

DOI 10.15826/spp.2023.1.64

УДК 159.923.5

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
САМОПОДГОТОВКИ ЭЛИТНОГО СПОРТСМЕНА  
В ПРЕДОЛИМПИЙСКИЙ ПЕРИОД  
(НА ПРИМЕРЕ БИАТЛОНА)**

**И. В. Казакевич, Л. Н. Рогалева**

Уральский Федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье излагаются результаты кейс-исследования психологической самоподготовки спортсменки – члена национальной женской сборной России по биатлону в предолимпийский период. Дается теоретическое обоснование психологической самоподготовки, базирующееся на подходах к самоуправлению и самоэффективности как личностному ресурсу спортсмена. Представлена программа психологической самоподготовки, обозначены критерии эффективности программы и представлены качественные результаты исследования, включающие использование ведущих стратегий преодоления стрессовых ситуаций и результаты по стрельбе на протяжении предолимпийского сезона, а также на Олимпийских играх в Пекине в 2022 году. Представленная программа может быть рекомендована спортсменам и тренерам как примера включения спортсменов в процесс психологической самоподготовки.

**Ключевые слова:** психологическая самоподготовка, биатлон, элитный спортсмен, предолимпийский период.

**Для цитирования:** Казакевич И. В., Рогалева Л. Н. Программа психологической самоподготовки элитного спортсмена в предолимпийский период (на примере биатлона) // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т.3. № 1. С. 56–65.

**THE PSYCHOLOGICAL SELF-TRAINING PROGRAM  
OF AN ELITE ATHLETE IN THE PRE-OLYMPIC  
PERIOD (ON THE EXAMPLE OF BIATHLON)**

**I. V. Kazakevich, L. N. Rogaleva**

The Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article presents the case-study results of psychological self-training of an athlete – a member of the national women’s biathlon team of Russia during the pre-Olympic period. The theoretical justification of psychological self-training has been

© Казакевич И. В., Рогалева Л. Н., 2023

given; it is based on approaches to self-management and self-efficacy as a personal resource of the athlete. The program of psychological self-training has been presented. The criteria for the effectiveness of the program are outlined and qualitative research results are also presented, including the use of leading coping-strategies and shooting results during the pre-Olympic season, as well as at the Olympic Games in Beijing in 2022. The presented program can be recommended to athletes and coaches as an example of athletes' inclusion in the process of psychological self-training.

**Keywords:** psychological self-training, biathlon, elite athlete, pre-Olympic period.

**For citation:** Kazakevich I. V., Rogaleva L. N. The psychological self-training program of an elite athlete in the pre-Olympic period (on the example of biathlon)// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3., No.1. P. 56–65.

Актуальность. В отечественной науке проблеме подготовки биатлонистов всегда уделялось много внимания. В то же время как показал анализ литературы, исследований посвященных психологической подготовке элитных спортсменов-биатлонистов недостаточно.

В работе Потапова В.Н. указывается на необходимость индивидуальной психологической работы с биатлонистами высшей квалификации, поскольку для спортсменов элитного уровня характерен индивидуальный стиль саморегуляции [10].

В работе Николаева А.Н. делается акцент на том, что именно психологическая самоподготовка спортсменов является главным фактором успешности в спорте, в силу того, что сам спортсмен должен брать на себя ответственность за принятие в решении в конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности [7].

Таким образом, можно утверждать, что для элитных спортсменов наибольшее значение будет иметь психологическая самоподготовка.

Цель исследования заключалась в том, чтобы разработать и апробировать программу психологической самоподготовки спортсмена элитного уровня в преолимпийский период.

Гипотеза исследования заключалась в том, успешная психологическая самоподготовка элитного спортсмена биатлониста возможна если:

– она будет осуществляться осознанно самим спортсменом, то есть сам спортсмен будет активно включен в планирование собственной самоподготовки;

– она основана на объективных данных психодиагностики и ориентирована на положительные личностные ресурсы, способствующие самореализации и достижению профессионального мастерства;

– спортсмен имеет достаточно информации об эффективности используемых средств и методов психологической самоподготовки;

– критерием эффективности психологической подготовки будут выбраны показатели стабильности выступлений на соревнованиях и использование спортсменом адекватных копинг-стратегий в стрессорно-соревновательных ситуациях.

Теоретические подходы к исследованию составили работы по изучению роли самоуправления и самоэффективности в достижении профессионального мастерства.

Согласно отечественным исследователям, уровень самоуправления – одна из самых главных характеристик личностного развития. Человек по отношению к своей деятельности является и объектом и субъектом управления: он принимает решение, дает сам себе команду, выполняет ее, при этом контролируя свои действия [4]. В широком смысле этого слова самоуправление – это управление обучаемого своими умственными и практическими действиями [8].

Мешкова И. В. замечает, что самоуправление следует рассматривать как творческий процессом, с необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей [5].

В отличие от понятия «самоуправление» понятие «самоэффективность», которое было введено Бандура А. имеет другое значение.

Под самоэффективностью понимается вера человека в успешность собственных действий в той или иной ситуации, которая опирается на четыре главных ресурса: собственный опыт, социальный опыт, социальное убеждение, эмоциональный подъём [12].

Развивая идею самоэффективности российские ученые определяют самоэффективность, во – первых, как убежденность человека в своих возможностях за контролем событий, влияющих на них [9], во-вторых, как веру человека в свою способность справиться с определенной деятельностью», уверенность человека в том, что он сумеет реализовать себя в деятельности и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта благодаря знанию своих возможностей [2].

Таким образом, на основании теоретического анализа мы рассматриваем самоуправление как личностный ресурс спортсмена, который связан с постановкой целей деятельности и способов их достижения, а самоэффективность как веру спортсмена в успешность собственных действий и готовность справиться с поставленной задачей и преодолеть возникающие трудности.

Процесс развития самоуправления и самоэффективности спортсменов тесно связан с осознанной целенаправленной деятельности самого спортсмена, к которой можно отнести психологическую самоподготовку спортсменов.

Методы исследования. В качестве участника экспериментальной работы выступила автор представленной работы Казакевич И.В., член национальной сборной команды по биатлону. Кейс-исследование проводилось в период подготовки к зимним Олимпийским играм в Пекине. Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап был связан с теоретическим изучением проблемы исследования, формальным и содержательным планированием исследования, выбором существующих методик для самодиагностики.

Второй этап был связан с проведением кейс-исследования, в котором в реальном времени планировалась программа психологической самоподготовки элитной спортсменки по биатлону в предолимпийский период.

На третьем этапе проводился анализ и обобщение результатов, формулирование выводов научного исследования.

В основу разработки программы психологической самоподготовки были положены идеи и подходы Харитоновой А.И.[11], Боттинг М.[1], Непопалов В.Н.[6], Дроздовского А.К.[3].

Программа психологической самоподготовки включала 4 раздела, каждый решал свои задачи и по каждому направлению были подобраны средства и методы.

Таблица 1

### План психологической самоподготовки спортсмена

| Раздел 1. Психологическое самопросвещение                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цели и задачи                                                                                                                                                                                  | Средства и методы                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. Выбор тем для психологического самообразования<br>2. Подбор литературы для психологического самообразования<br>3. Использование новых знаний для организации психологической самоподготовки | «Как выстроить эффективный жизненный стиль в предолимпийский период».<br>«Факторы стресса спортсменов – биатлонистов».<br>«Уверенное поведение спортсмена»<br>«Анализ опыта подготовки и выступлений выдающихся спортсменов».<br>«Методика использования ментального тренинга в спорте Л.Э. Унесталь» |
| Раздел 2. Психологическая самодиагностика                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Самооценка положительного личностного ресурса: психодиагностика, анализ и рефлексия сильных сторон личности.                                                                                   | Методика эмоционального интеллекта (Д. В. Люсин), опросник копинг – стратегий Лазаруса,<br>Методика Н.М. Пейсахова по изучения способностей к самоуправлению.                                                                                                                                         |
| Раздел 3. Психологическая самоподготовка                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>1. Подготовка к предолимпийскому сезону</i>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Постановка задач и целей деятельности на все этапы подготовки. Формирование мотивации к учебно-тренировочному и соревновательному процессу в предолимпийский период.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>2. Подготовка к соревнованиям</i>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Работа по формированию адекватного отношения к соревнованиям, соревновательной цели и общей установки на выступление; создание и использование ритуала соревновательного поведения             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>2. Развитие личностного потенциала</i>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Самоменеджмент и тайм-менеджмент<br>Анализ выступлений (публичные интервью)<br>Консультирование со специалистами и экспертами                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Раздел 4. Включение индивидуальных психотехники в процессе                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <i>1. Психорегулирующие тренировки</i>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Окончание табл. 1

|                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ментальная тренировка Л. Э. Унесталя, психомышечная тренировка; идеомоторная тренировка |
| <i>3. Релаксационные занятия</i>                                                        |
| Аутогенные тренировки; релаксация; расслабление; мобилизация                            |

Результаты исследования. В ходе анализа данных результатов психодиагностики главный акцент был сделан на сильные стороны элитного спортсмена. Так, при оценке эмоционального интеллекта сильной стороной спортсменки был высокий уровень внутриличностного интеллекта. Доминирующими копинг – стратегиями у спортсменки являются такие как, планирование решения проблемы, положительная переоценка и самоконтроль. Данные по методике самоуправления показали, что уровень способности к самоуправлению выше среднего, уровень самоэффективности в профессиональной сфере высокий.

На основании психологической самодиагностики положительных был сделан вывод, что самоуправление и самоэффективность это доминирующие характеристики спортсмена, и именно они должны на протяжении всего преолимпийского сезона быть на высоком уровне для достижения поставленных целей. В качестве главного средства развития самоуправления выступает самоменеджмент. В связи с этим, важной составляющей в преолимпийский период и во время Олимпийских игр был самоконтроль за выполнением всех запланированных задач.

В таблице 2 представлен режим дня спортсмена во время Олимпийских игр.

Таблица 2

**Режим дня элитного спортсмена во время Олимпийских Игр в Пекине 2022**

|                                                       | Начало-время | Завершение-время |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|
| Подъем                                                | 8.30         | 8.35             |
| Ортопроба                                             | 8.35         | 8.45             |
| Умывание                                              | 8.45         | 9.00             |
| Зарядка                                               | 9.05         | 10.00            |
| Ковид-тест                                            | 10.00        | 10.05            |
| Завтрак                                               | 10.10        | 10.50            |
| Время отдыха                                          | 11.00        | 12.00            |
| Работа с физиотерапевтом                              | 12.10        | 13.00            |
| Тренировка 1-тренировка 2                             | 12.10        | 18.30            |
| Ужин                                                  | 18.30        | 20.30            |
| Время отдыха(хобби, чтение, вязание, музыка, общение) | 20.30        | 22.00            |
| Сон                                                   | 22.00        | 8.30             |

В ходе психологической самоподготовки регулярно использовались методы: ментальная тренировка; визуализация; переключение; самонастрой; самоподдержка; психологическая поддержка близких; сужение круга общения; контроль сна. Систематическая работа по использованию психотехник способствовало повышению саморегуляции и самоэффективности. Поскольку предолимпийский сезон проходил в период ограничений, связанных с Covid-19, значимость использования копинг-стратегий в ситуациях неопределенности и неожиданности становится ключевой. Наиболее значимые копинг-стратегии, которые использовались в процессе психологической самоподготовки были следующие:

- использование психотехник;
- представления о том, как лучше справиться с ситуацией;
- блокирование негативных мыслей;
- сохранение спокойствия и сосредоточение на текущем моменте;
- переключение через концентрацию на выполнение домашних дел;
- положительная переоценка ситуации; сосредоточение на выполнении плана;
- воспринимать происходящее как новый опыт;
- обращение к помощи тренера и поддержки в трудных ситуациях.

В качестве критерия психологической самоподготовки нами были выбраны результаты соревнований, при этом именно стабильность результатов стрельбы. В таблице 3 представлены результаты стрельбы основных гонок на протяжении предолимпийского сезона и на Олимпийских играх (таблица 3).

Таблица 3

**Динамика результатов соревнований в предолимпийский период  
и на Олимпийских играх в Пекине 2022**

| ГОНКА ПРЕСЛЕДОВАНИЯ                     |                          |                          |                          |                          |                  |
|-----------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| Показатели                              | Кубок Мира<br>(2-й этап) | Кубок Мира<br>(3-й этап) | Кубок Мира<br>(5-й этап) | Кубок Мира<br>(6-й этап) | Олимпийские игры |
| Время стрельбы лежа, с. + кол-во штрафа | 35.8(1)                  | 37.2 (1)                 | 32.4 (1)                 | 25.7 (0)                 | 35.7 (0)         |
|                                         | 30.9 (0)                 | 35.2 (0)                 | 35.6 (0)                 | 34.1 (1)                 | 37.0 (0)         |
| Время стрельбы стоя, с. + кол-во штрафа | 29.4 (2)                 | 27.3 (0)                 | 28.4 (2)                 | 31.1(0)                  | 36.6 (2)         |
|                                         | 35.4 (1)                 | 28.3 (1)                 | 35.6 (2)                 | 27.6 (0)                 | 41.3 (1)         |
| Качество стрельбы, % лежа               | 90                       | 90                       | 90                       | 90                       | 100              |
| Качество стрельбы, % стоя               | 70                       | 90                       | 80                       | 100                      | 70               |
| Качество стрельбы, % общ.               | 80                       | 90                       | 75                       | 95                       | 85               |

| СПРИНТЕРСКАЯ ГОНКА        |          |          |          |          |          |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Время стрельбы лежа, с.   | 36.3 (0) | 36.8 (0) | 38.6 (0) | 36.8 (1) | 32.4 (0) |
| Время стрельбы стоя, с.   | 35.0 (2) | 35.0 (1) | 39.3 (1) | 35.6 (0) | 35.5 (1) |
| Качество стрельбы, % лежа | 100      | 100      | 100      | 80       | 100      |
| Качество стрельбы, % стоя | 60       | 80       | 80       | 100      | 80       |
| Качество стрельбы, % общ. | 80       | 90       | 90       | 90       | 90       |

Согласно результатам соревнований можно видеть, что результаты стрельбы достаточно стабильны на протяжении всего сезона, 5-го этапа кубка Мира. Результат был ниже возможностей спортсмена, что потребовало проведения коррекционной работы в тренировочном процессе и психологического самоподдержки. В число самоподдержки входит прием ограничение общения, особенно со СМИ.

На рисунке 1 представлена взаимосвязь между результатом в стрельбе и итоговым местом.

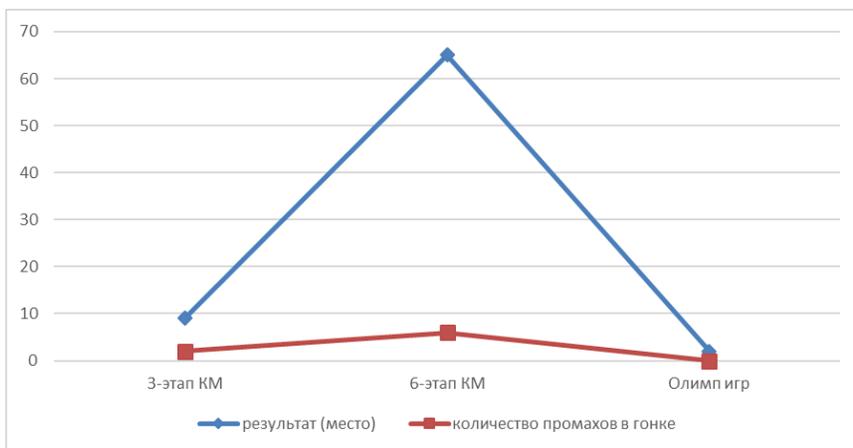


Рисунок 1 – Зависимость результата от стрельбы в биатлоне

Представленные графики на рисунке 1 наглядно показывают, что в современном биатлоне роль стрельбы является определяющей в итоговом результате спортсмена.

При этом важно учитывать то, что стрельба спортсменов-биатлонистов зависит от большого количества факторов, таких как:

- психофизическое состояние спортсмена,
- самонастрой и внутренняя уверенность в своих действиях,
- погодные условия,
- быстрая оценка ситуации,
- необходимость сокращения времени на стрельбу,
- техническое состояние винтовки, которая должна быть «пристрелена по центру» и др.

Поэтому именно стрельба без промахов выступает самой сложной задачей в биатлоне.

На основании проведенного исследования, можно утверждать, что в психологической самоподготовке элитных спортсменов-биатлонистов важное место должно занять эффективное использование адекватных копинг-стратегий (на постоянной основе), которые должны быть направлены как на решение возникающих проблем, так и на управление своим эмоциональным состоянием.

Для этого сам спортсмен должен индивидуально для себя подбирать такие копинг-стратегии, которые помогают ему как можно быстрее после ошибок справляться с негативными эмоциями, настроиться на дальнейшие старты и сохранять уверенность в достижении поставленных целей.

Заключение. Проведенное исследование имеет прикладной характер и доказывает, что осознанное включение самого спортсмена в планирование своей психологической самоподготовки является определяющим фактором его спортивных достижений.

### Список литературы

1. Боттинг М. От позитивного мышления к осознанности и управлению вниманием: философия и опыт работы спортивного психолога. DOI 10.15826/spp.2021.1–2.12 // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1, № 1/2. С. 115–124. URL: <http://hdl.handle.net/10995/109339> (дата обращения: 20.12.2022).
2. Гайдар К. М. Новые противоречия и проблемы в системе подготовки профессиональных психологов // Психология – XXI век. Роль и место психолога в современном образовательном пространстве : межвуз. сб. науч. тр. / Воронеж. гос. ун-т ; науч. ред. К. М. Гайдар. Воронеж, 2007. С. 4–13.
3. Дроздовский А. К. Психофизиологические методы контроля и коррекции процессов восстановления спортсменов после тренировочных и соревновательных нагрузок. DOI 10.15826/spp.2021.1–2.10 // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1, № 1/2. С. 90–99. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/109337/1/avssp-1-2021-10.pdf> (дата обращения: 12.11.2022).
4. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Наука, 1980. 256 с.
5. Мешкова И. В. Способность самоуправления как диагностический критерий личностно-профессионального развития студентов педагогического вуза // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. № 1 (153). С. 16–21.
6. Непопалов В. Н. Роль личностных факторов в процессе принятия решений. DOI 10.15826/spp.2021.1–2.5 // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1, № 1/2. С. 60–64. URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/109346/1/avssp-1-2021-05.pdf> (дата обращения: 09.09.2022).

7. Николаев А. Н. Многоуровневая организация психологической службы в спорте // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 13.

8. Пейсахов Н. М. Проблемы самоуправления в системе психологической службы вузов. Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1983. 192 с.

9. Огнев А. С. Теоретические основы психологии субъектогенеза. Воронеж : Воронеж. фил. Рос. акад. гос. службы при Президенте Рос. Федерации, 1997. 121 с.

10. Потапов В. Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у спортсменов высшей квалификации : на примере биатлонистов : дис.... д-ра пед. наук. Тюмень, 2002. 280 с.

11. Харитонов А. И. Программа развития профессионального мастерства спортсменов (по результатам эмпирического исследования). DOI 10.15826/spp.2022.1.21 // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2, № 1. С. 47–59. URL: <https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/110651/1/avssp-1-2022-09.pdf> (дата обращения: 09.09.2022).

12. Bandura A. A. Self-efficacy: the exercise of control. N. Y.: W. H. Freeman, 1997. 604p.

## References

1. Botting, M. (2021). Ot pozitivnogo myshleniya k osoznannosti i upravleniyu вниманием: filozofiya i opyt raboty sportivnogo psihologa [From positive thinking to mindfulness and attention management: the philosophy and experience of a sports psychologist]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy]. 1(1–2), 115–124. <http://doi.org/10.15826/spp.2021.1–2.12>. (In Russ.).

2. Gaidar, K. M. (2007). Novye protivorechiya i problemy v sisteme podgotovki professional'nyh [New contradictions and problems in the system of training professional psychologists]. In *Psihologiya– XXI vek. Rol' i mesto psihologa v sovremenном obrazovatel'nom prostranstve*. [Psychology – XXI century. The role and place of a psychologist in the modern educational space] (pp. 4–13). Voronezh State University. (In Russ.).

3. Drozdovski, A. K. (2021). Psychophysiological methods of control and correction of athletes recovery processes after training and competitive loads [Psychophysiological methods of control and correction of athletes recovery processes after training and competitive loads] *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy]. 1(1–2), 90–99. <http://doi.org/10.15826/spp.2021.1-2.10>. (In Russ.).

4. Konopkin, O. A. (1980). *Psihologicheskie mekhanizmy regulyatsii deyatel'nosti* [Psychological mechanisms of regulation of activity]. Nauka. (In Russ.).

5. Meshkova, I. V. (2015). Sposobnost' samoupravleniya kak diagnosticheskij kriterij lichnostno-professional'nogo razvitiya studentov pedagogicheskogo vuza [The ability of self-government as a diagnostic criterion of personal and professional development of students of a pedagogical university]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of Tomsk State Pedagogical University]. 1(153), 16–21. (In Russ.).

6. Nepopalov, V. N. (2021). Rol' lichnostnyh faktorov v processe prinyatiya reshenij [The role of personal factors in the decision-making process] *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy]. 1(1–2), 60–64. <http://doi.org/10.15826/spp.2021.1–2.5>. (In Russ.).

7. Nikolaev, A. N. (2020). Mnogourovnevaya organizatsiya psihologicheskoy sluzhby v sporte [Multilevel organization of psychological service in sports]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture] 4, 13. (In Russ.).

8. Peisakhov, N. M. (1983). *Problemy samoupravleniya v sisteme psihologicheskoy sluzhby vuzov* [Problems of self-government in the system of psychological service of universities]. Publishing House of Kazan University. (In Russ.).

9. Ognev, A. S. (1997). *Teoreticheskie osnovy psihologii sub"ektogeneza* [Theoretical foundations of psychology of subjectogenesis]. Voronezh Branch of the Russian Academy of Civil Service under the President of the Russian Federation. (In Russ.).
10. Potapov, V. N. (2002). *Formirovanie individual'nogo stilya samoregulyacii u sportsmenov vysshej kvalifikacii : na primere biatlonistov* [Formation of an individual style of self-regulation in highly qualified athletes : by the example of biathletes] [Doktoral dissertation, Tyumen State University]. (In Russ.).
11. Kharitonova, A. I. (2022). Programma razvitiya professional'nogo masterstva sportsmenov (po rezul'tatam empiricheskogo issledovaniya) [The program for the development of athletes professional skills (based on the empirical study results)]. *Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy]. 2(1), 47–59. <http://doi.org/10.15826/spp.2022.1.21> (In Russ.).
12. Bandura, A. A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

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

**Ирина Валерьевна Казакевич** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; irakazakevich@mail.ru.

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

**Irina Valeryevna Kazakevich** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; irakazakevich@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.

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 18.02.2023*

*Принята к публикации / Accepted: 18.03.2023*