДИТЕЛЯМИ СПОРТСМЕНОВ

З. Т. Усманова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

© Usmanova Z. T., 2022

Аннотация. Современный спорт предполагает раннюю специализацию, особенно это касается хоккея. В связи с этим важным направлением является работа спортивного психолога с тренерами, родителями и юными хоккеистами. Тренерский состав часто сталкивается с тем, что родители юных спортсменов более мотивированы, чем сами дети. Тренерам зачастую трудно выстроить отношения с родителями и влиять через них на процесс воспитания юных спортсменов. В статье был оценен опыт работы спортивного психолога с тренерами по хоккею. Результаты анкетирования послужили ориентиром для планирования дальнейшей работы спортивного психолога. Что касается родителей, то процесс воспитания успешных детей в спорте сложен, у многих родителей возникает много вопросов, как помочь детям раскрыть свой потенциал в спорте. В статье рассмотрены запросы тренеров к психологу, а также примеры работы с родителями по профилактике агрессивного поведения детей. Рассмотрены результаты анкетирования юных спортсменов, по результатам которых проводится работа с тренерами и родителями. Представлена программа занятий с родителями и направления психологической работы с юными хоккеистами.

Ключевые слова: психология детско-юношеского спорта, психологическая грамотность, «тренер-спортсмен-родители спортсмена», агрессия и агрессивность, план работы с родителями спортсменов.

Для цитирования: Усманова З. Т. Особенности работы спортивного психолога с тренерами, спортсменами и родителями спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 1. С. 97–107.

Introduction. In children's and youth sports, there is a great need for high-quality psychological and pedagogical support for coaches, young hockey players and their parents [6, 8, 10, 11, 14]. It is often difficult for coaches to build relationships with parents and influence the process of educating young athletes through them. Coaches are often faced with the fact that the parents of young athletes are more motivated than the children themselves. As for parents, the process of raising successful children in sports is complex; many parents have many questions, in particular, how to help children reach their potential in sports.

On the one hand, the parents of hockey players are the main inspirers and support in children's sports, and on the other hand, this creates big problems [5, 6, 7, 11, 12]. It is important to realize that support for a young athlete will be effective when it is unconditional and does not depend on the results of his performance [2, 14]. When a novice athlete realizes that he will not, under any circumstances, lose the love and support of adults, their perception of defeat will not be associated with collapse or tragedy.

In most works of sports psychologists, it is concluded that it is necessary to harmonize the relationship in the system «coach-athlete-athlete's parents» and carry out in terms of their communicative culture and psychological literacy [5, 8, 10, 12, 14]. The purpose of the study is to study the features of the work of a sports psychologist with coaches, athletes and their parents.

Method. In order to better understand how a sports psychologist can work with coaches, athletes and their parents, I conducted a survey.

My recent survey assessed the experience of 40 hockey coaches, who regularly communicated with a sports psychologist. The results of the questionnaire are a guideline for planning the future work of a sports psychologist. The results of the questionnaire are a guideline for planning the future work of a sports psychologist. I will present the data of a questionnaire in which ice hockey coaches ($n = 40$), working with athletes aged 5 to 21. Coaches' work experience ranged from 2 to 40 years.

Results of the study and their discussion.

The results of the survey are a guideline for planning the further work of a sports psychologist.

When asked what are the results of your experience with a psychologist, the following answers were received: 42 % have positive experience of working with a sports psychologist, 20 % negative and 18 % of respondents said that they did not have any impact from an interaction with a sport psychologist.

When asked «For how long (months, years) does a sports psychologist work in a sports team?» – 79.3 % of coaches said that sport psychologist work with a psychologist from one month to several years 20.7 % answered that less than one month.

When asked: «What do you see as a positive influence working of a sports psychologist?». The answers were arranged as follows: 55.1 % indicated an improvement in the psychological climate in the team, 28.6 % noted the arrangement and usage of a psychology room, 10.3 % of coaches received some assistance in resolving conflict situations with parents of young athletes.

When asked «In what way is it advisable for a psychologist to work in a sports school or a team?», three answers were presented: «yes», «no», «he only interferes with the work of the coach». 95 % of the respondents answered positively.

Consequently, a large number of coaches understand the need to maintain positive psychological climate in the team and the psychological well-being of young athletes.

When asked «What tasks, in your opinion, should a sports psychologist solve?» – 40.7 % of respondents answered that it is necessary to increase motivation for the training process, improve the relationship between the coach and the athlete, 24.6 % reveal the positive qualities of the wards, self-confidence, 20 % conduct psychological preparation for competitions, a significant tournament, 14.7 % development of stress resistance of an athlete, the psychology of a winner.

When answering the following question: «What priorities should sport psychologists have when working with a team?», 59 % of coaches said that psychologists should provide individual support; 23.6 % team testing, 17.4 % suggested psychological skills trainings, and 14.2 % conversations and regular meetings with teams.

When answering the question: «What component of training allows an athlete to achieve success?», 72 % of coaches replied that all types of training are important, 15 % emphasize the technical training, and 13 % point to the importance of physical training.

I want to comment on why some coaches consider physical preparation to be important. It was previously believed that if an athlete is physically strong, then he does not need any psychology. Some coaches thought that sport psychology is required only by weakest players. Most coaches considered that all types of training are important. Therefore, they are aware that sports success consists not only of the physical, technical, tactical, but also the psychological preparation of the athlete.

When answering the question: «What 3 qualities should a perfect psychologist have to be effective?», 38 % of coaches replied:

- the most important qualities of a psychologist are: good manners, professionalism, judgement-free approach;
- secondly: qualities as the ability to establish psychological contact, love for life, children, communication skills;
- thirdly: such qualities as objectivity, a sense of empathy, knowledge of the specifics of sports, stress resistance. Some of the respondents believed that psychologists also needed such qualities as the ability to work in a team, and self-confidence.

When we asked the question: «Whom should a sports psychologist work with?» –61 % of coaches answered only with athletes, 28 % with parents of athletes; 11 % with coaches only. In the opinion of the coaches, it has become much more complicated to work with parents rather they athletes themselves. According to the coaches, the parents of young athletes are more motivated than the children themselves. This is due to the fact that:

- firstly, parents are the initiators of hockey lessons (almost 100 % of preschool and primary school age);
- secondly, the commercial component of children's sports (parents buy the most expensive equipment for children almost from start, and the program «How to Conceive a Successful Hockey Player» will soon begin to work). All this creates serious problems in the preparation and development of a gifted athlete.

The work of a sports psychologist is closely connected not only with the work of coaches, but also with the work of the parents of young athletes. The importance of working with the parents of young hockey players is related to the request from the coaches. According to the coaching staff, it has become more difficult to work not so much with athletes as with their parents. About 5 years ago, parents brought their children to a consultation and worried that the coach would not know about it. And now, more and more often, coaches began to advise their wards to work with a psychologist.

The importance of working with the parents of young hockey players is related to the requests from the coaches. Here is one real example when parents have unrealistic expectations about their children's results.

Case 1. A mom of an 8 years old boy Ruslan. Hockey club «Ak Bars». In hockey since 5 years old.

Inquiry. When will my husband and I see the result? We have invested so much in the child... When training, the child is a «king», during the competition he gets stiff and tight. Diagnostics. Projective methods (drawing), questioning of children. In youth sports, the role of parents cannot be overestimated. Parents play a key role in the development of a young hockey player. They are the first fans and, unfortunately, the first judges. In the course of work with the parents of the athlete, it was revealed that parents had unrealistic expectation of sports results. They were trying to realize their ambitions and unfulfilled dreams through a child. It was explained where the 8-year-old hockey player gets fears from? It all starts at home. When a child goes out on the ice, he is stiff because he is afraid not to meet the expectations of his parents. In the case of Ruslan, it was important for parents to be honest with themselves.

During the consultation, I emphasize that parents need to be a safety cushion while remaining mom and dad, providing motivation, emotional support and love for their child.

The disclosure of the potential of a young athlete is influenced not only by interactions with a coach, but also by parent-child relationships.

Case 2: Aggression of children. Emotional support in the family.

Recently, the facts of child cruelty and aggression in sports have become more frequent. Aggressive tendencies are formed long before a child enters sports. The origins of childhood aggression and aggressiveness should be found in the way they were brought up by their parents in the first years of life.

Long-term observations of young hockey players of senior preschool (3–7 years old) and primary school age have shown how many children are aggressive towards their peers on the team. An immature child's psyche is not able to cope with negative influences without competent help from adults.

The problem of parent-child relations and their influence on the development of the child has been repeatedly considered in the works of domestic and foreign psychologists and psychotherapists D. Vinnikot, Spivakovskaya, A. I. Zakharov, A. E. Lichko [2, 3, 4, 9].

As D. I. Feldstein, the problem of relations between adults and children is currently acquiring particular urgency and significance [13].

The purpose of my work is to study the causes of aggression, aggressiveness and the influence of parent-child relationships on the mutual relations of young hockey players in a sports team. The method of obtaining feedback – «Hedgehog» was used. This methodology is aimed at studying the aggression of young athletes through receiving feedback by immersion in a fairy tale. The technique is based on M. Plyatskovsky's fairy tale «The Hedgehog».

Getting feedback from young hockey players also begins with the fact that a sports psychologist invites the children to listen to an interesting story told by one little hedgehog. After that, the children are invited to

answer questions, according to the results of which it is possible to track the tendency of aggressive behavior of young athletes in the team.

All questions of the method of obtaining were divided into two groups.

The 1st group of answers, aimed at the degree of emotional support in the family, showed that 65 % of children have a positive attitude towards manifestations of parental love. It is the hearth that determines how happy and balanced a child will grow up, how he will be able to establish contacts with adults and peers on the team.

The second group of responses was aimed at studying aggression in the family and imprinting on relationships in a sports team.

We conducted a study of 80 young athletes aged 5–10 years.

As a result of our research, we found that to the question: «Does your mother often pat you on the head, press you to her, or does she not do this at all?» – 65 % of children answered that they often like it, 22 % of children are neutral about the manifestation of affection and care, and the remaining 13 % answered that they are only reprimanded. The children's answers were arranged as follows: if often, then draw the sun, if rarely, draw a Christmas tree, and if only scolds draw a cloud.

The degree of emotional support in the family showed that 65 % of children have a positive attitude towards manifestations of parental love. It is the hearth that determines how happy and balanced a child will grow up, how he will be able to establish contacts with adults and peers on the team.

To the question: «Do you want your mother to call you affectionately and tenderly?» – 68 % of young hockey players answered positively, 19 % – neutral, and the remaining 13 % do not want their mother's affection.

Thus, parents, emotionally rejecting a child, treat him dismissively or negatively, boys are especially affected by the lack of attention of the mother, which gives rise to fear, at the root of which is aggression. Sometimes parents fear to spoil their child and think that he/she is old enough to be praised. The child solves this problem in his own way. If he is not satisfied with the amount of body-stroking contact, he begins to manipulate the parents and the coach. Often, his emotional manifestations baffle adults.

Failure to understand children's needs in the future can lead to the formation of protective mechanisms of the child; one of them is the denial of his own needs, distrust of other people. Subsequently, in adulthood, this feeling of loneliness experienced in early childhood will entail a weakening of the sense of their own security.

To the question: «Are there times when everything around you annoys you and you don't like everything», a progression of aggressive behavior is clearly observed. According to the survey results, 51 % of young athletes are often annoyed by everything around them, 34 % have it sometimes, and only 15 % almost never do this.

The next question: «Do you have such «responses» that appear even when you don't want to, and they prevent you from being friends with the guys on command?» – shows that the percentage of sociability and

friendliness among young athletes of a given age is increasing. It is 50 %, rarely «needles» appear in 10 % of children. This fact indicates that children are becoming more liberated with their peers. However, the percentage of aggressiveness also increases and amounts to 40 %.

When answering the question: «When you come to training, are your team happy to see you, and are you happy to meet the guys?» – show how the young hockey player treats his teammates. Only 45 % of children are happy to see their team, 10 % are happy to see only some children, and 45 % do not want to see anyone.

As a result of processing all the children's answers, a colored field was obtained, which clearly shows what percentage of young hockey players and which of the children are more susceptible to aggression towards each other. In addition to the diagnostic nature, the technique is also of a psychotherapeutic nature, since the child involuntarily «trying on» the situation for him.

Thus, among the psychological characteristics that provoke aggressive behavior in children, we identified violations in relationships with peers. In the course of my work, I determined that at the senior preschool age there is a need for respect from an adult. The child is no longer enough just attention and joint games. He needs a serious, respectful attitude towards him, towards his questions, interests and actions.

At the age of 5–7 years, the need for respect and recognition by adults becomes the basic need of the child. In the behavior of children, this is expressed in the fact that they begin to take offense when an adult negatively evaluates their actions, scolds, and often make negative comments. It is important for them that parents not only notice, but also praise their actions.

The encouragement of an adult not only inspires the child with self-confidence, but also makes the activity for which he was praised important and loved.

From the age of 8 to 10 years old, it is vital for a young hockey player to feel their uniqueness and importance. He wants to be the best in his chosen sport, study, running, ride a bike better than others, to understand technology and study better than his classmates. After all, it only seems that being a boy is easy and fun, but in fact the competition in a boy's society is quite strong.

Whether he wants it or not, the child will have to answer the questions “who is stronger?” or “who is faster?”, and in this case it is very important to be the best – after all, the team is ruthless to the weak, quiet and clumsy [12].

When consulting parents with a “sharpening” for sports results, I pay attention to the following 3 aspects:

– the first is the focus on the process. More sports than victories. After the match, it is important to ask what interesting and useful you have taken for yourself. Debriefing usually begins immediately after the competition, in the car, which is highly undesirable. The child must be taught to analyze mistakes he made, as well as to comprehend not only victories, but also defeats, drawing correct conclusions from this. To do this, I ask the young

hockey player to divide the sheet into 2 parts, and on the one part of it, he should name 3–5 things that he accomplished successfully – during the day, what did right and on the other part, he should indicate what he failed to do you did and what he would like to change in himself. A mistake is not a sentence, but an experience.

It is important that the child is aware of what he is doing. When a child wants to do it himself, his eyes shine, his face is on fire, and he goes to every workout with pleasure!

– «step by step» the second task aimed at gradual improvement and builds their skills. It is important to teach a young athlete to understand what else he should work on and that he can achieve high quality of this process with small «baby steps».

For example, I want to be like my idol, Wayne Gretzky. But what exactly impresses me about him and what during training I do, like Wayne Gretzky? Fast decision-making, hard work, dedication. The young athlete needs to understand what he can control during training in relation to progress towards his goals.

The third stage of my work is «reflection». The key point of my work, I called reflection.

Having set a specific task, it is important to teach a young athlete to track his mistakes, small successes and small achievements by making notes in his sports diary after each workout.

This gives athletes the opportunity for introspection and self-improvement after training.

To carry out any activity, sufficient motivation is necessary. If the motivation is too strong, then the activity and tension of the athlete increases, therefore, the efficiency of work worsens, which leads to stress, excitement, and anxiety. Based on the Yerkes-Dodson Law of Motivation, the more we want, the less we get.

With the parents of young hockey players, I designed the following structure of work:

1. Individual counseling;
2. Discussion with parents of the results of psychodiagnostics of children that is related to the relationship between the atmosphere and emotional support in the family and the aggressiveness of children. Group counseling for parents;
3. Program of seminars for parents.

I conduct group work with parents in the form of lectures. Parent lectures using presentations, psychological games, exercises, classes with elements of training, testing and analysis of cases from practice.

Purpose: increasing the psychological competence of the parents of young athletes.

In a programme:

– acquaintance with the psychological characteristics and difficulties of athletes of various ages (preschool age – 3–7 years old, primary school age – 7–11 years old, adolescents – 11–15 years old);

- how sports talents are revealed;
- age characteristics of young athletes' motivation;
- the problem of the first competitions (sports fears: reasons, prevention, directions of work with them);
- psychological exercises to work with fears in sports;
- how is learning the basics of self-regulation and psychological self-help in childhood and adolescence;
- the triangle of relationships in children and youth sports;
- typical mistakes in communicating with children-athletes, and coaching staff;
- the crises of a sports career athletes go through and the ways to overcome them.

Thus, the child's relationship with parents and young team hockey players play an important role in their social and behavioral development. The aggression of the family itself leads to aggressive manifestations in the behavior of the child. Our work has shown that good family relationships protect children from aggressive behavior and attacks from other children.

In this regard, further development of the problem is necessary, aimed at psychological and pedagogical work with parents, where it is advisable to teach the parents of aggressive athletes specific skills, methods of communication with their own children, constructive ways of expressing their own feelings, since the ability of an adult to control himself is the basis for the adequate behavior of young athletes.

Purposeful work with parents of young athletes on the formation of a positive «I» is necessary, so that each young athlete has a lot of ideas about himself, was satisfied with himself and felt his potential, and he had the maximum opportunity to express himself as a person.

It is necessary to purposefully work with the parents of young athletes to form a positive self-identity, so that each young athlete could have a lot of awareness of himself and be satisfied with himself, feeling his potential, and maximum ability to prove himself as a person. A successful athlete is the one who achieves the goal, and not the one who is better than the other. Here is a good quote from a documentary *In Search of Greatness*: «Do not look for success in the genes».

The described work gives a positive response from the coaches, a positive result and a motivational charge not only for parents, but also for the athletes themselves who dream of being like their role models.

Список литературы

1. Бахтигиреева Т. Н. Ежик – методика получения обратной связи. 2005. 24 февр. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/213517> (дата обращения: 29.01.2022).
2. Винникот Д. В. Разговор с родителями / пер. с англ. М. Н. Покучаевой, В. В. Тимофеева. М.%% Класс, 1994. 112 с.
3. Захаров А. И. Психологические особенности восприятия детьми роли родителей // Вопросы психологии. 1982. № 1. С. 59–98.
4. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. СПб.%% Речь, 2009. 256 с.

5. Ловягина А. Е. Психология физической культуры и спорта%% учебник М.%% Юрайт, 2016. 531 с.
6. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе%% учеб. пособие. Екатеринбург%% Изд-во Урал. ун-та, 2016. 102 с.
7. Мельник Е. В., Сивицкий Е. В., Боровская Н. И. 99 вопросов спортивному психологу. М.%% Спорт, 2020. 192 с.
8. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте%% учебник / под. общ. ред. А. В. Родионова. М.%% Юрайт, 2020. 251 с.
9. Спиваковская А. С. Обоснование психологической коррекции неадекватной родительской позиции. М.%% Просвещение, 1981. 279 с.
10. Уляева Л. Г., Уляева Г. Г., Раднагуруев Б. Б. Роль психологической поддержки в самореализации личности спортсмена // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. № 6. С. 14–17.
11. Усманова З. Т. Проблемы психологического сопровождения в детско-юношеском спорте: компетентность тренеров и родителей юных спортсменов // Russian Journal of Education and Psychology. 2021. Т. 12, № 4–2. С. 391–396.
12. Усманова З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры. Казань%% Центр инновационных технологий, 2019. 132 с.
14. Фельдштейн Д. И. Феномен детства и его место в развитии современного общества // Мир психологии. 2002. № 1. С. 9–20.
13. Хвацкая Е. Е. Психологическая помощь юным спортсменам на этапе начальной спортивной специализации%% автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1997. 18 с.

References

1. Bakhtigireeva, T. N. (2005). *Ezhik – Metodika Polucheniya Obratnoj Svyazi* [Hedgehog – Method of Receiving Feedback]. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/213517>. (In Russian).
2. Vinnikot, D. V. (1994). *Razgovor s Roditelyami* [Conversation with Parents]. Klass. (In Russian).
3. Zakharov, A. I. (1982). Psihologicheskie Osobennosti Vospriyatiya Det'mi Rol'i Roditelej [Psychological Features of Children's Perception of the Role of Parents]. *Voprosy Psihologii*. [Questions of Psychology], 1, 59–98. (In Russian).
4. Lichko, A. E. (2009). *Psihopatii i Akcentuacii Haraktera u Podroستkov* [Psychopathy and Accentuation of Character in Adolescents]. Rech'. (In Russian).
5. Lovyagina, A. E., Ilyina, N. L., Volkov, D. N., Hvacckaya, E. E., & Mednikov, S. V. (2016). *Psihologiya Fizicheskoy Kul'tury i Sporta: Uchebnik* [Psychology of Physical Culture and Sports: Textbook and Workshop]. Yurayt. (In Russian).
6. Malkin, V. R., & Rogaleva, L. N. (2016). *Psihologicheskaya Rabota v Detsko-Yunosheskoj Sportivnoj Shkole: Uchebnoe Posobie*. [Psychological Work in a Children's and Youth Sports School: Studies Manual]. Ural University Press. (In Russian).
7. Melnik, E. V., Sivitsky, V. G., & Borovskaya, N. I. (2020). *99 Voprosov Sportivnomu Psihologu*. [99 Questions to a Sports Psychologist]. Sport. (In Russian).
8. Rodionov, A. V. (Ed.). (2020). *Podgotovka Pedagoga Dopolnitel'nogo Obrazovaniya v Oblasti Fizicheskoy Kul'tury: Psihologicheskoe Soprovozhdenie v Detsko-Yunosheskom Sporte: Uchebnik* [Training of a Teacher of Additional Education in the Field of Physical Culture: Psychological Support in Children's and Youth Sports: Textbook]. Yurayt. (In Russian).
9. Spivakovskaya, A. S. (1981). *Obosnovanie Psihologicheskoy Korrekcii Neadekvatnoj Roditel'skoj Pozicii*. [Justification of Psychological Correction of Inadequate Parental Position]. Prosveshchenie. (In Russian).
10. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G. G., Radnaguruyev, B. B. (2014). Rol' Psihologicheskoy Podderzhki v Samorealizacii Lichnosti Sportsmena [The Role of Psychological Support

in the Self-Realization of an Athlete's Personality]. *Fizicheskaya Kul'tura: Vospitanie, Obrazovanie, Trenirovka* [Physical Culture: Upbringing, Education, Training], 6, 14–17. (In Russian).

11. Usmanova, Z. T. (2021). Problemy Psihologicheskogo Soprovozhdeniya v Detsko-Yunosheskom Sporte: Kompetentnost' Trenerov i Roditelej Yunyh Sportsmenov [Problems of Psychological Support in Youth Sports: Competence of Coaches and Parents of Young Athletes]. *Russian Journal of Education and Psychology*, 4(2), 391–396 p. (In Russian).

12. Usmanova, Z. T. (2019). *Psihologicheskoe Soprovozhdenie Yunyh Hokkeistov na Nachal'nom Etape Sportivnoj Kar'ery*. [Psychological Support of Young Hockey Players at the Initial Stage of Their Sports Career]. Center of Innovative Technologies. (In Russian).

13. Feldstein, D. I. (2002). Fenomen Detstva i ego Mesto v Razvitii Sovremennogo Obshchestva [The Phenomenon of Childhood and its Place in the Development of Modern Society]. *Mir Psihologii* [The World of Psychology], 1, 9–20. (In Russian).

14. Khvatskaya, E. E. (1997). *Psihologicheskaya Pomoshch' Yunym Sportsmenam na Etape Nachal'noj Sportivnoj Specializacii* [Psychological Assistance to Young Athletes at the Stage of Initial Sports Specialization] [PhD thesis, Saint-Petersburg University]. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Зухра Тагировна Усманова – кандидат психологических наук, доцент, кафедра «Педагогика и психологии», Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; usmanova-zuhra@mail.ru

Usmanova Zukhra Tagirovna – PhD (Psychology), associate professor, Department of Pedagogy and Psychology, The Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism; usmanova-zuhra@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 16.01.2022

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ

CURRENT ISSUES OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY

Vol. 2, 2022, № 1

Редактор *Л. Н. Рогалева*
Верстка *А. Ю. Матвеев*

Editor *Liudmila Rogaleva*
Imposition *Alexey Matveev*

*Электронное сетевое издание
размещено в архиве УрФУ
<http://elar.urfu.ru>*

Дата выхода в свет 15.04.2022. Формат 70x100/16.

Уч.-изд. л. Объем данных 3,3 Мб.

Гарнитура Times.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-90-13, 358-93-22, 350-58-20
Факс: +7 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru