

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy



T. 3, N 4, 2023

ISSN 2782-5930 (Online)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**

**CURRENT ISSUES
OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY**

Т. 3, N 4, 2023

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
выдано Роскомнадзором
Эл. № ФС77-81159 от 25.05.2021

Certificate issued by Department
of Roskomnadzor 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: sportpspedagogy@yandex.ru

Editorial office address: 14 Komintern,
room 408, Yekaterinburg, 620078, Russia
E-mail: sportpspedagogy@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, 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. Serra, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal
И.П. Симоненкова, канд. психол. наук, Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии, Рига, Латвия

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Е.С. Набойченко, главный редактор, д-р психол. наук, профессор, зав. каф. клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург
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
А.Н. Николаев, д-р психол. наук, доцент, Псковский государственный университет, г. Псков
М.В. Носкова, канд. психол. наук, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург
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. Роголева, 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
Л.Г. Уляева, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, г. Москва
Д.В. Федулова, канд. биол. наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург
Е.Е. Хвацкая, канд. психол. наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург
Г.А. Ямалетдинова, д-р пед. наук, профессор, Гуманитарный Университет, г. Екатеринбург

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
S.A. Vorobev, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Director St. Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg

THE EDITORIAL BOARD

E.S. Naboichenko, Editor-in-Chief, 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.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
D.V. Fedulova, PhD (Biol. Sciences), Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
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
A.N. Nikolaev, Dr.Sc. (Psychology), Associate Professor, Pskov State University, Pskov
M.V. Noskova, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural State Medical University, Yekaterinburg
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
L.G. Ulyaeva, PhD (Psychology), associate professor, Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists, Moscow
G.A. Yamaletdinova, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Liberal Arts University – University for Humanities, Yekaterinburg

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИCROSS-CULTURAL
PROBLEMS OF SPORTS
PSYCHOLOGY**А. С. Алхаруф**

Взгляд на проблему межкультурной коммуникации с позиции российских студентов-спортсменов 7

A. S. Alkharouf

A look at the problem of intercultural communication from the position of Russian student-athletes 7

Т. Чжун

Оценка валидности и надежности опросника мотивационного климата физической активности в аспекте теории самоопределения. 15

T. Zhong

Assessment of the validity and reliability of the questionnaire of the motivational climate of physical activity in the aspect of the theory of self-determination 15

И. Юй, Л. Н. Рогалева, Г. А. Ямалетдинова

Педагогические условия повышения благополучия будущих спортивных педагогов средствами спортивной культуры Китая 27

I. Yu, L. N. Rogaleva, G.A. Yamaletdinova

Pedagogical conditions for increasing the well-being of future sports teachers by means of china's sports culture 27

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
В СПОРТЕPSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL RESEARCH
IN SPORTS**Е. А. Протасов, К. К. Пшеницын**

Особенности проявления тревожности у высококвалифицированных спортсменов. 36

E. A. Protasov, K. K. Pshenitsyn

Features of the manifestation of anxiety in highly qualified athletes 36

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ,
РЕАБИЛИТАЦИИ
И РЕКРЕАЦИИPSYCHOLOGY OF HEALTH,
REHABILITATION AND
RECREATION**Т. А. Фассахова, И. М. Добрынин**

Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза. 45

T. A. Fassakhova, I. M. Dobrynin

Motivation for independent physical education among university students 45

И. В. Прикашчикова

Медитация как средство профилактики психологического и физического стресса 53

I. V. Prikashchikova

Meditation as a means of prevention psychological and physical stress 53

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА
АДАПТИВНОГО СПОРТА

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGIC
OF DISABILITY SPORTS

**Е. Д. Третьякова, Л. Н. Рогалева,
В. В. Беляева**
Психологические особенности
спортсменов-легкоатлетов с поражением
опорно-двигательного аппарата
в зависимости от спортивной
квалификации59

**E. D. Tretyakova, L. N. Rogaleva,
V. V. Belyaeva**
Psychological characteristics
of track and field athletes with
musculoskeletal system damage
depending on their sports
qualifications.....59

КРОСС-КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

DOI 10.15826/spp.2023.4.83
УДК 37.035.8

ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ С ПОЗИЦИИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

А. С. Алхаруф

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении отношения студентов-спортсменов к межкультурной коммуникации. В исследовании приняли участие 22 российских студента Института физической культуры, спорта и молодежной политики. Для проведения исследования была разработана авторская анкета, включающая вопросы которые раскрывают особенности взаимодействия российских и иностранных студентов. Результаты исследования показали, что российские студенты-спортсмены положительно относятся к общению с иностранными студентами. В то же время межкультурное общение достаточно ограничено в силу наличия ряда причин, таких как «языковой барьер», необходимость выстраивания эффективного взаимодействия на фоне непонимания собеседника, отсутствие эмоционального комфорта в процессе общения, а так же недостаточное количество организованных вне учебных мероприятий с иностранными студентами. Студенты высказали свое предпочтение по организации мероприятий, которые могли бы способствовать развитию межкультурной коммуникации, среди которых должны быть обязательно спортивные мероприятия. Дальнейшие исследования могут быть связаны с разработкой программы по развитию межкультурной коммуникации студентов института физической культуры.

Ключевые слова: межкультурная коммуникация, студенты-спортсмены, иностранные студенты.

Для цитирования: Алхаруф А. С. Взгляд на проблему межкультурной коммуникации с позиции российских студентов-спортсменов// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 7–14.

A LOOK AT THE PROBLEM OF INTERCULTURAL COMMUNICATION FROM THE POSITION OF RUSSIAN STUDENT-ATHLETES

A. S. Alkharouf

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The aim of the study was to know student-athletes' attitudes toward intercultural communication. 22 Russian students from the Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy took part in the study. To conduct the study, a questionnaire was developed by the author, including questions that reveal the features of interaction between Russian and foreign students. The results of the study showed that Russian student-athletes have a positive attitude towards communication with foreign students. At the same time, intercultural communication is quite limited due to a number of reasons, such as the «language barrier», the need to build effective interaction against the background of misunderstanding of the interlocutor, lack of emotional comfort in the communication process, as well as an insufficient number of organized extracurricular activities with foreign students. Students expressed their preference for organizing events that could contribute to the development of intercultural communication, which should necessarily include sports events. Further research may be related to the development of a program for the development of intercultural communication among students at the Institute of Physical Education.

Keywords: intercultural communication, student athletes, international students.

For citation: Alkharouf A.S. A look at the problem of intercultural communication from the position of Russian student-athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No. 4. P. 7–14.

Актуальность изучения межкультурной коммуникации студентов возрастает в связи с развитием образовательных и спортивных связей между университетами.

Студенты из разных стран обучаются на совместных образовательных программах, участвуют в совместных культурных и образовательных проектах, являются волонтерами и участниками международных спортивных мероприятий. В связи с этим результаты совместных проектов во много определяется эффективной межкультурной коммуникацией.

Анализ литературы позволяет дать определение межкультурной коммуникации как «обмен информацией на разных уровнях осведомленности и контроля между людьми с разным культурным прошлым, где разные культурные взгляды включают как национальные культурные различия, так и различия, связанные с участием в различных видах деятельности, происходящих в обществе» [2].

Межкультурная коммуникация возникает, когда люди, находящиеся под влиянием разных культурных сообществ, договариваются об общем значении во взаимодействиях [4].

Качества, которые делают человека компетентным в межкультурном общении, включают гибкость и способность переносить высокий уровень неопределенности, осознанность, непредубежденность, чувствительность, адаптивность и способность к дивергентному и системному мышлению [5].

В проведенных исследованиях по межкультурной коммуникации различия между культурами распределяются по пяти измерениям:

- индивидуализм / коллективизм;
- избегание неопределенности;
- Дистанция власти;
- Мужчины / Женщины;
- Краткосрочная ориентация / Долгосрочная ориентация (также известная как конфуцианский динамизм) [1].

Из перечисленных шести аспектов коллективизму / индивидуализму уделяется наибольшее внимание.

Основой компетенции межкультурного общения является способность избегать этноцентризма, под которым понимается склонность рассматривать только свою собственную группу как естественную и правильную, гордиться только своей группой и не доверять другим.

Когда люди из разных культурных слоев становятся более близкими, их взаимодействия обычно перемещаются по континууму от межкультурного к межличностному, хотя межкультурные элементы всегда могут играть значимую роль. При повседневном или деловом общении чувствительность к межкультурным факторам является ключом к успеху [3].

Межкультурная коммуникация студентов это новое направление исследований, поэтому оно должно с одной стороны опираться на общие подходы, связанные с межкультурным общением, а с другой требует проведения новых исследований.

Цель исследования – изучить взгляды на межкультурную коммуникацию с позиции российских студентов.

Методы исследования. В исследовании принимали участие российские студенты-спортсмены института физической культуры (УрФУ). Всего в исследовании приняли участие 22 студента (12 женщин и 10 мужчин).

Для проведения исследования была разработана авторская анкета, которая включала вопросы, связанные с личным опытом межкультурного общения студентов и их мнением относительно трудностей воз-

никающих в процессе общения и тех форм общения, которые могут способствовать эффективному взаимодействию.

Результаты и обсуждение. Первая группа вопросов касалась личного опыта общения российских студентов с иностранными студентами. Согласно опросу 66, 3% студентов отметили, что у них есть знакомые и друзья из других стран, в то же время 77,3% отметили, что они редко с ними общаются. Одной из главных причин ограниченного общения российских и иностранных студентов является отсутствие вне учебных совместных мероприятий. На это указали 59,1% опрошенных студентов.

Важным аспектом межкультурного взаимодействия является желание студентов вступать в межкультурное общение. На вопрос: «Если у вас желание познакомиться с иностранными студентами?» большинство российских студентов (72, 7%) ответили – да, 9,1% ответили – нет, и 18, 2% затруднились дать ответ.

Так же нам важно было выяснить, насколько у студентов есть желание узнать больше о другой культуре. Опрос показал, что 59, 1% выразили свое желание на 5 баллов (максимальный), 9,1% – 4 балла, 18, 2% – 3 балла, 4,5% – 2 балла, 9,1% – 1 балл (минимальный).

Таким образом, опрос показал, что студенты имеют опыт личного общения с иностранными студентами, у них есть желание общаться с иностранными студентами и узнавать больше о другой культуре, то есть для них не свойственен «этноцентризм». В то же время можно говорить об ограниченном опыте межкультурного общения российских и иностранных студентов, особенно вне учебных занятий.

В связи с этим дальнейшая группа вопросов касалась изучения тех трудностей, которые с точки зрения студентов может снижать эффективность межкультурной коммуникации.

На вопрос: «Испытывают ли вы трудности в процессе межкультурного общения?» – 4,5% поставили 5 баллов (максимальный), 18, 2% – 4 балла, 40, 9% – 3 балла, 9, 1% – 2 балла, 27, 3% – 1 балл. Следовательно, можно заключить, что трудности в межкультурном общении не видят для себя только чуть более 30% опрошенных, остальные испытывают трудности в разной степени.

Среди основных проблем межкультурного взаимодействия 40,9% студентов отметили, что они не смогут понять иностранных студентов, так как сами не говорят на иностранных языках, а иностранные студенты не говорят на русском. То есть можно сказать, что основная причина трудностей в межкультурном взаимодействии связана с существованием «языкового барьера». Но данный фактор не единственный, а всегда связан и с другими аспектами коммуникации, как личностными, так и ситуативными.

Например, студенты по-разному ответили на вопрос, относительно того, трудно ли им выстроить взаимодействие со студентами, которые принадлежат к другим культурам, данные представлены на рисунке 1.

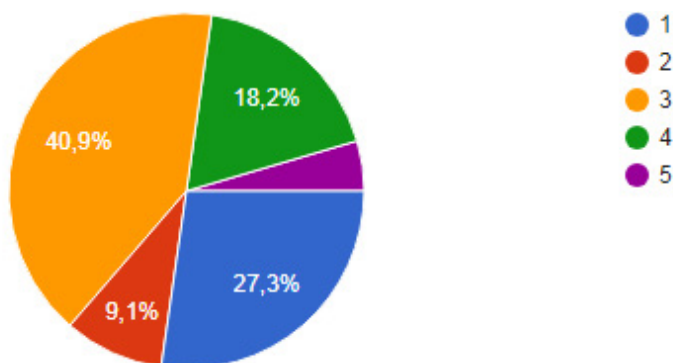


Рисунок 1. Ответы на утверждение? «Я считаю, что мне трудно выстроить взаимодействие со студентами, которые принадлежат к другим культурам».

Согласно ответам на рисунке 1, для большинства 40,9% трудность межкультурного общения оценивается как нечто среднее, в то время как для 22,7% общение воспринимается как трудное, и только для 36,6% как несложное.

Важно отметить, что студенты так же испытывают разной степени трудности при использовании невербальной коммуникации, данные представлены на рисунке 2.

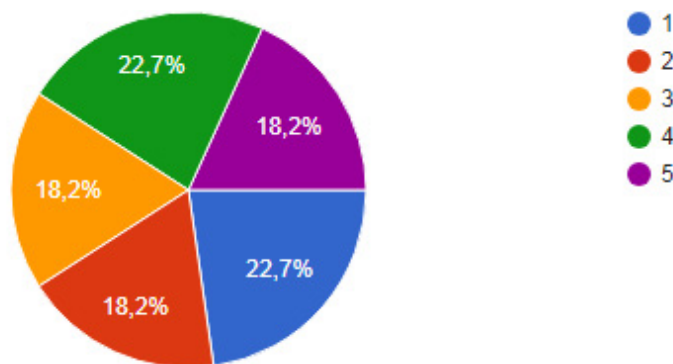


Рисунок 2. Ответы на утверждение «Когда в разговоре иностранные студенты используют жесты, которые неизвестны мне, мне трудно с ними общаться».

Как видно из рисунка 2, невербальная коммуникация создает трудности во взаимодействии российских и иностранных студентов, что согласуется с данными исследований, которые указывают, что невербальная информация играет решающую роль при восприятии и оценивании других людей.

Поэтому вполне закономерным является то, что большинство не чувствует себя достаточно комфортно когда общается с иностранными студентами (рисунок 3).

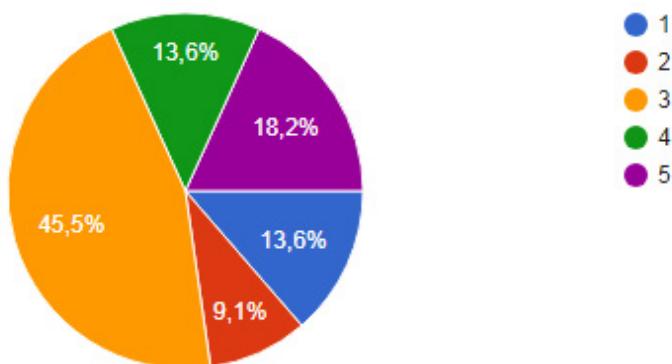


Рисунок 3. Ответы на утверждение «Я чувствую себя комфортно, когда общаюсь с иностранными студентами».

Исходя из ответов студентов, можно заключить, что большинство студентов испытывают в разной степени трудности при межкультурном взаимодействии. Данный факт связан с тем, что им сложно выстроить эффективное общение с иностранными студентами, им недостаточно комфортно в общении со студентами, и у них существует непонимание людей другой культуры не только на уровне вербальном, но и на невербальном уровне так же.

Следующая группа вопросов касалась того, какие формы взаимодействия помогают межкультурной коммуникации.

На вопрос: «На каком языке вы бы хотели общаться с иностранными студентами?» – 36, 4% ответили на русском, 35, 2% ответили на английском, 9, 4% на других языках, 19% затруднились с ответом.

Полученные ответы говорят о необходимости организации со студентами мероприятий, причем как на русском языке, так и на английском языке, а также других языках.

На вопрос: «Как вы относитесь к общению в он-лайн формате с иностранными студентами» – 45, 5% ответили положительно, 4, 5% ответили отрицательно, а 50% затруднились с ответом. Как видно из ответов, он-лайн формат интересен только для половины опрошенных.

Важно отметить, те формы межкультурного взаимодействия среди студентов, которые являются наиболее традиционными. На вопрос: «Вы приглашали иностранных друзей пробовать русскую кухню?» только 22, 7% ответили да, 72, 8% ответили нет, остальные 4, 5% затруднились с ответом.

На вопрос: «Пробовали ли вы традиционную еду, которую приготовили специально для вас ваши иностранные друзья?» – 45, 5% ответили – да, 50% ответили – нет, остальные – 4, 5% затруднились с ответом.

На вопрос: «Дарили ли вы сувениры иностранным друзьям?» – 45, 5% ответили – да, 50% ответили – нет, остальные – 4, 5% затруднились с ответом.

На вопрос: «У вас есть сувениры от иностранных друзей?» – 45,5% ответили – да, 50% ответили – нет, остальные – 4,5% затруднились с ответом.

Как видно из ответов студентов, иностранные студенты в большей степени ориентированы на традиционные формы взаимодействия, чем российские студенты.

Поскольку опрос проходил среди студентов института физической культуры, то важно было узнать, насколько студентам интересно заниматься спортом с участием иностранных студентов, ответы представлены на рисунке 4.



Рисунок 4. Ответы на вопрос: «Мотивируют ли вас занятия спортом с иностранными студентами?»

Как видно из рисунка 4, большинство 54,5% ответили, что их мотивируют совместные занятия спортом с иностранными студентами, 27,3% ответили нет, и 18,2% затруднились с ответами.

Таким образом, исследование показало, что среди студентов существуют различные взгляды на формы взаимодействия с иностранными студентами, в то же время можно указать, что при разработке мероприятий и тренингов по развитию межкультурной коммуникации студентов необходимо учитывать разный уровень личностной компетентности студентов, разный уровень владения языками, разный уровень интересов.

Выводы. Проведенное исследование выявило, что российские студенты положительно относятся к общению с иностранными студентами, имеют иностранных друзей, но в то же время данное общение с ними происходит не достаточно часто и организовано. В связи с этим большинство российских студентов испытывают в разной степени трудности межкультурного взаимодействия, причем это касается не только «языкового барьера», но сложности в понимании невербальной информации, в отсутствии эмоционального комфорта и уверенности в процессе взаимодействия. Исследование показало, что для развития межкультурного общения российских и иностран-

ных студентов необходимо учитывать их разные позиции и взгляды на формы проведения совместных мероприятий. В целом проведенное исследование может способствовать разработке новых подходов по развитию межкультурного взаимодействия студентов.

Список литературы

1. Gudykunst W.B, *Intercultural Communication: Introduction*. In W.B. Gudykunst (Ed.), *Cross-cultural and inter-cultural communication*, Thousand Oaks, CA: Sage. 2003. 302 p.
2. Neuliep J. W. *Intercultural communication? a contextual approach*. Description: 7th Edition. Thousand Oaks, CA: Sage, 2017. 859 p. URL:<https://lcn.loc.gov/2016036981>
3. Samovar L. A., Porter, R. E. *Communication between cultures*, 4th ed. Belmont, CA: Wadsworth Press. 2004. 463 p.
4. Ting-Toomey S. *Communication across cultures*, New York, The Guilford press. 2012. 329 p.
5. Wiseman R. L. *Intercultural communication competence*. In W. B. Gudykunst (Ed.), *Cross-cultural and intercultural communication*. Thousand Oaks, CA: Sage. 2003. 167–190.

References

1. Gudykunst, W. B. (2003) *Intercultural Communication: Introduction*. In W.B. Gudykunst (Ed.), *Cross-cultural and inter-cultural communication*, Thousand Oaks, CA: Sage.
2. Neuliep, J. W. (2017). *Intercultural communication? a contextual approach*. Description: 7th Edition. Thousand Oaks, CA: Sage, URL:<https://lcn.loc.gov/2016036981>
3. Samovar, L. A., Daniel E. R. Mc., Porter, R. E. (2004). *Communication between cultures*, 4th ed. Belmont, CA: Wadsworth Press. 480 p.
4. Ting-Toomey, S. (2012) *Communication across cultures*, New York, The Guilford press. 329 p. URL: <https://renosf.org/book/communicating-across-cultures-first-edition>
5. Wiseman, R. L. (2003). *Intercultural communication competence*. In W. B. Gudykunst (Ed.), *Cross-cultural and intercultural communication*, Thousand Oaks, CA: Sage. 167–190.

Информация об авторе / Information about the author

Али Самир Алхаруф – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; ali.alkharouf.94@gmail.com

Ali Samir Alkharouf – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; ali.alkharouf.94@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 05.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 21.12.2023

ОЦЕНКА ВАЛИДНОСТИ И НАДЕЖНОСТИ ОПРОСНИКА МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В АСПЕКТЕ ТЕОРИИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

Т. Чжун

Хэнаньский педагогический университет, Хэнан, Китай

Аннотация. В статье представлены результаты оценки валидности и надежности опросника мотивационного климата физической активности, который разработан на основе теории самоопределения Е. L. Deci и Ryan R. M. и выявляет роль мотивационного климата, направленного на поддержку автономии в выборе физической активности у занимающихся. Опросник является адаптацией краткой формы опросника по мотивационному климату в здравоохранении (Health Care Climate Questionnaire). Исследование проводилось на выборке населения Гонконга и составила 407 человек. Все респонденты были информированы о цели исследования и заполнили опросник, который был проходил в форме он-лайн опроса. В ходе статистического анализа была проверена валидность и надежность опросника, а также инвариантность измерений в зависимости от пола и возраста. Была подтверждена факторная валидность шкалы. Номологическая валидность была подтверждена ее ассоциацией с концептуально связанной конструкцией. Альфа-коэффициент Кронбаха и сводный показатель надежности указывают на достаточную надежность опросника. Инвариантность измерений шкалы также была обнаружена в зависимости от пола и возраста. Результаты исследования свидетельствуют о том, что опросник обладает адекватными психометрическими характеристиками для измерения восприятия мотивационного климата, поддерживающего автономию, в контексте физической активности. Данные могут быть использованы в будущих исследованиях в качестве валидного и надежного инструментария.

Ключевые слова: физическая активность, мотивационный опросник, валидность, надежность, опросник.

Для цитирования: Чжун Т. Оценка валидности и надежности опросника мотивационного климата физической активности в аспекте теории самоопределения // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 15–26.

ASSESSMENT OF THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE QUESTIONNAIRE OF THE MOTIVATIONAL CLIMATE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE ASPECT OF THE THEORY OF SELF-DETERMINATION

T. Zhong

Henan Normal University, Henan, China

Abstract. The article presents the results of assessing the validity and reliability of the questionnaire of the motivational climate of physical activity, which was developed on the basis of the theory of self-determination by E. L. Deci and R. M. Ryan and identifies the role of the motivational climate aimed at supporting autonomy in the choice of physical activity among students. The questionnaire is an adaptation of the short form of the questionnaire on the motivational climate in healthcare (Health Care Climate Questionnaire). The study was conducted on a sample of the Hong Kong population and amounted to 407 people. All respondents were informed about the purpose of the study and filled out a questionnaire, which was conducted in the form of an online survey. The statistical analysis verified the validity and reliability of the questionnaire, as well as the invariance of measurements depending on gender and age. The factorial validity of the scale was confirmed. The nomological validity was confirmed by its association with a conceptually related construction. The Cronbach's alpha coefficient and the consolidated reliability indicator indicate that the questionnaire is sufficiently reliable. The invariance of the scale measurements was also found depending on gender and age. The results of the study indicate that the questionnaire has adequate psychometric characteristics to measure the perception of a motivational climate that supports autonomy in the context of physical activity. The data can be used in future research as valid and reliable tools.

Keywords: physical activity, motivational questionnaire, validity, reliability, questionnaire.

For citation: Zhong T. Assessment of the validity and reliability of the questionnaire of the motivational climate of physical activity in the aspect of the theory of self-determination // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 15–26.

Общеизвестным фактом является то, что регулярная физическая активность является ключевым фактором укрепления здоровья [21]. В то же время, значительное число людей в Китае не мотивированы на активный и здоровый образ жизни [23]. Поэтому проблема мотивации к занятиям физической активностью остается наиболее значимой [5]. Теория самоопределения подчеркивает важность создания мотивационного климата, направленного на поддержку автономии для повышения уровня физической активности [7]. В рамках теории самоопределения такой мотивационный климат характеризуется минимизацией внешнего контроля, предоставлением выбора принятия

решений, поддержкой инициативы занимающихся, выявлением и учетом их точки зрения [17]. Считается, что мотивационный климат, направленный на поддержку автономии, способствует интернализации или принятию социальных требований (установленных другими) как лично-значимых, следовательно, будет оказывать положительное влияние на повышение физической активности [8].

Интернализация обозначает процесс, в ходе которого менее самодетерминированные поведенческие нормы трансформируются в более самодетерминированные поведенческие нормы вдоль континуума. Внешние требования становятся внутренними требованиями в ходе перехода от внешнего регулирования к внутреннему регулированию поэтапно: внешнее регулирование, интроецированное регулирование, идентифицированное регулирование, интегрированное регулирование и внутренняя мотивация [18].

Учитывая важность мотивационного климата, направленного на поддержку автономии, в контексте повышения физической активности, необходим надежный диагностический инструмент.

Как показал анализ литературы, имеются исследования использования краткой формы опросника по мотивационному климату в здравоохранении (Health Care Climate Questionnaire) [28], в то же время в контексте изучения физической активности такие опросники отсутствуют.

Цель исследования заключалась в том, чтобы изучить психометрические свойства (валидность, надежность и инвариантность измерений) адаптированного к физической активности опросника мотивационного климата (НССQ), названного нами опросником мотивационного климата физической активности (РАМСQ).

Методы исследования. Выборку составили 407 человек из Гонконга. Средний возраст участников составил $40,59 \pm 13,76$, 188 мужчин и 219 женщин. Исследование проводилось он-лайн, с согласия этического комитета университета. Были разработаны буклеты, содержащие информацию об исследовании и QR-код онлайн-доступа, которые были распространены среди студентов университетов Гонконга, которые должны были пригласить своих знакомых (т.е. родственников и друзей) в возрасте от 18 до 64 лет принять участие в исследовании. От участников было получено информированное согласие.

Восприятие поддерживающего автономию мотивационного климата в контексте физической активности измерялось с помощью опросника мотивационного климата физической активности (РАМСQ), который был разработан путем адаптации краткой формы опросника по мотивационному климату в здравоохранении (НССQ) для учета характеристик контекста физической активности. В частности, слово «врач» было заменено на «значимые другие», к которым относятся такие люди, как инструкторы по физической активности, члены семьи или друзья, которые могут оказать влияние на повышение мотивации к физической активности. Также пункт 3 «вносить изменения» был исправлен на «принимать решения», а пункт 6 «предлагать новый способ ведения дел» был

изменен на «делать выбор». Для перевода английской версии РАМСQ на китайский язык была применена процедура перевода и обратного перевода [2]. После этого был проведен когнитивный тест среди десяти взрослых китайцев (возраст = $40,90 \pm 15,35$, возрастной диапазон 18-64, пять мужчин и пять женщин). Согласно их отзывам, содержание шкалы было понятным, и никаких дальнейших корректировок не было предложено. Таким образом, опросник РАМСQ был подготовлен для внедрения. Он состоит из 6 пунктов, и для закрепления ответов используется семибалльная шкала Лайкерта, варьирующаяся от 1 (категорически не согласен) до 7 (полностью согласен). Оценка производится путем усреднения баллов по отдельным пунктам. Более высокий балл отражает более высокий уровень воспринимаемой поддержки автономии в контексте физической активности.

Мотивация (поведенческая регуляция) оценивалась с помощью китайской версии опросника «Поведенческие правила при упражнении – 2» (BREQ-2) [4], который был переведен с английской версии [11]. Он был использован для оценки номологической валидности опросника РАМСQ. В инструмент включено восемнадцать пунктов, четыре пункта относятся к подшкале мотивации, четыре пункта – к подшкале внешнего регулирования, три пункта – к подшкале интроецированного регулирования, три пункта – к подшкале идентифицированного регулирования и четыре пункта – к внутренней мотивационной шкале.

В опроснике используется пятибалльная шкала Лайкерта для определения того, в какой степени тот или иной пункт устраивает участников (от 1 = «не соответствует» до «5 = в большей степени соответствует»). Надежность и валидность анкеты были доказаны [4]. Были внесены небольшие изменения, чтобы адаптировать BREQ-2 к контексту физической активности. В частности, термин «активность» был заменен на «физическую активность» для всех RAI. RAI – широко распространенный индекс, который отражает самоопределяемую регуляцию поведения [19,20]. Для его расчета была использована следующая формула, основанная на степени самоопределения индивидуальных поведенческих норм: $RAI = \text{Амотивация} * (-3) + \text{Внешняя регуляция} * (-2) + \text{интроецированная регуляция} * (-1) + \text{идентифицированная регуляция} * (2) + \text{внутренняя мотивация} * (3)$. Более высокий балл RAI отражает более высокую степень самоопределения в поведенческой регуляции физической активности [26].

Результаты. Вначале исследования нами был введен подтверждающий факторный анализ (CFA) для проверки факторной достоверности РАМСQ с помощью программного обеспечения Mplus версии 6.0.

Для оценки соответствия модели данным, было использовано несколько индексов соответствия модели, включая индекс сравнительного соответствия (CFI), индекс Такера-Льюиса (TLI), среднеквадратичная ошибка аппроксимации (RMSEA), сопровождаемая с его 90% доверительным интервалом 90% CI) и стандартизированным среднеквадратичным остаточным значением (SRMR) использовались [12].

Пороговые значения 0,90 и 0,95 для CFI и TLI и пороговые значения 0,08 и 0,06 для RMSEA и SRMR использовались для представления приемлемого и хорошо подходят, соответственно [10].

Во-вторых, после подтверждения факторной валидности РАМСQ была проведена оценка номологической валидности шкалы посредством корреляционного анализа с соответствующей конструкцией SDT. Была выдвинута гипотеза, что воспринимаемая поддержка автономии будет положительно связана с самоопределением в физической регуляции [16].

В-третьих, надежность РАМСQ была исследована с помощью альфа-коэффициента Кронбаха [6] и сводной оценки надежности [1]. Оценки альфа-коэффициента Кронбаха и комплексной надежности, превышающие .70 и .80, были использованы в исследовании для доказательства надежности [15,24].

В-четвертых, был внедрен мультигрупповой CFA, чтобы проверить, будут ли разные группы по полу и возрасту интерпретировать шкалу сходным образом. Для определения инвариантности измерений было введено изменение значений CFI и RMSEA менее .010 и .015 соответственно[3].

CFA выявил адекватное соответствие модели данным, где $\chi^2(9) = 26,449$, $p < .01$, CFI = .980, TLI = .966, RMSEA 90% CI = .069 (.039, .100), SRMR = .027. Стандартизованный коэффициент всей нагрузки были выше .700, при $p < .001$. Таким образом, была установлена факторная достоверность шкалы. Среднее значение по пунктам, стандартное отклонение, асимметрия, эксцесс и стандартизованная факторная нагрузка представлены в таблице 1.

Таблица 1

Утверждения, описательный анализ и стандартизованная факторная нагрузка (N = 407)

Утверждения	Mean	SD	SK	KU	FL
1. Я чувствую, что мои «значимые другие» предоставляют мне выбор в физической активности.	4,811	1,275	-,329	-,313	,741
2. Я чувствую, что мои «значимые другие» понимают меня в выборе физической активности.	4,914	1,164	-,256	-,172	,714
3. Мои «значимые другие» выражают уверенность в моей способности принимать решения в выборе физической активности.	4,835	1,191	,014	-,450	,706
4. Мои «значимые другие» поощряют меня задавать вопросы во время физической активности.	4,740	1,354	-,159	-,594	,837

Окончание таблицы 1

Утверждения	Mean	SD	SK	KU	FL
5. Мои «значимые другие» прислушиваются к тому, как я хотел бы заниматься физической активностью.	4,764	1,318	-,324	-,206	,816
6. Мои «значимые другие» готовы понять, как я отношусь к физической активности, прежде чем предлагать что-либо.	4,607	1,364	-,112	-,551	,779

Примечание: SD – стандартное отклонение; SK – асимметрия; KU – коэффициент эксцесса; FL – Стандартированная факторная нагрузка

Что касается номологической валидности шкалы, то воспринимаемая поддержка автономии положительно коррелировала с RAI ($r = .220, p < .001$), индексом, который отражает степень поведенческой регуляции индивида. Что касается оценки надежности РАМСQ, значения альфа-коэффициента Кронбаха и сводного балла надежности составили .896 и .896 соответственно, что указывает на хорошую надежность шкалы.

Таблица 2

Инвариантность в зависимости от пола и возраста (N = 407)

Model	Model comparison		df	P	CFI	ACFI	TLI	RMSEA (90% CI)	ARMSE A	SRMR
Гендерная инвариантность										
Мужчины (N=178)	–	13,778	9	,131	,988	–	,981	.055 (.000, .109)	–	,026
Женщины (N = 229)	–	21,713	9	,001	,972	–	,954	.079 (.036, .121)	–	,034
M1	–	35,414	18	,001	,980	–	,967	.069 (.034-.102)	–	,031
M2	M1 vs M2	45,978	23	,003	,974	,006	,966	.070 (.040-.099)	,001	,065
M3	M2 vs M3	59,174	29	,001	,965	,009	,964	.072 (.045-.098)	,002	,069
Возрастная инвариантность										
Молодые (N = 209)	–	14,488	9	,106	,986	–	,977	.054 (.000-.103)	–	,029

Окончание таблицы 2

Model	Model comparison		df	P	CFI	ACFI	TLI	RMSEA 90% CI	ARMSE A	SRMR
Пожилые (N= 198)	–	20,046	9	,018	,977	–	,962	.079 (.031- .125)	–	,030
M 1	–	35,648	18	,008	,980	–	,966	.069 (.035- .103)	–	,030
M 2	M1 vs M2	40,493	23	,014	,980	,000	,974	.061 (.028- .092)	,008	,038
M 3	M2 vs M3	53,774	29	,003	,971	,009	,970	.065 (.037- .091)	,004	,055

Примечание: Средний возраст (46,00) участников был использован для разделения на возрастные группы (G1 и G2); M1 – конфигурационная инвариантность; M2 – метрическая инвариантность; M3 – скалярная инвариантность

Результат теста на мультигрупповую инвариантность представлен в таблице 2. Основываясь на показателях соответствия, как независимые модели, так и модели инвариантности показали достаточное соответствие данным. При сравнении моделей, ограниченных в разной степени, все изменения в индексах соответствия модели (т.е. CFI и RMSEA) были меньше предполагаемых пороговых значений, указывающих на инвариантность измерений.

Результат подтвердил, что шкала была инвариантной для разных гендерных и возрастных групп, что позволяет предположить, что участники из разных подгрупп интерпретировали РАМСQ одинаково.

Мотивационный климат, характеризующийся поддержкой автономии, может способствовать интернализации самоопределяющейся регуляции поведения [16], что, в свою очередь, может способствовать адаптивным поведенческим результатам, таким как повышение физической активности [8, 27]. Чтобы тщательно исследовать данный мотивационный климат в эмпирическом исследовании, его измерение должно быть валидным и надежным.

Однако, несмотря на то, что НССQ широко используется в контексте физической активности для измерения воспринимаемой поддержки автономии, надежность адаптированного инструмента в конкретном контексте остается недостаточно обоснованной. Поэтому цель исследования состояла в том, чтобы изучить психометрическую обоснованность РАМСQ. CFA подтвердила факторную валидность РАМСQ в нашем исследовании. Также была исследована и установлена номологическая валидность РАМСQ. В частности, было обнаружено, что восприятие поддержки автономии было поло-

нительно связано с RAI, что было доказано в предыдущих исследованиях [16]. Это указывает на то, что люди, которые воспринимали более высокую поддержку автономии, скорее всего будут самостоятельно определять свое поведение в выборе физической активности. Что касается надежности шкалы, альфа-коэффициент Кронбаха и сводный балл надежности подтвердили надежность шкалы, причем значения, превышающие пороговую точку.80, свидетельствуют о высокой надежности [15,24].

Кроме того, тест на инвариантность измерений проводился в разных гендерных и возрастных группах. Тест на инвариантность измерений является ключевым показателем психометрических свойств измерения [25], поэтому было необходимо включить такой тест для РАМСQ. Инвариантность измерений показывает, интерпретируется ли данная шкала одинаково в группах с разным опытом [13].

Результаты анализа в текущем исследовании показали, что РАМСQ продемонстрировал достаточное свойство эквивалентности измерений при сравнении между участниками мужского и женского пола, а также между возрастными группами.

Таким образом, РАМСQ интерпретируется разными группами одинаково, что добавляет дополнительные достоинства шкалы.

Хотя исследование подтвердило полезность шкалы для определения физической активности, следует также признать ограничения и связь с будущими исследованиями. Например, помимо альфа-коэффициента Кронбаха и комплексной надежности, также предлагается изучить временную стабильность шкалы, чтобы предоставить больше информации о надежности. Кроме того, чувствительность шкалы должна представлять интерес в будущих исследованиях.

Выводы. Проведенное исследование было направлено на эмпирическую проверку психометрических свойств опросника РАМСQ. Оно доказало валидность, надежность и неизменность измерений шкалы. Несмотря на то, что валидация шкалы является непрерывным процессом, считается, что РАМСQ может стать полезным инструментом для расширения соответствующих исследований в области понимания и прогнозирования поведения при физической активности с точки зрения автономного мотивационного климата.

Список литературы

1. Bacon D. R., Sauer P. L., Young M. Composite reliability in structural equations modeling // *Educational and Psychological Measurement*. 1995. 55. P. 394-406.
2. Brislin R.W. Back-translation for cross-cultural research // *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1970. № 1. P. 185-216.
3. Byrne B. M. *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge. 2013. 401 p.
4. Chung P. K., Liu J. D. Examination of the psychometric properties of the Chinese translated behavioral regulation in exercise questionnaire-2 // *Measurement in physical education and exercise science*. 2012. № 16. P.300-315. DOI: 10.1080/1091367X.2012.693364

5. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? / A. E. Bauman [et al.] // *Lancet*. 2012. 380. P. 258-271. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1
6. Cronbach L.J. Coefficient alpha and the internal structure of tests // *Psychometrika*. 1951. № 16. P. 297-334.
7. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health // *Canadian Psychology*. 2008. № 49. P. 182-185. DOI: 10.1037/a0012801
8. Edmunds J., Ntoumanis N., Duda J. L. A test of self-determination theory in the exercise domain // *Journal of Applied Social Psychology*. 2006. № 36. P. 2240-2265. DOI: 10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x
9. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures / D.E. Beaton [et al.] // *Spine*. 2000. № 25. P. 3186-3191. DOI: 10.1097/00007632-200012150-00014
10. Hu L., Bentler P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 1999. № 6. P. 1-55. DOI:10.1080/10705519909540118
11. Markland D., Tobin, V. A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation // *Journal of sport and exercise psychology*. 2004. № 26, P. 191-196. DOI: 10.1123/jsep.26.2.191
12. Marsh H.W., Hau K.-T., Wen Z. In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings // *Structural equation modeling*. 2004. № 11, P. 320-341. DOI: 10.1207/s15328007sem1103_2
13. Milfont T. L., Fischer R. Testing measurement invariance across groups: Applications in crosscultural research // *International Journal of Psychological Research*. 2010. № 3. P. 111-121. DOI: 10.21500/20112084.857
14. Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance / G.C. Williams [et al.] // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. 70. P. 115-26.
15. Nunnally J. C., Bernstein I. H. *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill. 1994. 752 p.
16. Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model / M.S. Hagger [et al.] // *Journal of Educational Psychology*. 2005. 97. P. 376-390. DOI: 10.1037/0022-0663.97.3.376
17. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. 2000. 55. 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
18. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual Review of Psychology*. 2001. 52. P. 141-166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
19. Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study / M. Verloigne [et al.] // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011. № 8. P. 1-11. DOI: 10.1186/1479-5868-8-97
20. Solberg P. A., Halvari H., Ommundsen Y. Linking exercise and causality orientations to change in well-being among older adults: does change in motivational variables play a role? // *Journal of Applied Social Psychology*. 2013. 43. P. 1259-1272. DOI: 10.1111/jasp.12088
21. The cost of physical inactivity: moving into the 21st century // M. Pratt [et al.] // *Sports Medicine*. 2014. 48. P. 171-173. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091810
22. Thøgersen-Ntoumani C., Ntoumanis N. The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations // *Journal of Sports Sciences*. 2006. 24. P. 393-404. DOI: 10.1080/02640410500131670
23. Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: the results of a randomized controlled trial among physically inactive adults / A.M. Kangasniemi [et al.] // *BMC Public Health*. 2015. 15. P. 1-14. DOI: 10.1186/1471-2458-13-671

24. Validity and reliability of three commonly used quality of life measures in a large European population of coronary heart disease patients / D. De Smedt [et al.] // *International Journal of Cardiology*. 2013. 167. P. 2294–2299. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2012.06.025>.

25. Vandenberg R. J., Lance C. E. A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research // *Organizational Research Methods*. 2000. № 3. P. 4–70. DOI: 10.1177/109442810031002

26. «What Goes Around Comes Around»: Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals / M.N. Silva [et al.] // *Annals of Behavioral Medicine*. 2017. 51. P. 707–717. DOI: 10.1007/s12160-017-9894-0

27. Weman-Josefsson K., Lindwall M., Ivarsson A. Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015. 12. P. 1–11. DOI: 10.1186/s12966-015-0226-0

28. Wilson P.M., Rodgers W.M. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women // *Psychology of Sport and Exercise*. 2004. 5. P. 229–242. DOI: 10.1016/S1469-0292(03)00003-7

References

1. Bacon, D.R., Sauer P. L., Young M. (1995). Composite reliability in structural equations modeling. *Educational and Psychological Measurement*. 55, 394-406.

2. Brislin, R.W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 1, 185-216.

3. Byrne, B.M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.

4. Chung, P.K., Liu J.D. (2012). Examination of the psychometric properties of the Chinese translated behavioral regulation in exercise questionnaire-2. *Measurement in physical education and exercise science*. 16, 300-315. DOI: 10.1080/1091367X.2012.693364

5. Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F., Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1

6. Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.

7. Deci, E.L., Ryan R.M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 49, 182-185. DOI: 10.1037/a0012801

8. Edmunds, J., Ntoumanis, N., Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*. 36, 2240-2265. DOI: 10.1111/j.0021-9029.2006.00102.x

9. Beaton, D.E., Bombardier, C., Guillemin, F., Ferraz, M.B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*. 25, 3186-3191. DOI: 10.1097/00007632-200012150-00014

10. Hu, L., Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*. 6, 1-55. DOI: 10.1080/10705519909540118

11. Markland, D., Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation // *Journal of sport and exercise psychology*. 26, 191-196. DOI: 10.1123/jsep.26.2.191

12. Marsh, H.W., Hau, K.-T., Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural equation modeling*. 11, 320-341. DOI: 10.1207/s15328007sem1103_2

13. Milfont, T. L., Fischer, R. (2010). Testing measurement invariance across groups: Applications in crosscultural research. *International Journal of Psychological Research*. 3, 111-121. DOI: 10.21500/20112084.857
14. Williams, G. C., Grow, V.M. Freedman, Z.R.; Ryan, R.M.; Deci, E.L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 115-26.
15. Nunnally, J. C., Bernstein, I. H. *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill. 1994.
16. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkoukis, V., Wang, C.K., Baranowski J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*. 97, 376-390. DOI: 10.1037/0022-0663.97.3.376
17. Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55, 68-78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68
18. Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 52, 141-166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
19. Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M., Deforche, B. (2011). Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-11. DOI: 10.1186/1479-5868-8-97
20. Solberg, P.A., Halvari, H., Ommundsen, Y. (2013). Linking exercise and causality orientations to change in well-being among older adults: does change in motivational variables play a role? // *Journal of Applied Social Psychology*. 43, 1259-1272. DOI: 10.1111/jasp.12088
21. Pratt, M., Norris, J.; Lobelo, F.; Roux, L.; Wang, G. Br. J. (2014). The cost of physical inactivity: moving into the 21st century. *Sports Medicine*. 48, 171-173. DOI: 10.1136/bjsports-2012-091810
22. Thøgersen-Ntoumani C., Ntoumanis N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exercise-related behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*. 24, 393–404. DOI: 10.1080/02640410500131670
23. Kangasniemi, A.M., Lappalainen, R., Kankaanpää, A., Tolvanen, A., Tammelin, T. (2015). Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: the results of a randomized controlled trial among physically inactive adults. *BMC Public Health*. 15, 1–14. DOI: 10.1186/1471-2458-13-671
24. De Smedt D., Clays E., Doyle F., Kotseva K., Prugger C., Pajak A., Jennings C., Wood D., De Bacquer D., Group, E.S. (2013). Validity and reliability of three commonly used quality of life measures in a large European population of coronary heart disease patients. *International Journal of Cardiology*. 167, 2294–2299. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2012.06.025>.
25. Vandenberg R. J., Lance C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational Research Methods*. 3, 4–70. DOI: 10.1177/109442810031002
26. Silva M.N., Sánchez-Oliva D., Brunet J., Williams G.C., Teixeira P.J., Palmeira, A.L. (2017). «What Goes Around Comes Around»: Antecedents, Mediators, and Consequences of Controlling vs. Need-Supportive Motivational Strategies Used by Exercise Professionals. *Annals of Behavioral Medicine*. 51, 707–717. DOI: 10.1007/s12160-017-9894-0
27. Weman-Josefsson K., Lindwall M., Ivarsson A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: moderation and mediation effects. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 12, 1–11. DOI: 10.1186/s12966-015-0226-0
28. Wilson P.M., Rodgers W.M. (2004). The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. *Psychology of Sport and Exercise*. 5, 229–242. DOI: 10.1016/S1469-0292(03)00003-7

Информация об авторе / Information about the author

Тяо Чжун – кандидат психологических наук, преподаватель, Хэнаньский педагогический университет, Хэнан, Китай; tzhong_research@hotmail.com

Tao Zhong – PhD (Psychology), lecturer, Henan Normal University, Henan, China; tzhong_research@hotmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 22.12.2023

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЯ

И. Юй¹, Л. Н. Рогалева¹, Г.А. Ямалетдинова²

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

²Гуманитарный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в обосновании педагогических условий повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов средствами спортивной культуры Китая. Всего в исследовании приняли участие 27 человек студентов направления 49.03.01 – Физическая культура Уральского федерального университета. В качестве оценки уровня психологического благополучия использовалась методика К. Рифф. На первом этапе экспериментальной работы нами был разработан курс «Основы спортивной культуры Китая», который включал 3 модуля. Для проведения опытно-экспериментальной были разработаны педагогические условия, направленные на повышение благополучия будущих спортивных педагогов, которые уточнялись в ходе эксперимента. Результаты опытно-экспериментальной работы показали наличие интереса к новому курсу и готовность к овладению средствами спортивной культуры Китая, занятия способствовали повышению уровня психологического благополучия.

Ключевые слова: спортивная культура Китая, будущие спортивные педагоги, психологическое благополучие.

Для цитирования: Юй И., Рогалева Л.Н., Ямалетдинова Г. А. Педагогические условия повышения благополучия будущих спортивных педагогов средствами спортивной культуры Китая // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 27–35.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR INCREASING THE WELL-BEING OF FUTURE SPORTS TEACHERS BY MEANS OF CHINA'S SPORTS CULTURE

I. Yu¹, L. N. Rogaleva¹, G.A. Yamaletdinova²

¹ Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

² Humanities University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The aim of the study was to substantiate the pedagogical conditions for increasing the psychological well-being of future sports teachers using the sports culture of China. In total, 27 students of the direction 49.03.01 –

Physical Culture of the Ural Federal University took part in the study. K. Rieff's method was used to assess the level of psychological well-being. At the first stage of the experimental work, we developed a course "Fundamentals of Chinese Sports Culture," which included 3 modules. To conduct the experimental study, pedagogical conditions were developed aimed at increasing the well-being of future sports teachers, which were clarified during the experiment. The results of the experimental work showed interest in the new course and readiness to master the means of Chinese sports culture; the classes contributed to an increase in the level of psychological well-being.

Keywords: China's sports culture, future sports educators, psychological well-being

For citation: Yu I., Rogaleva L. N., Yamaletdinova G.A. Pedagogical conditions for increasing the well-being of future sports teachers by means of China's sports culture // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No. 4. P. 27–35.

Введение. Среди приоритетных задач современного образования ведущее место занимает проблема формирования нового поколения профессионалов, которые должны обеспечивать инновационное развитие общества.

В то же время в условиях трансформации общественной жизни, молодежь сталкивается с быстро меняющимися условиями жизнедеятельности, которые могут негативно влиять на их личностное развитие и психологическое благополучие.

Проведенные исследования в России и Китае указывают, что существует много негативных факторов влияющих на психологическое благополучие студентов. К числу таких факторов относят трудность адаптации студентов к обучению в Вузе, распространению виртуального общения в киберпространстве, которое ослабляет коммуникативные способности студентов в реальной жизни, ведет к уменьшению ежедневной двигательной активности и снижению уровня здоровья.

Современные психологические исследования доказывают, что формирование психологического благополучия происходит в период обучения в вузе, что свидетельствует о повышении роли Вузов в создании педагогических условий для формирования психологического благополучия студентов.

При этом психологическое благополучие студентов рассматривается как один из значимых показателей к успешному освоению академических знаний и условием самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, проблема формирование психологического благополучия будущих спортивных педагогов является значимой и актуальной. Для ее эффективного решения необходимо обоснование системы педагогических условий, направленных на реализацию данной цели.

Психологическое благополучие – это «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования», который субъективно выра-

жается «в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью»[5].

Психологическое благополучие личности тесно связаны как с когнитивными ресурсом личности, направленным на постановку целей и смыслов жизни, так и с эмоциональным ресурсом, который выражается в переживаниях относительно реализации значимых целей, а также собственного поведения[2].

Психологическое благополучие включает такие личностные компоненты как цели в жизни, личностный рост, управление средой, автономия, позитивные межличностные отношения, самопринятие [4].

Исследования, связанные с изучением влияния психологического благополучия на самореализацию педагогов, выявили, что психологическое благополучие педагогов, в том числе педагогов по физической культуре положительно взаимосвязаны с эффективностью образовательного процесса, с профессиональным здоровьем педагога, с выбором успешных стратегий для разрешения проблемных ситуаций и профессиональной идентичностью [1–3].

При этом можно отметить, что проблема изучения психологического благополучия будущих спортивных педагогов практически не разработана.

Признание того факта, что профессиональная спортивная культура студентов предполагает овладение педагогическим опытом человечества, позволяет говорить о важности интеграции западной и восточной спортивной культуры, прежде всего китайской традиционной спортивной культуры.

Это связано с тем, что именно китайскими учеными в настоящее время активно ведутся исследования по изучению психологического благополучия студентом и доказана эффективность использования традиционных китайской оздоровительных практик в снижении депрессии студентов, повышении эмоциональной самоэффективности.

В то же время как показал анализ литературы, китайская спортивная культура в настоящее время не достаточно представлена в программах подготовки будущих спортивных педагогов.

В свою очередь есть весомые основания для включения системы знаний традиционной китайской спортивной культуры в профессиональную подготовку будущих спортивных педагогов.

Во-первых, это результаты исследований, доказывающих эффективность восточных практик в улучшении психо-эмоционального состояния студентов и их субъективного благополучия.

Во-вторых, уникальные знания, заключенные в традиционной китайской спортивной культуре, направленные на формирование у населения осознанного отношения к своему физическому и психологическому развитию, ориентацию на здоровье, благополучие и долголетие.

В-третьих, имеющийся опыт обучения студентов спортивных вузов Китая, опирающийся на интеграцию традиционной китайской и западной спортивных культур.

Цель исследования заключалась в обосновании педагогических условий повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов в процессе освоения спортивной культуры Китая.

Методы исследования. Всего в исследовании приняли участие 171 студент (99 муж. и 72 жен.), обучающийся в институте физической культуры УрФУ. Для достижения цели исследования использовалась методика К. Рифф [5].

Для оценки эффективности педагогических условий использовались авторские анкеты в ходе организации опытно-экспериментальной работы по внедрению курса «Основы спортивной культуры Китая».

Результаты исследования. Согласно анкетированию студентов и преподавателей к числу педагогических условий в вузе важное значение имеет внеучебная (спортивная, научная, творческая) деятельность студентов, помощь с созданием персональных программ по повышению психологического благополучия, проведение психоконсультирования со студентами по их запросу, дисциплины способствующие личностному росту (майноры, факультативы, дисциплины психолого-педагогического цикла).

Признание студентами значимости учебных дисциплин в повышении психологического благополучия студентов в процессе обучения в вузе свидетельствует о необходимости разработки новых дисциплин, способствующих решению данной задачи.

В связи с этим нами был разработан курс «Основы спортивной культуры Китая», включающий три взаимосвязанных модуля: 1. Философия спортивной культуры Китая, 2. Психофизические практики, направленные на повышение благополучия, 3. Проектирование программ по повышению психологического благополучия.

В качестве педагогических условий направленных на повышение психологического благополучия будущих спортивных педагогов нами были выделены:

– формирование интереса и личностной мотивации к занятиям, которому способствовало в большей степени творческий характер заданий, используемых в процессе курса;

– использование доступных упражнений, например как тайцзи (классическое китайское искусство движения, сочетающее в себе элементы боевого искусства, медитации и физической активности);

– разработка персональных проектов по повышению психологического благополучия с использованием спортивной культуры Китая.

Эффективность созданных педагогических условий можно оценить по результатам анкетирования студентов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования студентов после прохождения курса «Основы традиционной китайской спортивной культуры» (%).

		1	2	3	4	5
1	Информация по курсу была для меня новой		6,5%	13%	19,5%	61%
2	Мне был интересен курс «Основы спортивной культуры Китая»			19,5%	19,5%	48%
3	Думаю курс может быть полезен для специалистов в сфере ФК, АФК			13%	13%	74%
4	Информация в данном курсе отличается от других учебных программ			13%	26%	61%
5	Мое отношение к китайской спортивной культуре после практических занятий изменилось			6,5%	28,5%	65%
6	Данный курс может помочь студентам в понимании благополучия и путей его достижения			6,5%	32,5%	61%
7	Знание китайских оздоровительных практик может быть полезно прежде всего для будущих спортивных педагогов				26%	74%
8	Проектирование персональных программ по психологическому благополучию необходимо для личного саморазвития и профессиональной деятельности			6,5%	19,5%	74%
9	Овладение китайскими оздоровительными практиками важно для саморазвития и профессиональной деятельности			13%	39%	48%
10	Знание философии и спортивной культуры Китая важно для саморазвития			19,5%	19,5%	61%

Проведенный опрос студентов показал, что доминирующими ответами по всем вопросам были оценки 3-4-5, что свидетельствует о том, что курс заинтересовал студентов, создал у них положительное отношение к прохождению в силу значимости для их профессиональной деятельности. Формирование положительного отношения к новому курсу выступает подтверждением выделенных нами педагогических условий – осознанное и активное включение студентов в понимание роли психологического благополучия.

Эффективность использования организационно-педагогических условий доказывается ответами студентов, которые отметили, что

«информация по курсу была для меня новой» – 80,5%, «мне был интересен курс «основы традиционной китайской спортивной культуры» – 67,5%, «информация в данном курсе отличается от других учебных программ» – 87%, «думаю курс может быть полезен для специалистов в сфере ФК» – 87%, «знание китайских оздоровительных практик может быть полезно для студентов и будущих спортивных педагогов» – 80,5%.

Поскольку главным педагогическим условием выступала личностная мотивация к освоению курса то, следующие данные касаются уровня личностной заинтересованности студентов в постановке новых целей, связанных с повышением их психологического благополучия.

Для этого нами был разработан опросник, в котором студенты должны были оценить себя по компонентам психологического благополучия в двух измерениях «Я реальное» и «Я идеальное», после выведения средних значений мы получили данные представленные на рисунке 1.

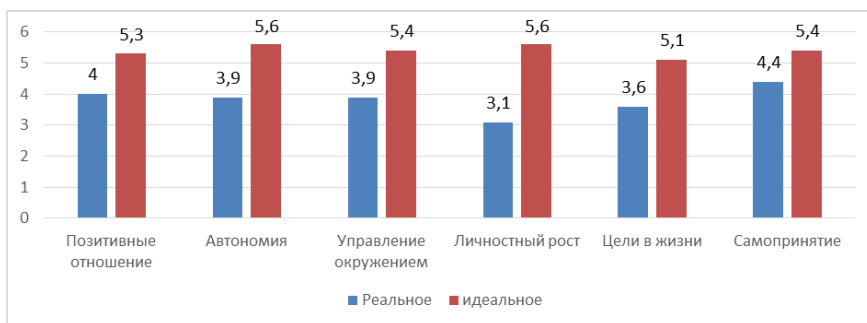


Рисунок 1. Самооценка компонентов психологического благополучия студентов в двух измерениях «Я – реальное» и «Я-идеальное».

Как показывают данные на рисунке 3 реальная самооценка компонентов психологического благополучия «Я реальное» у студентов значительно ниже «Я идеального», и хотя эти различия проявляются у них различно, в то же время мы видим, что студенты стремятся как личностному росту, так и к психологическому благополучию.

В ходе выполнения заданий 2 модуля курса, студентам предлагалось с одной стороны познакомиться с различными средствами, связанными с повышением психологического благополучия, при этом студенты могли сравнивать преимущества или ограничения восточных или западных психологических практик, а с другой понять возможные пути интеграции западной и восточной спортивной культуры. Кроме этого студенты должны были разработать и проанализировать кейсы использования данных методов в практике спорта.

В ходе освоения 3 го модуля главной целью было включение студентов в проектную деятельность по повышению психологического благополучия средствами спортивной культуры Китая, в ходе которой

студенты могли разрабатывать индивидуальные персональные программы для различных категорий и групп населения, а также для самих себя. На данном этапе в наибольшей степени приобретает значение аксиологического компонента деятельности будущих спортивных педагогов, которые должны интегрировать ценности восточной и западной спортивной культуры в рамках своей будущей профессиональной деятельности.

Разработанные педагогические условия по включению студентов в освоение курса «Основы спортивной культуры Китая», направленное на повышение психологического благополучия студентов способствовали достижению поставленной цели, что было подтверждено динамикой изменений психологического благополучия в начале и конце экспериментальной работы, представленного в таблице 2.

Таблица 2

**Данные психологического благополучия до начала
и после опытно –экпериментальной работы**

	Экспериментальная группа N=27		t-критерий
	До	После	
Позитивные отношения	59,73	61,20	–
Автономия	59,27	60,59	–
Управление средой	61,29	61,88	–
Личностный рост	64,04	78,24	$P < 0.01$
Цели в жизни	62,17	69,17	$P < 0.01$
Самопринятие	61,17	66,17	$P < 0.01$
Психологическое благополучие	360,33	384,59	$P < 0.01$

Как видно из таблицы 2 в процессе опытно-экспериментальной работы у студентов достоверно увеличились общий уровень психологического благополучия ($P < 0.01$), за счет таких компонентов как личностный рост ($P < 0.01$), цели в жизни ($P < 0.01$), самопринятие ($P < 0.01$).

На основании результатов можно сделать заключение, что разработанный курс «Основы спортивной культуры Китая» способствовал повышению психологического благополучия будущих спортивных педагогов по таким компонентам как личностный рост, цели в жизни, самопринятие и общий показатель психологического благополучия достоверно повысился.

Выводы. Поиск новых подходов к решению проблемы повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов

предполагает внедрение новых курсов в рамках их профессионального образования. Использование педагогических условий для повышения психологического благополучия будущих спортивных педагогов показало эффективность и положительное воздействие включения студентов в освоение материала курса «Основы спортивной культуры Китая».

Список литературы

1. Банников Г.С., Павлова Т.С. Психологическое благополучие специалистов, работающих в системе образования мегаполиса //В сборнике: Психологическое сопровождение безопасности образовательной среды школы в условиях внедрения новых образовательных и профессиональных стандартов. Под ред. И.А. Баевой, Л.А. Гаязовой, О.В. Вихристюк, В.В. Коврова. 2015. С. 84-90.
2. Бородовицына Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 № 4, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> (дата обращения 02.10.2023).
3. Герасимова И.А., Копылов С. И. Использование методов психологического благополучия преподавателями физической культуры в вузах // Сервис Plus. 2015. Т. 9. № 1. С. 48-56.
4. Фесенко П. П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2006. Т. 2, № 4. С. 132–138.
5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) //Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95-129.

References

1. Bannikov, G. S., Pavlova, T. S. (2015). Psihologicheskoe blagopoluchie specialistov, rabotayu-shchih v sisteme obrazovaniya megapolisa [Psychological well-being of specialists working in the education system of the megalopolis]. *V sbornike: Psihologicheskoe soprovozhdenie bezo-pasnosti obrazovatel'noj sredy shkoly v usloviyah vnedreniya novyh obrazovatel'nyh i professional'nyh standartov*. Pod red. I.A. Baevoy, L.A. Gayazovoj, O.V. Vihristyuk, V.V. Kovrova. [In the collection: Psychological support of the safety of the educational environment of the school in the context of the introduction of new educational and professional standards. Edited by I.A. Baeva, L.A. Gayazova, O.V. Vikhristyuk, V.V. Kovrova], 84-90. (In Russian).
2. Borodovitsyna, T.O. (2020). Osobennosti psihologicheskogo blagopoluchiya studentov razlichnyh profilej podgotovki [Features of the psychological well-being of students of various training profiles]. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya* [The world of science. Pedagogy and Psychology], 4, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> 1. (data access: 02.10.2023). (In Russian).
3. Gerasimova, I.A., Kopylov, S. I. (2015). Ispol'zovanie metodov psihologicheskogo blagopoluchiya prepodavatelyami fizicheskoy kul'tury v vuzah [The use of methods of psychological well-being by teachers of physical culture in universities]. *Service Plus*, 9, 1, 48-56. 1. (In Russian).
4. Fesenko, P. P. (2006). Imeet li ponyatie psihologicheskogo blagopoluchiya social'no-kul'turnuyu specifiku? [Does the concept of psychological well-being have a socio-cultural specificity?]. *Psihologiya. Zhurnal vysshej shkoly ekonomiki Psychology* [Journal of the Higher School of Economics]. Vol. 2, No. 4. С. 132-138. 1. (In Russian).

5. Shevelenkova, T. D., Fesenko, P. P. (2005). Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor koncepcij i metodika issledovaniya) [Psychological well-being of the individual (review of concepts and research methodology)]. *Psihologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 3, 95-129. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

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

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

Галина Александровна Ямалетдинова – д-р педагогических наук, доцент, Гуманитарный университет; yamalga@mail.ru

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

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

Galina Alexandrovna Yamaletdinova – Dr. Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Humanities University; yamalga@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 02.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 08.12.2023

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ

DOI 10.15826/spp.2023.4.86

УДК: 159.9.072.422

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Е. А. Протасов, К. К. Пшеницын

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

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

Ключевые слова: тревожность, высококвалифицированные спортсмены, спорт.

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

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF ANXIETY IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

E. A. Protasov, K. K. Pshenitsyn

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

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

Keywords: anxiety, highly qualified athletes, sports

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

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

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

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

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

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

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

Таблица 3

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

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

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

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

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

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

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

Список литературы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

References

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

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

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

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

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

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

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

8. Evseeva, G.V. Katorgina, G.I., Boyko, I.P., Yaskin E.G. 2014. Osobennosti lichnostnoj trevozhnosti sportsmenov razlichnykh vidov [Features of personal anxiety of athletes of various sports] *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki: materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Suzdal? VIGU* [Topical issues of physical education and sports training: materials of the international scientific and practical conference. Suzdal? VISU], 41-45. URL: <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4107/1/01411.pdf> (date of access? 25.10.2020). (In Russian)

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

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

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

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

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

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

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

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

Информация об авторах / Information about the authors

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

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

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

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

Рукопись поступила в редакцию / Received: 21.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 24.12.2023

DOI 10.15826/spp.2023.4.87
УДК 378.172

МОТИВАЦИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Т. А. Фассахова¹, И. М. Добрынин^{1,2}

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

²Уральский государственный экономический университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация: Статья посвящена определению мотивов, обуславливающих направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов и выявлению ограничивающих факторов, мешающих студентам заниматься физической активностью. Проведен анкетный опрос студентов Уральского федерального университета. В исследовании приняли участие 1047 человек в возрасте 18–21 год. Исследование показало, что главными мотивами к самостоятельным занятиям физическими упражнениями является желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (оздоровительный мотив), чуть меньше респондентов занимаются физическими упражнениями с целью приобретения дополнительной уверенности в себе и преобразования внешности (эстетический мотив). Также данные анкетного опроса позволяют говорить о том, что в данном возрасте еще отсутствует потребность в воздействии физических упражнений на организм, состояние здоровья, работоспособность, красивое телосложение воспринимается как данность, занятия физической культурой не воспринимаются как средство повышения качества жизни.

Ключевые слова: мотив, физические упражнения, самостоятельные занятия, оздоровительный мотив, преобразование внешности.

Для цитирования: Фассахова Т. А., Добрынин И. М. Мотивация к самостоятельным занятиям физической культурой у студентов вуза // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 4. С. 45–52.

MOTIVATION FOR INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

T. A. Fassakhova¹, I. M. Dobrynin^{1,2}

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Ural State University of Economics, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the definition motives that determine the orientation of independent physical exercises for students and identifying limiting factors that prevent students from engaging in physical activity. A questionnaire survey of students of the Ural Federal University was conducted. The study involved 1,047 people aged 18-21 years. The study has shown that the main motives for self-exercise are the desire to maintain health throughout life (wellness motive). Slightly fewer respondents engage in physical exercise in order to gain additional self-confidence and transform their appearance (aesthetic motive). Also, the data from the questionnaire suggest that at this age there is still no need for the effects of physical exercise on the body, health, efficiency because a beautiful physique is perceived as a given and physical education is not perceived as a means of improving the quality of life.

Keywords: motive, physical exercises, self-study, wellness motive, transformation of appearance.

For citation: Fassakhova T. A., Dobrynin I. M. Motivation for independent physical education among university students // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 45–52.

Введение. В современном мире все больше сфер жизнедеятельности переносятся в он-лайн сферу, образование – не исключение. Современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта становится причиной постепенного снижения двигательной активности молодежи. Студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, многие из них работают дистанционно. На сегодняшний день практика свидетельствует об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых и других хронических и инфекционных заболеваний, в том числе из-за «двигательного голода» [4].

Здоровье и успешное освоение образовательной программы Вуза студентом взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью повышения двигательной активности и физических упражнений помогает улучшить адаптационные возможности организма, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Прикладная физическая культура» в 5 семестре должен обнаружить мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, сформированную

потребность в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, в физическом самосовершенствовании.

Теоретический анализ литературы указывает на то, что в условиях профессионального образования существует множество исследований, направленных на выявление мотивации к занятиям физической культурой и спортом, однако вопрос мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями мало изучен [2,3,5].

Целью данной работы является определение мотивов, обуславливающих направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями у студентов и выявление ограничивающих факторов, мешающих студентам заниматься физической активностью.

В научном дискурсе достаточно часто обсуждается проблема мотивации, ведется много споров о преобладании внешних и внутренних мотивов. Большинство исследователей выделяет: внешнюю, внутреннюю, положительную, отрицательную, устойчивую мотивацию. Внешняя мотивация не связана напрямую с потребностью субъекта в физической активности, а ориентирована на внешние стимулы (вознаграждения). Внутренняя мотивация предполагает удовольствие от самой деятельности, потребность и интерес в повышении эффективности своей деятельности. По мнению Е. П. Ильина, «мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами [1]. В нашем исследовании под мотивацией мы будем понимать – совокупность мотивов, детерминирующих поведение личности, направленных на удовлетворение потребностей.

На основе анализа научной и учебно-методической литературы по проблеме мотивации физкультурно-спортивной деятельности нами сформированы следующие группы мотивов самостоятельных занятий физическими упражнениями:

Оздоровительные: цель деятельности – укрепление и сохранение своего здоровья, профилактика заболеваний.

Эстетические, психоэмоциональные: цель деятельности – желание изменить внешний облик, улучшить впечатление, производимое на других людей (совершенствование телосложения, повышение самооценки, уверенности в себе). Эта группа взаимосвязана с развитием «моды» на занятия физической культурой.

Коммуникативные мотивы. Цель – стремление к общению. Занятия физической культурой в группе единомышленников, с целью обрести новые знакомства. Например, занятия в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, спортивные игры и т.п.), являются одной из существенных мотиваций к ведению активного образа жизни. Совместные занятия физическими упражнениями обуславливают развитие коммуникации между социальными и половыми группами.

Двигательно-деятельностные мотивы. Цель – Повышение работоспособности. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к больше-

му числу профессиональных ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых [7].

Познавательные-развивающие мотивы. Данная мотивация обеспечивается мотивами конкуренции, стремлением студента ставить новые цели и достигать их. Познавательные – развивающие мотивы связаны так же с потребностью в саморазвитии, самопознании своего организма. Данная мотивация тесно связана с соревновательными мотивами, стремлением совершенствоваться в рамках занятий физической культурой и спортом.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физической культурой благотворно воздействуют на психическое состояние молодёжи, особенно обучающейся. Занятия физическими упражнениями снижают эмоциональное напряжение, препятствуют развитию стресса, способствуют положительному психоэмоциональному фону, восстанавливается психическая работоспособность. Удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями, связано с выделением гормонов надпочечников – адреналина и норадреналина

Культурологические мотивы. Мотивация к занятиям, имеющая культурный аспект тесно связана с воздействием общества, социальных институтов, культурной среды, средств массовой информации [6,7].

Методы и организация исследования. Для выявления отношения студентов к занятиям физической культурой как явлению общественной жизни и определения приоритетных мотивов, побуждающих к самостоятельным занятиям физической культурой, нами был проведен анкетный опрос студентов Уральского федерального университета. Сбор эмпирических данных проводился в 2020–2022 гг. В исследовании приняли участие 1047 человек – молодые люди 18–21 года.

В общей выборке 72,5% – женщины, 27,5% – мужчин; из них 38,9% – 18 лет, 31,2% – 19-ти летнего возраста и 17,8 – 20-ти; 94,6% выборки не состоят в браке, 4% – живут в гражданском браке. 99,8% общего числа исследуемых молодых людей детей не имеют.

Студентам предлагалось ответить на 2 вопроса: «Что их может мотивировать заниматься самостоятельно физическими упражнениями» и «Что им мешает регулярным занятиям физической активностью?».

Результаты и их обсуждение. Исследование показало (рисунок 1), что побудительной силой, заставляющей 44,2% студентов заниматься физическими упражнениями является желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (оздоровительный мотив), 38% занимаются физическими упражнениями с целью приобретения дополнительной уверенности в себе и преобразования внешности (эстетический мотив).

Остальные мотивы встречаются редко. Лишь 8% обучающихся считает, что физические упражнения позволят им снять психическое напряжение и справиться с отрицательными эмоциями (психолого-значимые мотивы).

В равной степени мотивация к занятиям физическими упражнениями затрагивает потребность студента достичь определённого уровня физического развития, улучшить собственные результаты (познавательные – развивающие и конкурентные мотивы), коммуникативные мотивы 6 %).

Наименьшее количество студентов (2%) занимаются физическими упражнениями с целью повысить работоспособность (двигательно-деятельностный мотивы) и завести новых друзей и знакомых. 1% учащихся ответили, что самостоятельно занимаются, потому что ими движет желание быть похожими на других (культурологический мотив).

Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может мотивировать Вас заниматься самостоятельно физическими упражнениями» представлено на рисунке 1.

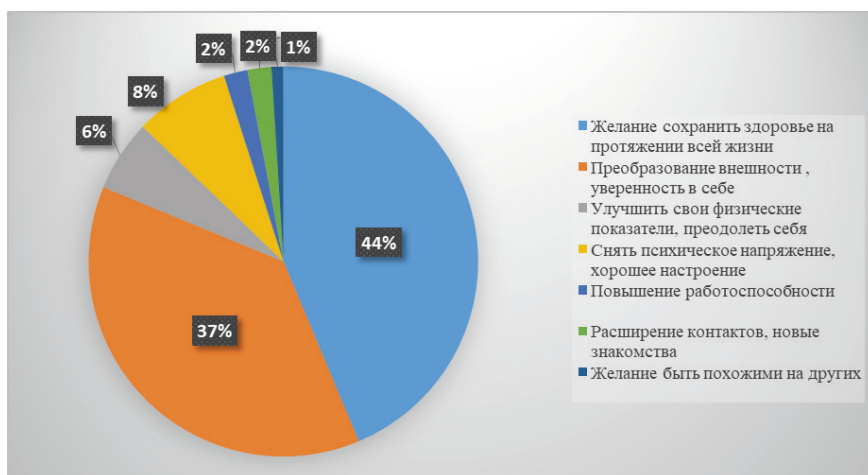


Рисунок 1. Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может мотивировать Вас заниматься самостоятельно физическими упражнениями»

По мнению студентов самостоятельным занятиям препятствует отсутствие свободного времени, так считает 23,8% опрошенных. В равной степени мешает самостоятельным занятиям несформированность привычки к постоянной двигательной деятельности (17,9%), лень (17,6%), сказывается усталость после учебы (16,5%). 11,1% опрошенных отметили отсутствие перспектив для продолжения спортивной карьеры. Плохое состояние здоровья не позволяет заниматься только 3% студентов.

Наименьшее количество ответов набрали такие варианты как: отсутствие спортивных секций рядом с домом, удаленность спортивных объектов, отсутствие ценности здорового образа жизни и здоровья, недостаточно средств для занятий спортом, отсутствие перспектив для спортивной карьеры (менее 2%). Стоит отметить тот факт, что

вариант: ничего не мешает, занимаюсь регулярно выбрали лишь 1% респондентов. Результаты представлены на рисунке 2.

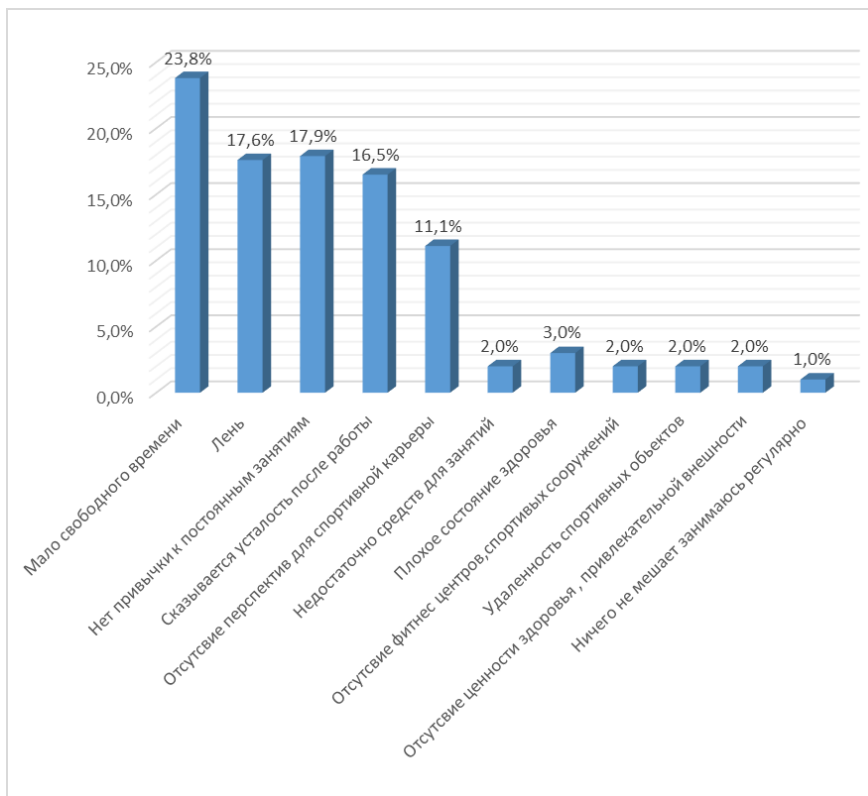


Рисунок 2 Процентное распределение респондентов по количеству ответов на вопрос «Что может Вас мотивировать заниматься самостоятельно физическими упражнениями»

Выводы. 1. Выявление мотивов, побуждающих студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, показывает, что оздоровительный мотив является наиболее значимым для студентов. Это свидетельствует о том, что все студенты понимают значение занятий физической культурой для улучшения здоровья и хорошего самочувствия. Ведущим также является эстетический мотив, что говорит о том, что молодежь воспринимает физическую культуру как средство преобразования и улучшения внешности и повышение самооценки и уверенности в себе. 3. Стоит отметить, что молодёжь в данном возрасте не воспринимает физическую культуру как средство повышения психо-эмоционального состояния, увеличения работоспособности, снятия напряжения. 4. Чаще всего отсутствие самостоятельных занятий обусловлено тем, что у студентов мало свободного времени, сказывается усталость после учебы, нет привычки к занятиям и им

просто лень. Все эти причины указывают на то, что в данном возрасте еще не сформирована потребность в воздействии физических упражнений на организм, отсутствует потребность в двигательной активности, укреплении здоровья, повышении адаптационных возможностей организма, обеспечение высокой работоспособности. Красивое телосложение воспринимается как данность, занятия физической культурой не воспринимаются как средство повышения качества жизни и уверенности в себе.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.
2. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // *Universum: Психология и образование: электронный научный журнал*. 2017. № 6 (36).
3. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. 2011. № 8. С. 293-298.
4. Орлов Г.В. Современное состояние актуальных направлений использования физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья студентами // *Педагогическое мастерство и педагогические технологии*. 2015. № 3 (5). С. 340-344.
5. Питкин В.А. Иванова Д. Д. Холодная Л. А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой // *Проблемы современного образования*. 2019. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 14.12.2023).
6. Распопова Е.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018. Том 13 № 1, С.125-132
7. Стародубцев М.П. Анализ мотивов, определяющих направленность занятий физическими упражнениями у студентов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2016. № 11 (141). С. 208-211.

References

1. Il'in, E. P. (2000). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya* [Psychology of physical education]. Sankt-Peterburg. (In Russian).
2. Martyn, I. A. (2017). Formirovanie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi i sportom u studencheskoi molodezhi [Formation of motivation to engage in physical culture and sports among students] *Universum: Psikhologiya i obrazovanie* [Universum: Psychology and Education: electronic scientific journal], 6 (36). (In Russian).
3. Nagovitsyn, R.S. (2011). Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi v vuze [Motivation of students to engage in physical culture at the university] *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 8, 293-298. (In Russian).
4. Orlov, G. V. (2015). Sovremennoe sostoyanie aktual'nykh napravlenii ispol'zovaniya fizicheskoi kul'tury i sporta kak faktora ukrepleniya zdorov'ya studentami [The current state of current trends in the use of physical culture and sports as a factor in strengthening the health of students] *Pedagogicheskoe masterstvo i pedagogicheskie tekhnologii* [Pedagogical skills and pedagogical technologies], 3 (5), 340-344. (In Russian).
5. Pitkin, V.A., Ivanova, D. D., Kholodnaya, L. A. (2019). Povyshenie motivatsii k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Increasing motivation to engage in physical culture] *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of modern education], 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy> (data access: 14.12.2023) (In Russian).

6. Raspopova, E. A. (2018). Sravnitel'naya kharakteristika dominiruyushchikh motivov, pobuzhdayushchikh studentov razlichnykh vuzov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Comparative characteristics of the dominant motives that encourage students of various universities to engage in physical education] *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports.], 13, 1, 125-132. (In Russian).

7. Starodubtsev, M. P. (2016). Analiz motivov, opredelyayushchikh napravlennost' zanyatii fizicheskimi uprazhneniyami u studentov [Analysis of the motives that determine the orientation of physical exercises among students] *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 11 (141), 208-211. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Татьяна Альбертовна Фассахова – старший преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Fassakhova@gmail.com

Игорь Михайлович Добрынин – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет, Уральский государственный экономический университет DOBRY-66@mail.ru

Tatyana Albertovna Fassakhova – Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Fassakhova@gmail.com

Igor Mikhailovich Dobrynin – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Ural State University of Economics, DOBRY-66@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 15.12.2023

МЕДИТАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СТРЕССА

И. В. Прикащикова

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в том, чтобы провести обзор литературы по роли медитации в профилактике психологического и физического стресса. Обзор литературы показал, что существуют различия во взглядах на медитацию в культурах Востока и Запада, современные исследования имеют два направления, первое связано с изучением механизма действия медитативных практик на организм занимающихся, а второе направление связано с разработкой программ медитации и изучением его положительных эффектов в профилактике психологического и физического стресса. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку и апробацию программ для студентов по использованию медитации для снижения уровня стресса и повышения осознанности своих действий.

Ключевые слова: медитация, профилактика, психологический стресс, физиологический стресс.

Для цитирования: Прикащикова И. В. Медитация как средство профилактики психологического и физического стресса // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т.3. № 4. С. 53–58.

MEDITATION AS A MEANS OF PREVENTION PSYCHOLOGICAL AND PHYSICAL STRESS

I.V. Prikashchikova

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the study was to review the literature on the role of meditation in the prevention of psychological and physical stress. A review of the literature has shown that there are differences in views on meditation in the cultures of the East and West. Modern research has two directions: the first is related to the study of the mechanism of action of meditative practices on the body of students, and the second direction is related to the development of meditation programs and the study of its positive effects in the prevention of psychological and physical stress. Further research should be aimed at developing and testing programs for students to use meditation to reduce stress level and increase awareness of their actions.

Keywords: meditation, prevention, psychological stress, physiological stress.

For citation: Prikashchikova I.V. Meditation as a means of prevention psychological and physical stress // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.4. P. 53–58.

© Прикащикова И. В., 2023

Введение. В современном обществе, которое характеризуется повышенными темпами жизни и постоянным стрессом, медитация становится все более популярной. Рост интереса молодежи к практикам медитации, наблюдающееся в последнее время связано, с одной стороны, с популяризацией восточной культуры и спортивной культуры в том числе, это занятия йогой, тайчи, цигун и т.д., а с другой модой на все новое и «неизвестное». Времена, когда люди считали медитацию чем-то загадочным или недоступным только для избранных, позади. Сейчас все больше и больше людей прибегают к медитации в поисках способа справиться с современными вызовами и стрессом.

В связи с этим становится актуальным изучение практик медитации и их возможности использования в процессе профилактики психологического и физического стресса у студентов.

Цель исследования заключалась в обзоре литературы по изучению феномена медитации и изучению отношения студентов к использованию практик медитации.

Слово «медитация» по латыни «meditari» означает созерцать или размышлять [7].

Медитация (от латинского *meditatio* – размышление, мысленное созерцание) – способ погружения человека в свой внутренний мир и возможность изменения своего внутреннего состояния. Словарь клинической психологии описывает медитацию как что-то интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею, которое достигается путём сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение) [2].

Первое упоминание понятия медитации появилось около XVI века до н. э. в сборнике священных древних писаний об индуизме – Ведах. Позднее (примерно с VI по V вв. до н. э.) формы медитации были созданы в даосизме в Китае и буддизме в Индии.

Изначально медитация являлась средством религиозных или духовных практик. Большинство традиций мудрости, духовности были тесно связаны с той или иной формой медитации или созерцания для преобразования сознания [16].

Например, в христианской созерцательной молитве Божественность осознается через молчание и повторение значимого слова или фразы. В буддизме медитативная практика является самоцелью, а путешествие к просветлению рассматривается как благородное занятие. Хотя многие практикующие медитацию могут и не переживать опыт просветления, ретроспективные феноменологические отчеты показывают, что чувства расслабления, тишины, опустошенности и умиротворения характеризуют переживания человека во время медитации [14].

В культуре востока и запада понятие медитации имеет разное значение. В традициях востока целью практик является приобретение нового опыта и знаний, стремление к поиску умиротворения,

спокойствия души и философским поиском своего жизненного пути и устремлений. В культуре запада понятие медитации трактуют как выстраивание плана на жизнь, конкретного и осмысленного, отождествляют медитацию с рефлексией.

В современном обществе медитация для большинства людей воспринимается как свободно доступная и практическая техника, которую многие применяют для улучшения своего физического и эмоционального состояния.

Мотивами занятий современных людей различно. Ученые отмечают то, что для одних мотивами может быть желание снять психологический стресс, другие стремятся улучшить свою эффективность и продуктивность, третьи ищут путь к саморазвитию и развитию своего потенциала.

Как показал анализ литературы, существует много разнообразных медитационных техник, которые с одной стороны были разработаны в глубокой древности, но за длительный исторический период эволюционировали в запросы и потребности современных людей.

В научной литературе представлена классификация трех техник мотивации: дыхательная медитация, концентрирующая медитация, трансцендентальная медитация [12].

Дыхательная медитация. Дыхательные техники медитации, основаны на дыхании [9]. Данные техники требуют от участников умения контролировать дыхание, направляя осознание на телесные ощущения (движение диафрагмы, поступление воздуха в легкие и из них) или используя ассоциативную или диссоциативную концентрацию внимания [15]. Такие техники регулярно используются сообществами в Африке, В Индии, Китае и других странах на протяжении веков.

Контроль дыхания стал общепринятой практикой в психологии здоровья и спорта, особенно в отношении контроля возбуждения, снижения тревожности, а в западных странах – когнитивно-поведенческих техник, таких как осознанность [10, 15]. Такая практика подтверждается современными научными данными о том, что снижение частоты дыхания на пять-семь вдохов в минуту связано с улучшением баланса вегетативной нервной системы и согласованности между сердцем и мозгом [3,13]. Медитация как техника, включающая дыхательные упражнения, способствует активизации парасимпатической и симпатической нервных систем (ПНС и СНС, соответственно). Работа ПНС зависит от степени включения блуждающего нерва и отвечает за восстановление затраченных организмом ресурсов. Работа СНС зависит от уровня медиатора норадреналина в крови человека и обеспечивает адаптацию к экстремальным условиям.

Концентрирующая медитация – это медитационные техники, основанные на концентрации и осознанности [6]. Медитация осознанности повышает активность ЭЭГ [5]. Концентрирующая медитация использует ту или иную форму ментальных техник, например как мантра, ощущение тела, дыхание или конкретный образ.

Трансцендентальная медитация – это медитация рассматривается как техника концентрации, а дзен буддизм – как техника осознанности.

Третья техника – это пропорциональное дыхание, около шести вдохов в минуту, которое широко используется известными спортивными тренерами для укрепления здоровья, сплоченности команды и оптимальной производительности [12].

Анализ проведенных исследований доказывает, позитивный эффект от использования медитационных техник. Так, исследование ученых Казанского национального исследовательского технологического университета доказывает, что медитация способна устранять напряжение (мышечное и психологическое), беспокойство и улучшить время восстановления организма после тренировок. Спортсмены, практиковавшие медитацию перед и после тренировочного процесса были более сконцентрированы на игре, они меньше реагировали на раздражители и негативные эмоции. К тому же после матча не чувствовали себя истощенными и под влиянием эмоций, что их впечатлило. Они быстрее восстановились как в физическом, так и в эмоциональном плане, при этом показывая в игре максимум своих способностей [1].

Медитация дает массу преимуществ человеку, включая снижение уровня стресса, который неизбежно присутствует в жизни, повышает степень вовлеченности в умственную и физическую работу, улучшает качество жизни посредством осознанности и осмысленности своих действий.

Международные исследования доказали пользу медитации при стрессе, повышенной тревожности, артериальной гипертензии, синдроме хронической боли неясного генеза и различных психосоматических расстройствах [11].

Исследования помогают понять, как работает практика медитации и насколько интенсивно можно ее практиковать в качестве как психологического метода работы с пациентом, так и в виде самостоятельного инструмента ауторегуляции и самопомощи.

Результаты исследований с участием 298 студентов подтвердили, что практика медитации осознанности способствует уменьшению уровня тревожности, стресса, депрессии, у студентов улучшился сон, стало легче преодолевать кризисные моменты [4].

В исследованиях ученых под руководством Сары Лазар группе участников без опыта медитации на протяжении восьми недель изучавшей различные техники, было проведено МРТ. Анализ полученных снимков до и после исследования показала увеличение кортикальной толщины гиппокампа и области мозга, которые участвуют в управлении эмоциями, и уменьшение объема мозговых клеток в миндалевидном теле, который отвечает за тревогу, страх и стресс. В результате у участников отмечалось существенное и продолжительное уменьшение психических расстройств, связанных с тревогой, стрессом и депрессией [7].

Заключение. Проведенный обзор исследований по медитации позволяет заключить, проведено достаточное количество исследований, которые позволяют на данном этапе выявить положительные эффекты влияния медитации на организм человека.

В эпоху переизбытка и перенасыщенности информационного поля, появляется вектор на сохранение своего ресурсного состояния, поддержания физической активности, стремление к минимизации стрессовых состояний, поэтому авторы отводят значимое место роли медитации в профилактике психологического и физического стресса у разных групп населения. На современном этапе дальнейшие исследования связывают с их активным внедрением медитации в практику работы с разными группами населения, в том числе со студентами.

Список литературы

1. Аглиулова Л. Р., Панягин Д. М. Преимущества введения медитации и пранаямы перед и после занятий физической культуры // Бюллетень науки и практики. 2021. Т.7. № 7. С. 304–309. DOI: 10.33619/2414-2948/68/40.
2. Лыткин В.В., Комарова А. В. Место медитации в традиционных культурах человечества: возникновение и функции // Наука. Искусство. Культура. 2023. № 2. С. 205-215.
3. Breslin M.J., Lewis C.A. Theoretical models of the nature of prayer and health: A review// *Mental Health, Religion and Culture*. 2008. 11(1). P. 9-21.
4. Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure / C.M. Goldstein [et al.] // *International Journal of Hypertension*. 2012. 11 p. DOI:10.1155/2012/578397
5. Dunn B.R., Hartigan J.A., Mikulas W.L. Concentration and mindfulness meditations. Unique forms of consciousness? // *Applied Psychophysiology and Biofeedback*. 1999. 24 (3). P. 147-165.
6. Horan R. The neuropsychological connection between creativity and meditation // *Creativity Research Journal*. 2009. 21(2-3). P. 199-222.
7. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective / B. K. Hölzel [et al.] // *Perspectives on Psychological Science*. 2021. 6 (6). P. 537–559. DOI: 10.1177/17456916111419671
8. Hussain D., Bhussan B. Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 2010. 10(3). P. 439-451.
9. Edwards S. D. Influence of a breath-based, self-identification meditation on identity, mindfulness and spirituality perceptions. *Journal of Psychology in Africa*. 2013. 23(1). P. 69-76.
10. Edwards S.D., Beale J. A report on the evaluation of a breath workshop for stress management by sport psychology students // *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 2011. 17(3). P. 517-525.
11. Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial / Barrett B. [et al.]. // *The Annals of Family Medicine*. 2012. 10(4). P. 337-46
12. Neurophysiological, psychological, sport and health dimensions of three meditation techniques / Buscombe R.M. [et al.]. // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2014. 36(2). P.15-32.
13. Stanley R. Types of prayer, heart rate variability and innate healing// *Zygon*. 2009. 44(4). P. 1-10.
14. Travis F., Pearson C. Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of consciousness itself // *International Journal of Neuroscience*. 2000. 100(1-4). P. 77-89.
15. Weinberg R.S., Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 2011. 640 p.
16. Wilber K. *Integral spirituality*. Boston, MA: Integral Books. 2007. 313 p.

References

1. Agliullova, L. R., Paniagua, D. M. (2021). Panyagin Preimushchestva vvedeniya meditacii i pranayamy pered i posle zanyatij fizicheskoj kul'tury [Advantages of introducing meditation and pranayama before and after physical education classes]. *Byulleten' nauki i praktiki* [Bulletin of Science and Practice], 7, 7, 304-309. DOI: 10.33619/2414-2948/68/40. (In Russian).
2. Lytkin, V.V., Komarova, A.V. (2023). Mesto meditacii v tradicionnyh kul'turah cheloveche-stva: vznikovenie i funkcii [The place of meditation in traditional cultures of mankind: origin and functions]. *Nauka. Iskusstvo. Kul'tura* [Nauka. Art. Culture], 2, 205-215. (In Russian).
3. Breslin, M.J., Lewis, C.A. (2008). Theoretical models of the nature of prayer and health: A review// *Mental Health, Religion and Culture*, 11(1), 9-21.
4. Goldstein, C.M. [et al.] (2012). Current Perspectives on the Use of Meditation to Reduce Blood Pressure. *International Journal of Hypertension*. DOI:10.1155/2012/578397
5. Dunn, B.R., Hartigan, J.A., Mikulas W.L. (1999). Concentration and mindfulness meditations. Unique forms of consciousness? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24 (3), 147-165.
6. Horan, R. (2009). The neuropsychological connection between creativity and meditation. *Creativity Research Journal*. 21(2-3), 199-222.
7. Hölzel, B. K., Lazar S. W., Gard T., Schuman-Olivier Z., Vago D. R., Ott U. [et al.] (2021). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 6 (6), 537–559. DOI: 10.1177/1745691611419671
8. Hussain, D., Bhussan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10(3), 439-451.
9. Edwards, S. D. (2013). Influence of a breath-based, self-identification meditation on identity, mindfulness and spirituality perceptions. *Journal of Psychology in Africa*. 23(1), 69-76.
10. Edwards, S.D., Beale J. (2011). A report on the evaluation of a breath workshop for stress management by sport psychology students. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*. 17(3), 517-525.
11. Barrett B. [et al.]. (2012). Meditation or exercise for preventing acute respiratory infection: a randomized controlled trial. *The Annals of Family Medicine*. 10(4), 337-46
12. Buscombe, R.M. [et al.]. (2014). Neurophysiological, psychological, sport and health dimensions of three meditation techniques. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(2), 15-32.
13. Stanley, R. (2009). Types of prayer, heart rate variability and innate healing. *Zygon*, 44(4), 1-10.
14. Travis, F., Pearson, C. (2000). Pure consciousness: Distinct phenomenological and physiological correlates of consciousness itself. *International Journal of Neuroscience*, 100(1-4), 77-89.
15. Weinberg, R.S., Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Wilber, K. (2007). *Integral spirituality*. Boston, MA: Integral Books.

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Вячеславовна Прикащикова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; irrikirp@gmail.com

Irina Vyacheslavovna Prikashchikova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; irrikirp@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.11.2023

Принята к публикации / Accepted: 17.12.2023

DOI 10.15826/spp.2023.4.89
УДК 159.9.072.422

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ
С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

Е. Д. Третьякова¹, Л. Н. Рогалева¹, В.В. Беляева²

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

²Специализированный учебно-научный центр (лицей),

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Цель исследования связана с исследованием психологических особенностей спортсменов-легкоатлетов с ПОДА разного уровня спортивной квалификации. Всего в исследовании участвовало 22 спортсменов-легкоатлетов с ПОДА, первая группа включала спортсменов-паралимпийцев высшего уровня мастерства (члены сборных команд России, мс, мсмк), во вторую группу вошли спортсмены более низких разрядов (первый разряд, кмс). Методы исследования: методика «Локус контроля» Дж. Роттера, тест жизнестойкости Сальваторе Мадди адаптация в версии Д. Леонтьев, методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер), тест эмоционального интеллекта К. Люсина. Результаты исследования выявили достоверные различия по локус контролю в зависимости от уровня спортивной квалификации ($p \leq 0.01$). У спортсменов с ПОДА более высоких разрядов в большей степени выражена интернальность, причем более всего по показателю индивидуальных достижений, для спортсменов более низких разрядов больше характерен экстернальный локус контроля. Выявлены достоверные прямые взаимосвязи интернального локуса контроля с показателями жизнестойкости, такими как вовлеченность и контроль, и отрицательная взаимосвязь между экстернальным локусом контроля и жизнестойкостью спортсменов легкоатлетов с ПОДА. Выявленные факты позволяют с одной стороны выстраивать правильную психологическую работу со спортсменами, направленную как на повышение психологической подготовки спортсменов, так и на организацию учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортсмены-легкоатлеты с ПОДА, жизнестойкость, локус контроль.

Для цитирования: Третьякова Е. Д., Рогалева Л. Н., Беляева В.В. Психологические особенности спортсменов-легкоатлетов с поражением опорно-двигательного аппарата в зависимости от спортивной квалификации // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т.3. № 4. С. 59–71.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF TRACK AND FIELD ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DAMAGE DEPENDING ON THEIR SPORTS QUALIFICATIONS

E. D. Tretyakova¹, L. N. Rogaleva¹, V.V. Belyaeva²

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Specialized educational-scientific center, Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The purpose of the research is related to the study of the psychological characteristics of track and field athletes of different levels of athletic qualifications who have musculoskeletal system damage. In total, 22 athletes participated in the study. The first group included Paralympic athletes of the highest skill level (members of the national teams of Russia, Masters of Sport, World Class Sport Masters), the second group included athletes of lower grades (the first grade, Candidates for the Master of Sports). The research methods: the method of “Locus of control” by J. Rotter, Salvatore Maddi’s resilience test adaptation in the version of D. Leontiev, a technique for diagnosing stress (K. Schreiner), K. Lusin’s emotional intelligence test. The results of the study revealed significant differences in locus control depending on the level of sports qualification ($p \leq 0.01$). The athletes with higher grades have more noticeable internality, and most of all in terms of individual achievements. For athletes of lower grades, the external locus of control is more characteristic. Reliable direct correlations of the internal locus of control with indicators of resilience, such as engagement and control have been revealed. A negative relationship between the external locus of control and the resilience of track and field athletes with musculoskeletal system damage has also been revealed. The revealed facts allow to build the right psychological work with athletes, aimed both at improving the psychological training of athletes and at organizing the educational and training process.

Keywords: athletes-track and field athletes with POD, resilience, locus control.

For citation: Tretyakova E. D., Rogaleva L. N., Belyaeva V.V. Psychological characteristics of track and field athletes with musculoskeletal system damage depending on their sports qualifications // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3, No. 4. P. 59–71.

Актуальность. В настоящее время наблюдается развитие паралимпийского спорта, однако научные работы в данной области рассматривают далеко не все проблемы и аспекты. Так, можно заметить

значительный рост научных исследований, которые посвящены теории и методике паралимпийского спорта, на фоне явного недостатка исследований, которые были бы посвящены изучению психологического аспекта [2, 7].

На всех этапах спортивной подготовки должно происходить психологическое сопровождение спортсменов-паралимпийцев, однако проблема развития личностных детерминант успешности в тренировочном и соревновательном процессе спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) недостаточно разработана.

Актуальность психологического аспекта исследований в паралимпийском спорте раскрывается в ряде исследований, которые можно разделить на несколько направлений.

Первый аспект исследований связан с изучением тех личностных ресурсов, которые развиваются под воздействием занятий адаптивным спортом, второй аспект ориентирован на выявление особенностей спортсменов с ограниченными возможностями здоровья по сравнению со здоровыми спортсменами, третий аспект исследований связан с разработкой программ психологической работы со спортсменами – паралимпийцами, направленных на повышение их личностных ресурсов.

В рамках первого направления можно отметить работу Г. Л. Драндрова, которое выявило, что регулярные тренировки формируют у лиц с ограниченными возможностями здоровья позитивную Я-концепцию, повышают у них самооценку, самоуважение, чувство собственного достоинства и самоценности [4].

В исследовании С. П. Евсеева и А. Г. Абаляна доказано, что занятия спортом людей с ограниченными возможностями здоровья способствуют формированию у них потребности в самоактуализации и самореализации, которая удовлетворяется во время занятий адаптивным спортом с помощью сравнения собственных достижений с достижениями других, имеющих аналогичные особенности здоровья. Исследователи утверждают, что спорт может помочь корректировать такие черты характера, как деформированную систему ценностей, конфликтность, изоляцию в пределах замкнутой группы, невысокий уровень самоуважения, агрессию и тревожность, затруднения в коммуникациях и др. Данные проблемы, подчеркивают авторы, характерны для людей с ОВЗ [5].

Следует отметить исследование Н. А. Шестиловой, которая отмечает, что психологические особенности спортсменов-паралимпийцев существенно отличаются от лиц с инвалидностью, занимающихся спортом непрофессионально [13].

Результаты ее исследования показали, что спортсмены-паралимпийцы хорошо справляются со стрессовыми ситуациями, однако имеют сложности с принятием существования реальных проблем,

а это, в свою очередь мешает быстро и эффективно справляться со стрессом.

Второе направление характеризует исследование Л.В. Винокурова и М. И. Билялетдинова. Авторы провели сравнительный анализ психофизиологических состояний высококвалифицированных спортсменов специализирующихся в олимпийском и паралимпийском плавании [1].

Исследование показало, что спортсмены-паралимпийцы более уверены в тренировках, тренерах и методах, более ясно видят цель и более мотивированы, чем здоровые спортсмены. В связи с этим спортсмены-паралимпийцы больше ценят тренировочный процесс сам по себе, чем здоровые спортсмены, больше ориентированы на результат. Примечательно, что у здоровых спортсменов оказался, более повышенным уровень психологического напряжения, чем у спортсменов с ОВЗ.

В рамках третьего направления можно отметить исследование Н. О. Щупленкова, который утверждает, что спортсмены с ОВЗ оказываются в более суровых реалиях, чем здоровые спортсмены: помимо физиологических сложностей спортсмены с ОВЗ испытывают стресс от ограничений в социальном взаимодействии [14].

В условиях соревнований спортсмены с ограниченными возможностями здоровья применяют в тренировочном процессе те же средства и методы, что и здоровые спортсмены, однако это грозит возникновением для них острой стрессовой реакции на нагрузки. Таким образом, психологический аспект надо признать одним из наиболее значимых.

В то же время как отмечает Г. Г. Уляева с соавторами в психологическом сопровождении спортсменов – паралимпийцев до сих пор присутствуют недоработанные тонкости и сложности, поэтому она обосновывает свой подход [12].

Во-первых, как считают авторы, психологическое сопровождение тренировочного процесса у паралимпийцев требует проведение психодиагностических, психокоррекционных и психогигиенических мероприятий.

Во-вторых, авторами отмечено, что регулярные занятия по саморегуляции и применение спортивным психологом аудиовизуальной стимуляции формируют адекватный уровень притязаний, повышают потребность межличностных коммуникациях, повышают энергетический потенциал спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Главный вывод авторов заключается в том, что психологическое сопровождение в паралимпийском спорте требует разработки как универсальных форм работы со спортсменами-паралимпийцами, так и индивидуальных средств, необходимых спортсменам при самостоятельном использовании.

Данные выводы подтверждает исследование Павленко В. Р., согласно которому в результате отсутствия психологического сопровождения спортсменов –паралимпийцев у них могут развиваться психологические комплексы: базового доверия, самостоятельности, трудолюбия, принятия социальной роли, доверительного общения (с его разновидностями, проявляющимися в зависимости от этапа профессиональной самореализации инвалида), а также психологического комплекса коллективизма [10].

Поэтому автором сделан вывод, что эффективная психологическая поддержка в процессе вхождения спортсменов с ОВЗ в профессиональную деятельность возможна только при учете индивидуальных личностных характеристик каждого спортсмена, занимающегося адаптивным спортом.

Подводя итог можно сказать, что несмотря на достаточную представленность в спортивной науке исследований относительно личностных ресурсов спортсменов-паралимпийцев, многие вопросы остаются открытыми. При этом следует отметить недостаток эмпирических исследований относительно изучения личностных ресурсов спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Цель исследования заключалась в том, чтобы сравнить психологические особенности спортсменов-легкоатлетов с ПОДА в зависимости от разного уровня спортивной квалификации. Данное исследование было направлено на выявление психологических детерминант успешности в адаптивном спорте.

Характеристика выборки: Всего в исследовании участвовало две группы спортсменов-легкоатлетов с ПОДА. В первую группу вошли 11 спортсменов-легкоатлетов с ПОДА (паралимпийцы) от 21 года до 25 лет, из них 5 мужчин и 6 – женщин. Во вторую группу вошли 11 спортсменов-легкоатлетов с ПОДА, занимающиеся в центре адаптивного спорта «Родник» г. Екатеринбурга. В исследовании участвовали спортсмены из разных регионов России, анкетирование проводилось в формате он-лайн.

В качестве психодиагностического инструментария использовались следующие методики: тест жизнестойкости Сальваторе Мадди, адаптированный вариант русскоязычной версии Д. Леонтьев [8], методика диагностики состояния стресса (К. Шрайнер) [9], тест эмоционального интеллекта Люсина [11], методика «Локус контроля» Дж. Роттера [3, 6]. Вычисления производились с помощью статистических пакетов SPSS 21, пакет анализа Microsoft Excel.

Результаты. Данные полученные в ходе исследования локус контроля у женщин и мужчин паралимпийцев представлены на рисунках 1-2.

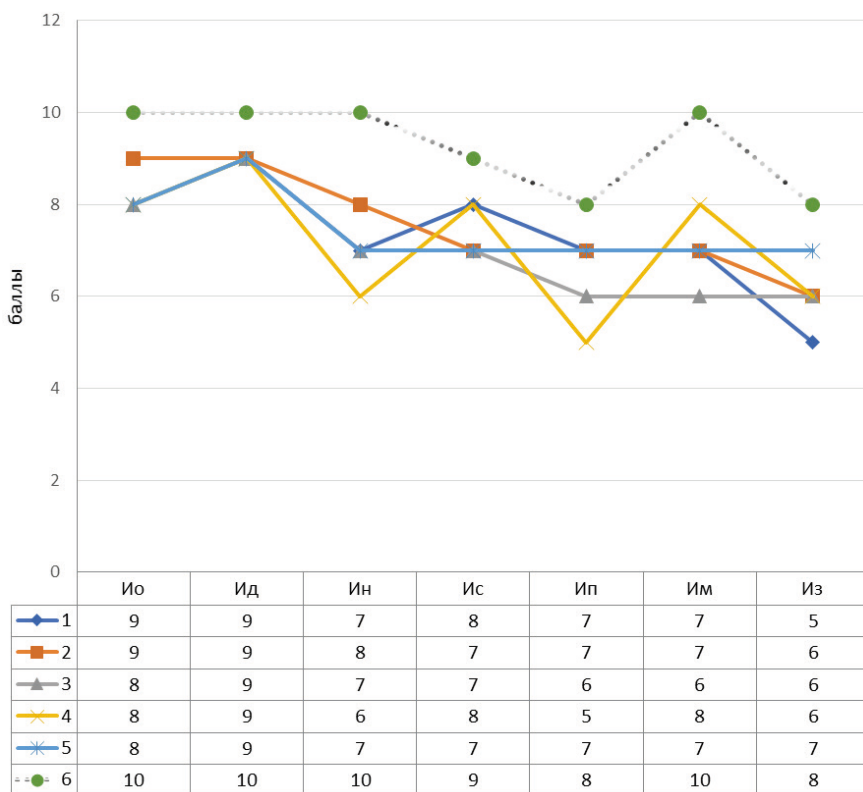


Рисунок 1. Результаты профиля уровня субъективного контроля у женщин-паралимпийцев

(Io) – общая интернальность, (Ид) – интернальность в области достижений, (Ин)– интернальность в области неудач, (Ис) – интернальность в семейных отношениях, (Ип)- интернальность в области производственных отношении, (Им)- интернальность в области межличностных отношений, (Из) –интернильность в отношении здоровья и болезни

Как видно на рисунке 1 и 2, женщины и мужчины паралимпийцы обладают интернальным локусом контроля, то есть берут ответственность на себя за события происходящие в их жизни.

Согласно полученным данным следует так же отметить, что наиболее высокий показатель локус контроля у спортсменов –паралимпийцев в области спортивных достижений.

Можно говорить, что именно это позволяет им достигать высокие спортивные результаты, а учитывая, что они не являются в полной мере здоровыми людьми и имеют определенные заболевания, которые, как показало наше исследование, не является внешним препятствием для постановки ими личных спортивных целей.

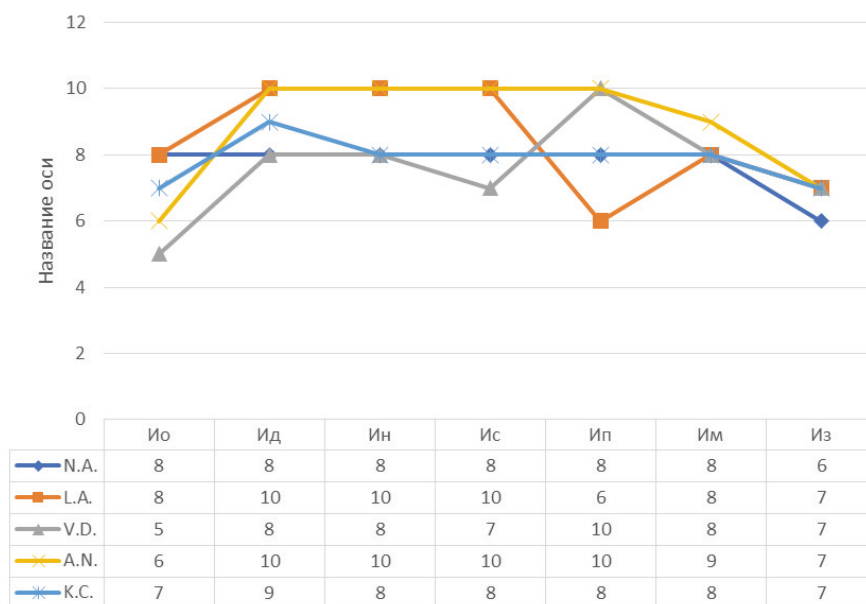


Рисунок 2. Результаты профиля уровня субъективного контроля у мужчин-паралимпийцев

(Ио) – общая интернальность, (Ид) – интернальность в области достижений, (Ин) – интернальность в области неудач, (Ис) – интернальность в семейных отношениях, (Ип) – интернальность в области производственных отношений, (Им) – интернальность в области межличностных отношений, (Из) – интернальность в отношении здоровья и болезни

Так же данный факт подтверждают средства массовой информации, в которых часто образ спортсмена с ограниченными возможностями представляют как героический. При этом большинство спортсменов – паралимпийцев предпочитают, чтобы люди фокусировались на их способностях, признанием их реальных спортивных достижений, а не на их ограничениях.

Следующие результаты, представленные в таблице 1, касаются анализа показателей локуса контроля в выборках спортсменов–легкоатлетов с ПОДА высшего уровня спортивного мастерства и легкоатлеты с ПОДА более низких разрядов.

Таблица 1

**Результаты локуса контроля спортсменов-легкоатлетов
в зависимости от спортивной квалификации**

Респонденты	1 группа спортсмены- легкоатлеты с ПОДА (паралимпийцы)	2 группа – спортсмены- легкоатлеты с ПОДА (адаптивный спорт)
	Шкала интернальности	Шкала интернальности
1	59	53
2	59	52
3	56	54
4	60	50
5	62	42
6	57	57
7	56	56
8	54	54
9	56	53
10	59	59
11	38	38
Σ-сред.	56,58	49,64
t-критерий	$t_{эмн} = 3.3 (p \leq 0.01)$	

Данные таблицы 1, показывают, что по шкале интернальности существуют достоверные различия у спортсменов с ПОДА в зависимости от спортивной квалификации ($p \leq 0.01$). Для спортсменов с ПОДА более низких разрядов в большей степени характерен экстернальный локус контроля.

Спортсмены-легкоатлеты с ПОДА – экстерналы, не видят связи между своими действиями и результатами, не считают, что они контролируют в полной мере свою жизнь. Спортсмены-легкоатлеты с ПОДА больше ориентированы искать причины происходящего во внешних обстоятельствах. Им трудно управлять своей жизнью, так как они полагают, что большинство событий является результатом удачи, случая. Спортсмены – экстерналы могут снимать с себя ответственность, в силу того что они опасаются неудач, а сняв с себя ответственность они избегают переживаний.

Для спортсменов – паралимпийцев больше характерна интернальность, которая проявляется во внутренней ответственности, способности к самоконтролю, склонности приписывать ответственность за результаты своей деятельности собственным действиям и поведению.

Наибольшие различия между спортсменами разных квалификаций наблюдается по показателю индивидуальных достижений (ИД), спортсмены более низких разрядов склонны приуменьшать роль собственных усилий в достижении целей, видят причину во внешних или внутренних факторах.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что для спортсменов с Пода более высоких разрядов характерен интернальный локус котроль, а для более низких разрядов экстернальный локус контроль, следовательно, можно утверждать, что спортсмены с интернальным локусом контроля будут более успешны в адаптивном спорте.

В таблице 2 представлены результаты по темту жизнестойкости.

Таблица 2

Сравнение результатов жизнестойкости спортсменов –легкоатлетов с ПОДА в зависимости от уровня спортивной квалификации

Респонденты	Вовлеченность		Контроль		Принятие риска		Жизнестойкость	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	41	40	44	37	28	20	113	97
2	41	39	42	34	27	11	110	84
3	45	35	40	36	26	9	111	80
4	44	30	42	37	23	10	109	77
5	48	39	38	35	23	12	109	86
6	48	25	44	36	18	7	110	68
7	44	23	43	32	26	11	113	66
8	47	36	42	33	20	12	109	81
9	48	22	43	38	21	10	112	70
10	42	28	45	39	23	17	110	84
11	45	27	44	29	20	13	109	69
∑-сред	44.52	29.88	42.11	35	23.41	13.11	110	78
t-критерий	tЭмп = 9.5(p≤0.01)		tЭмп = 8.4 (p≤0.01)		tЭмп = 8.9 (p≤0.01)		tЭмп = 6.9 (p≤0.01)	

Согласно полученным результатам можно заключить, что общий уровень жизнестойкости достоверно различается в зависимости от уровня квалификации спортсменов, что свидетельствует о том, что жизнестойкость спортсменов выступает значимой характеристикой спортсменов-паралимпийцев, что доказывают и другие исследования [15].

В таблице 3 представлены данные взаимосвязи между показателями жизнестойкости, локуса контроля и эмоционального интеллекта.

Таблица 3

Взаимосвязь личностных характеристик спортсменов-легкоатлетов с ПОДА

Показатели	Шкала интернальности	Шкала экстернальности
Вовлеченность	,485*	–,504*
Контроль	,498*	–,539**
Принятие риска	0,141	–0,187
Жизнестойкость	0,384	–,433*
Регуляция в стрессовых состояниях	0,246	0,302
Эмоциональная осведомленность	0,248	–0,231
Управление своими эмоциями	0,026	–0,053
Распознавание эмоций других людей и умение воздействовать на них	0,258	0,273
Эмпатия	0,258	0,273
Самомотивация	0,391	0,385

Условные обозначения: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

В ходе исследования выявлены достоверные прямые взаимосвязи интернального локуса контроля с показателями жизнестойкости, такими как вовлеченность и контроль.

Данные указывают, что при повышении интернального локуса контроля происходит повышение вовлеченности и контролю за своим поведением, в то время как экстернальный локус контроль снижает вовлеченность, контроль и общий уровень жизнестойкости.

Важно отметить, что в общей выборке спортсменов с ПОДА мы не выявили других взаимосвязей между локусом контроля и эмоциональным интеллектом и регуляцией эмоциональных состояний, что фактически подтвердили данные других авторов, которые указывают, что спортсмены –паралимпийцы имея высокий интернальный локус контроль в области достижений, могут в других областях своей жизнедеятельности не готовыми решать проблемы [13].

Выводы. В ходе исследования выявлены значительные различия по показателям локус-контроля спортсменов-паралимпийцев легкоатлетов с ПОДА в сравнении со спортсменами более ранних низких разрядов, что свидетельствует о том, что локус контроль детерминирует успешность учебно-тренировочного процесса и высокий уровень спортивных достижений. Проведенный корреляционный анализ

позволил подтвердить общую гипотезу о существовании тесной взаимосвязи между такими личностными характеристиками, как жизнестойкость, эмоциональный интеллект, локус контроля и стрессоустойчивость спортсменов-легкоатлетов с Пода, что свидетельствует о необходимости их развития в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Винокуров Л.В., Билялетдинов М.И. Сравнительный анализ психических состояний слабослышащих и здоровых спортсменов, занимающихся сноубордом // В сборнике: Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта. Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. Под общей редакцией А.А. Передельского. 2018. С. 31-37.
2. Голуб Я. В., Голуб В. И., Гребенников А. И. Современное состояние проблемы оптимизации физического состояния спортсменов-паралимпийцев на этапах спортивной подготовки: методическое пособие. Санкт-Петербург: Изд-во ФГБУ СПбНИИФК, 2015. 80 с.
3. Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер). URL: <https://vashpsycholog.ru/wp-content/uploads/2020/05/тест-диагностика-состояния-стресса.pdf> (дата обращения 02.11.23)
4. Драндров Г. Л., Сюкиев Д. Н., Румянцева Э. Р. Особенности влияния занятий спортом на формирование позитивной Я-концепции у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Фундаментальные исследования. 2014. № 9–8. С. 1840–1843.
5. Евсеев С. П., Абалян А. Г. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки № 2, 2016. С.49-51.
6. Елисеев О. П. Локус контроля // Практикум по психологии личности – Санкт-Петербург, 2003. С. 413–417.
7. Емельянов В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий // Адаптивная физическая культура. 2014. № 1 (57). С.2–5.
8. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости: метод. рук. М.: Смысл, 2006. 63 с.
9. Локус контроль Дж. Роттера. URL? <https://onlinetestpad.com /ru/ test/ 122182-lokus-kontrolya-dzhrotter-dlya-studentov> (дата обращения 11.11.23)
10. Павленко В. Р., Коновалова М. Д. Психологическая поддержка в процессе вхождения инвалида в профессиональную деятельность / В. Р. Павленко, // Специальное образование и социокультурная интеграция – 2018? Сборник научных статей Международной научно–практической конференции, Саратов, 25–26 мая 2018 года / под ред. О.Е. Нестеровой. – Саратов: Издательство «Перо», 2018. С. 345–356.
11. Тест эмоционального интеллекта Люсина. 2020. URL: <https://minakov.com.ru/test-emocionalnogo-intellekta-lyusina/> (дата обращения 11.01.23)
12. Уляева Г. Г., Уляева Л. Г., Раднагуруев Б. Б. Специфика психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности паралимпийцев // От истоков к современности? 130 лет организации психологического общества при Московском университете. Москва: Издательство Когито-Центр, 2015. С. 404–406.
13. Шестиловская Н. А. Психологические характеристики спортсменов-паралимпийцев / Н. А. Шестиловская // Белорусский государственный университет. Минск. 2019. С. 618–621.
14. Щупленков Н. О., Щупленков О. В. Роль психологического фактора в занятиях адаптивной физической культурой и спортом спортсмена-инвалида // Казачество. 2018. № 31(1). С. 24–33.

15. Krasnik, J., Iancheva, T., Bolat, R. Comparative analysis of sports motivation and peculiarities of self-realization among Kazakhstan athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*. 2023. Vol. 2, P. 76 – 92. DOI: 10.37393/JASS.2023.02.7

References

1. Vinokurov L.V., Bilyaletdinov M. I. (2018). Cravnitel'nyj analiz psihicheskikh sostoyanij slaboslyshashchih i zdorovykh sportsmenov, zanimayushchihsya snoubordom [Comparative analysis of mental states of hard of hearing and healthy athletes engaged in snowboarding]. *V sbornike: Nauchno-pedagogicheskie shkoly v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta. Materialy Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo kongressa, posvyashchennogo 100-letiyu GCOLIFK. Pod obshchej redakci-ey A.A. Peredel'skogo*. [In the collection: Scientific and pedagogical schools in the field of physical culture and sports. Materials of the International Scientific and Practical Congress dedicated to the 100th anniversary of the SCOLIFC. Under the general editorship of A.A. Peredelsky], 31-37. (In Russian)

2. Golub, Ya. V., Golub, V. I., Grebennikov A. I. (2015). *Sovremennoe sostoyanie problemy optimizatsii fizicheskogo sostoyaniya sportsmenov-paralimpijcev na etapah sportivnoj podgotovki: metodicheskoe posobie* [The current state of the problem of optimizing the physical condition of Paralympic athletes at the stages of sports training: a methodological guide]. St. Petersburg: Publishing House of FSBI SPbNIIFK. (In Russian)

3. Diagnostikasostoyaniyastressa (K. SHrajner) [Diagnosis of stress (K. Schreiner)]. URL: <https://vash-psyholog.ru/wp-content/uploads/2020/05/тест-диагностика-состояния-стресса.pdf> (data access: 02.11.23). (In Russian)

4. Drandrov, G. L., Syukiev, D. N., Romyanceva, E. R. (2014). Osobennosti vliyaniya zanyatij sportom na formirovanie pozitivnoj ya-koncepcii u sportsmenov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Peculiarities of the influence of sports activities on the formation of a positive self-concept in athletes with disabilities]. *Fundamental'nye issledovaniya* [Fundamental research], 9–8, 1840–1843. (In Russian)

5. Evseev, S. P., Abalyan, A. G. (2016). Sport kak faktor samorealizatsii i povysheniya kachestva zhizni lic s ogranichennymi vozmozhnostyami [Sport as a factor of self-realization and improvement of the quality of life of people with disabilities]. *Vestnik sportivnoj nauki* [Bulletin of Sports Science], 2, 49-51. (In Russian)

6. Eliseev, O. P. (2003). *Lokus kontrolya* [Locus of control]. *Praktikum po psihologii lichnosti* Practicum on personality psychology. Sankt-Peterburg. (In Russian)

7. Emelyanov, V.D. (2014). Osobennosti fizicheskogo razvitiya i obespecheniya lokomotornykh funkciy dvigatel'noj deyatel'nosti lic s sensorynymi narusheniyami s uchetom vozrastnyh i gendernykh razlichij [Features of physical development and provision of locomotor functions of motor activity of persons with sensory impairments, taking into account age and gender differences] *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Adaptive physical culture], 1 (57), 2–5. (In Russian)

8. Leontev D. A., Rasskazova E. I. (2006). *Test zhiznestojkosti: metod. ruk.* [Test zhiznestojkosti: metod. ruk.] Moscow: Smysl. (In Russian)

9. *Lokus kontrolya Dzh.Rotter* [The locus of control of J.Rotter]. Rezhim dostupa? <https://onlinetestpad.com/ru/test/122182- lokus-kontrolya-dzhrotter-dlya-studentov> (data access: 11.12.23). (In Russian)

10. Pavlenko, V. R., Konovalova, M. D. (2018). Psihologicheskaya podderzhka v processe vhozhdeniya invalida v professional'nyu deyatel'nost' [Psychological support in the process of entering a disabled person into professional activity]. *Special'noe obrazovanie i sociokul'turnaya integraciya – 2018? Sbornik nauchnykh statej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Saratova* [Special education and socio-cultural integration – 2018? Collection of scientific articles of the International Scientific and practical Conference, Saratov], 345–356. (In Russian)

11. *Test emocional'nogo intellekta Lyusina* [Lucina's emotional intelligence test]. 2020. URL: <https://minakov.com.ru/test-emocionalnogo-i/> (data access?11.11.23) (In Russian)

12. Ulyaeva, G. G., Ulyaeva, L. G., Radnaguruev, B. B. (2015). *Specifika psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya sportivnoj deyatel'nosti paralimpijcev* [Specificity of psychological and pedagogical support of sports activities of Paralympians] *Ot istokov k sovremennosti? 130 let organizacii psihologicheskogo obshchestva pri Moskovskom universitete* [From the origins to the present? 130 years of the organization of the Psychological Society at Moscow University]. Moscow: Kogito-Center Publishing House, 404–406. (In Russian)

13. Shestilovskay, N. A. (2019). *Psihologicheskie karakteristiki sportsmenov-paralimpijcev* [Psychological characteristics of Paralympic athletes] *Belorusskij gosudarstvennyj universitet* [Belarusian State University]. Minsk, 618–621. (In Russian)

14. Shchuplenkov, N. O., Shchuplenkov, O. V. (2018). *Rol' psihologicheskogo faktora v zanyatiyah adaptivnoj fizicheskoy kul'turoj i sportom sportsmena-invalida* [The role of the psychological factor in adaptive physical culture and sports of a disabled athlete] *Kazachestvo* [Cossacks], 31(1), 24–33. (In Russian)

15. Krasnik, J., Ancheva, T. Bolat, R. (2023). Comparative analysis of sports motivation and peculiarities of self-realization among Kazakhstan athletes. *Journal of Applied Sports Sciences*, 2, 76 – 92. DOI: 10.37393/JASS.2023.02.7

Информация об авторах / Information about the authors

Елена Дмитриевна Третьякова – аспирант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет доцент: tretyak174@mail.ru

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

Беляева Валентина Владимировна – учитель кафедры психофизической культуры, Специализированный учебно-научный центр, Уральский федеральный университет; nagobg@yandex.ru

Elena Dmitrievna Tretyakova – postgraduate student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; tretyak174@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

Valentina Vladimirovna Belyaeva – teacher of the department of psychophysical culture, Specialized educational-scientific center, Ural Federal University; nagobg@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.10.2023

Принята к публикации / Accepted: 05.12.2023

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

CURRENT ISSUES OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY

Vol. 3, 2023, № 4

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 29.12.2023. Формат 70x100/16.
Уч.-изд. л. 5,0. Объем данных 2.33 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