

DOI 10.15826/spp.2024.2.106

УДК 159.9.072.423

ВЗГЛЯД НА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ С ПОЗИЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОШОССЕЙНИКОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА

Е. О. Овчинников¹, Л. Н. Рогалева¹, Б. А. Вольперт^{1,2}

¹ Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

² Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Казахстан,
г. Алматы

Аннотация. Изучение проблемы самореализации в спорте предполагает анализ субъективного опыта спортсменов высокого уровня спортивного мастерства. Цель данной работы заключалась в опросе спортсменов-велошоссейников относительно их взглядов на личностную самореализацию. Выборку составили 20 спортсменов, имеющих звания кандидатов в мастера спорта (КМС), мастеров спорта (ММС), мастеров спорта международного класса (МСМК) и заслуженные мастера спорта (ЗМС). Для опроса была разработана анкета, включающая 22 вопроса. Анкета позволяла выявить: 1) цели и мотивацию спортсменов гонщиков; 2) удовлетворенность результатами деятельности; 3) самооценку собственных возможностей в достижении целей; 4) трудности, возникающие в процессе спортивной деятельности и готовность к их преодолению. Результаты исследования выявили различия во взглядах на спортсменов-велошоссейников в зависимости от уровня их спортивной квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов. Полученные данные могут способствовать разработке стратегий психологического сопровождения спортсменов элитного уровня.

Ключевые слова: самореализация, спортсмены-велошоссейники, мотивация, элитный спорт.

Для цитирования: Овчинников Е. О., Рогалева Л. Н., Вольперт Б. А. Взгляд на самореализацию с позиции спортсменов-велошоссейников высокого уровня мастерства // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 2. С. 45–56.

A LOOK AT SELF-REALIZATION FROM THE PERSPECTIVE OF HIGH-LEVEL CYCLING ATHLETES

E. O. Ovchinnikov¹, L. N. Rogaleva¹, B. A. Volpert^{1,2}

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The study of the problem of self-realization in sports involves the analysis of the subjective experience of athletes of a high level of sportsmanship. The purpose of this work was to survey cycling athletes regarding their views on personal self-realization. The sample consisted of 20 athletes with the titles of candidates for Master of Sports (CMS), masters of sports (MS), masters of sports of international class (MSIC) and Honored Masters of Sports. A questionnaire, which includes 22 questions, was developed for the survey. The questionnaire made it possible to identify: 1) the goals and motivation of the racing athletes; 2) satisfaction with the results of their activities; 3) self-assessment of their own capabilities in achieving goals; 4) difficulties arising in the process of sports activities and willingness to overcome them. The results of the study revealed differences in views on cycling athletes, depending on the level of their sports qualifications and individual characteristics of athletes. The obtained data can contribute to the development of strategies for psychological support of elite-level athletes.

Keywords: self-realization, cycling athletes, motivation, elite sports.

For citation: Ovchinnikov E. O., Rogaleva L. N., Volpert B. A. A look at self-realization from the perspective of high-level cycling athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 2. P. 45–56.

В спортивной психологии все большее внимания уделяется проблеме самореализации спортсменов [2, 10, 11]. Под самореализацией понимается реализация потенциала спортсмена в ходе достижения результатов, вследствие совершенствования навыков и самовыражения в спортивной деятельности [1].

Элитный уровень конкуренции позволяет поучить уникальные знания о самореализации спортсменов. Это связано с тем, что элитные спортсмены обладают более высоким уровнем информированности и компетентности в своем виде спорта, и более успешно используют свои знания и опыт для самореализации [14].

Шоссейный велоспорт – относится к летним видам спорта, сезон стартует ранней весной и заканчивается осенью. Велогонка проходит по классическому маршруту (иногда, с незначительными изменениями) в течение одного соревновательного дня. Сложность однодневных гонок заключается в большой длине дистанции (за 200 км), пересечённом рельефе и трудном для преодоления дорожном покрытии (брусчатка, гравий, или просто разбитая дорога)[17].

Высокие нагрузки в велоспорте требуют от спортсменов высокой самоотдачи, что возможно только при высокой мотивации и стремлению к самореализации.

В тоже время оценивать самореализацию достаточно сложно в силу ее субъективности, невозможности наблюдать непосредственно, а лишь оценивать ее эффекты и результаты [7].

В связи с чем мы согласны с Г. Б. Горской, которая отмечает, что стратегия выявления личностных ресурсов самореализации спортсменов должна заключаться в установлении сильных и слабых сторон их психической индивидуальности с точки зрения достижения высокого спортивного мастерства, ресурсов конструктивного включения в социальный контекст спортивной деятельности [3].

Цель исследования заключалась изучении взглядов велогонщиков высокого уровня мастерства на разные аспекты самореализации в спорте.

Методы исследования. Выборка составила 20 спортсменов – велосипедистов 7 женщин и 13 мужчин (средний возраст – 21,7 года), имеющих разный стаж занятий велосипедным спортом от 8 до 26 лет. Уровень спортивной квалификации среди участников варьировался от кандидатов в мастера спорта до заслуженных мастеров спорта. Участники являются победителями чемпионатов России в групповой гонке и участники международных соревнований. Исследование проводилось онлайн. В процессе исследования нами было выделено 2 группы по 10 человек. В первую группу, которую мы определили, как кандидаты в мастера спорта (КМС), в нее мы включили 10 гонщиков со званием КМС, а во вторую группу мастера спорта (МС) мы включили 7 мастеров спорта, 2х мастеров спорта международного класса и 1 заслуженного мастера спорта.

На основании изученной литературы, нами была разработана анкета, которая включала в себя 22 вопроса, которые имели как открытые, так и закрытые варианты. Вопросы касались различных аспектов самореализации, связанных с целеполаганием и мотивацией, удовлетворенностью, оценкой собственных возможностей и уверенностью в достижении целей, анализа причин возникновения трудностей и готовности к их преодолению. Анкетирование проходило в он-лайн формате, все участники дали добровольное согласие.

Результаты. Полученные данные опроса спортсменов мы проанализировали по четырем показателям: 1 – цели и мотивация спортсменов гонщиков; 2 – удовлетворенность результатами деятельности; 3 – самооценка спортсменами собственных возможностей в достижении целей; 4 – трудности, возникающие в процессе спортивной деятельности и готовности к их преодолению.

Результаты относительно целей и мотивов велогонщиков представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Результаты ответов на вопрос? «Какие цели вы ставите перед собой в вашей спортивной карьере?»

Группа КМС	Группа МС
«Моя цель это популяризация велоспорта путем выхода на мировые соревнования и о держание победы на профессиональном уровне!»	«Победы на крупных соревнованиях» «Стать МСМК»
«Готовлюсь на чемпионат России!»	«Участие / победа на Олимпиаде, обновление рекордов страны в гонках»
«Моя цель выполнить норматив МС»	«Участвовать на Чемпионате России»
«Цель выполнения разряда МС»	«Участвовать на международных соревнованиях»
«Чтобы велосипедный спорт в России популяризировался еще больше»	«Занимать первые места» «Выиграть чемпионат мира на треке»
«Ставлю себе цель попасть в 3ку призеров на чемпионате России»	«Выиграть олимпийские игры»

Из данных таблицы 1 видно, что существуют различия в постановке целей спортсменами в зависимости от разного уровня спортивного мастерства. Для группы КМС характерны более конкретные задачи, связанные с достижением звания мастера спорта, гораздо меньше более дальних целей, связанных с победами на международных стартах. Для спортсменов группы МС более характерны установки на достижении победы причем на крупных международных соревнованиях и Олимпийских играх.

Следовательно мы можем заключить, что самореализация на элитном уровне в группе МС тесно связана с максимальными спортивными достижениями, в то время как в группе КМС целеполагание определяется конкретными целями в рамках национальных стартов и достижения звания МС.

Таблица 2

Результаты ответов на вопрос? «Что для вас является главным мотивом участия в соревнованиях или тренировках?»

Группа КМС	Группа МС
«Чувство свободы и скорости»	«Достижение поставленных целей, преодоление сложностей в нашем виде, ощущения эмоций от победы»
«Недосказанность, побуждает становиться лучше и сильнее»	«Дух соперничества с высококлассными гонщиками с нашей страны и рубежа»

Окончание таблицы 2

Группа КМС	Группа МС
«Дисциплина и личный рост как профессионального спортсмена»	«Быть известным велогонщиком» «Достижения моей цели»
«Победа. Хочу победить всех в мире!». «Самореализация».	«Мотивация был лучшим». «Выявить свои возможности».
«Для достижения своих целей и улучшения результатов».	«Сам процесс». «Дух соперничества с высококлассными гонщиками с нашей страны и рубежа».
«Для достижения моей цели».	«Стремление к самым высоким достижениям».
«Саморазвитие, улучшения физических качеств, достижение поставленных целей»	«Чувство победы». «Заработная плата».
«Скорость, умение принимать быстрые решения, передвижение в группе, выработка выносливости и проявление характера, стремление к победе».	«Достижение поставленных целей, преодоление сложностей в нашем виде, ощущения эмоций от победы».

Данные, отраженные в таблице 2, свидетельствуют о ярко выраженной мотивации на самореализацию спортсменов, как в группе КМС, так и в группе МС. В группе КМС мотивация на саморазвитие и самореализацию тесно связана с мотивацией самоутверждение, как и в группе МС, хотя можно отметить, что получение сильных эмоций выше в группе МС, а так же более выражена установка на желание известным и лучшим в мире материальные заинтересованность. Наши данные частично согласуются с исследованием других авторов, исследующих проблему самореализации спортсменов. Так можно отметить сходство с данными Сергеевой А.А., которая отмечает, что среди мотивов самореализации у КМС преобладают мотивы «развитие характера и психических качеств», а у МС – «повышение престижа, желания славы» [9].

Наши данные схожи с авторами, которые отмечают, что КМС видят конкретные и достижимые цели [5], но противоречат выводам о том, что профессиональные спортсмены (МС/МСМК) могут испытывать феномен «стеклянного потолка», когда не куда расти и нет возможности развиваться дальше [6]. Как мы видим в велогонках спортсмены группы МС стремятся к победам на международных соревнованиях, их уровень притязаний значительно выше чем в группе КМС.

По второму показателю – удовлетворенность спортивными результатами, спортсменам были заданы вопросы: «Ваше лучшее достижение в велоспорте вызвало у вас ощущение удовлетворения и самореализации?» и «Чувствуете ли вы удовлетворение от своих результатов?».

Согласно полученным данным, 90 % велогонщиков в группе КМС, и 90 % в группе МС считают, что их лучшее достижение в велоспорте вызвало у них чувство удовлетворения и самореализации. Хотя есть и исключения из общей тенденции. Данный факт свидетельствует о субъективности оценок своих достижений со стороны спортсменов несмотря на объективный результат.

Ответы на следующий вопрос «Чувствуете ли вы удовлетворение от своих результатов?», данные по которому представлены на рисунке 1, так же свидетельствуют о субъективном восприятии удовлетворенности гонщиками своих личных достижений.

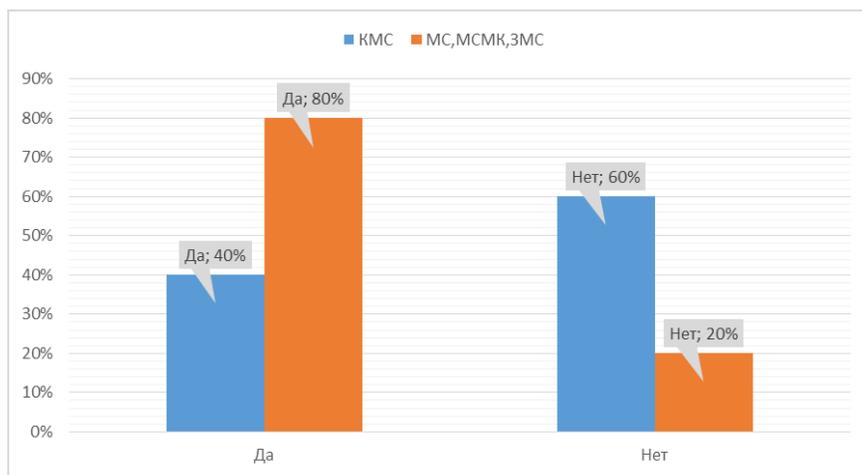


Рисунок 1. Результаты ответов на вопрос «Чувствуете ли вы удовлетворение от своих результатов?».

Как видно из рисунка 1, 80 % велогонщиков из группы МС испытывают удовлетворенность от достигнутых результатов, в то время как в группе КМС только 40 % удовлетворены своими результатами, а 60 % не удовлетворены. Мы получили схожие данные с теми исследованиями, где указывается на то, что мотивация достижения растет с ростом спортивного мастерства [9], и на то, что с ростом спортивного мастерства растет и удовлетворенность спортом [15].

Следующий аспект самореализации спортсменов, на который обращают внимание связан с личностным потенциалом спортсменов [4, 8]. Поэтому мы нами были заданы вопросы гонщикам, связанные с самооценкой ими уверенности в себе и в своих возможностях. Вопросы включали варианты ответа от 1 балла (совершенно не согласен) до 5 баллов (абсолютно согласен). Средний балл по показателю «уверенности» в группе МС составил 4.6 балла, а в группе КМС 4 балла. Наши данные подтвердили исследования, доказывающие, что чувство уверенности в себе выше у велогонщиков элитного уровня [13].

Ответы на вопрос: «Как вы оцениваете свой потенциал как велосипедиста?», в группе КМС среднее значение составило 3,6 балла, при этом только 30% опрошенных поставили максимальный балл, в то время как в группе МС средний балл составил 3,8 балла, при этом у 60% отмечен самый высокий балл.

Таким образом, можно отметить, что оценка своего потенциала может иметь индивидуальные различия, но общая тенденция говорит, что самооценка растет с ростом спортивного мастерства.

Эти данные доказывают, что уверенность спортсменов в себе и оценка ими своего потенциала не равнозначны, оценка уверенности в себе выше, чем оценка своего потенциала.

Поскольку оценка спортсмена своих результатов значительно влияет на цели спортсменов [11], нам был задан вопрос? «Как регулярно вы проводите самооценку своих достижений и целей в велоспорте?», данные представлены на рисунке 2.

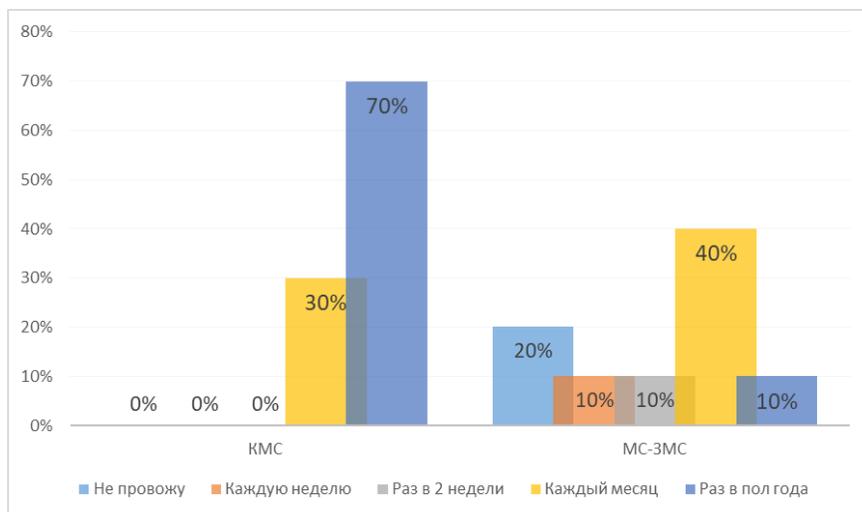


Рисунок 2. Результаты ответов на вопрос о том, как регулярно спортсмены-велосипедисты проводят оценку своих достижений

Согласно нашим данным, большинство опрошенных спортсменов со званием КМС (70%) предпочитают проводить самооценку своих достижений и целей в велоспорте раз в полгода. В то же время, 30% спортсменов со званием КМС регулярно проводят самооценку каждый месяц. В группе спортсменов со званиями МС-ЗМС ситуация отличается: только 10% проводят самооценку раз в полгода, в то время как 40% делают это ежемесячно. Еще 10% проводят анализ раз в две недели или еженедельно. Следовательно, спортсмены МС используют более оперативный подход к контролю своих достижений. В то же время спортсмены со званиями МС-ЗМС ответили, что не проводят самооценку своих результатов, это свидетельствует о снижении значимо-

сти контроля за своими результатами при достижении самых высоких результатов.

Наши данные выявили три тенденции, во-первых, повышение самооценки с ростом спортивного мастерства, но при этом повышение происходит индивидуально, во-вторых, с ростом спортивного мастерства меняется поход к оценке результатов своей деятельности, они становятся более оперативными, возможно из-за увеличения количества стартов, и в-третьих, выходя на максимум спортивных достижений спортсмены могут перестать их оценивать.

Следующий опрос касался трудностей, с которыми сталкиваются велогонщики, причем большинство исследователей отмечают, что для элитных спортсменов в велогонках типичными трудностями являются тревога, преодоление боли, утомление, снижение работоспособности [12, 16].

Спортсменам был задан вопрос: «Какие препятствия и трудности вы чаще всего встречаете на пути к своим спортивным целям и самореализации?».

Ответы спортсменов были сгруппированы в три больших группы: психологические, физические и внешние факторы. Выявлено, что психологические трудности испытывают в 60% случаев спортсмены КМС и в 40% случаев спортсмены МС, физические трудности отметили 30% в группе КМС и в 40% в группе МС, на внешние факторы указали 10% спортсмены КМС и 20% спортсмены МС.

Если конкретизировать ответы, то в группе КМС типичными ответами были следующие: «неудачная подготовка к соревнованиям», «болезни и ментальные проблемы», «не достаточный уровень МПК», «потеря веры и уверенности», «акклиматизация», «психологические проблемы», «здоровье» и другое.

В группе МС спортсмены выделили такие трудности как: «технические неполадки инвентаря», «потеря мотивации», «проблемы со здоровьем», «большая конкуренция», «поздний приход в этот вид спорта», «страх», «выгорание», «перетренированность», «нет препятствий», «редкое чувство лени», «травмы», «болезни» и другое.

Очевидно, что в группе КМС более выражены проблемы с мотивацией и уверенностью, в то время как в группе МС большее значение имеют проблемы здоровья и физического состояния. Полученные различия свидетельствуют о том, что элитные спортсмены имеют меньше психологических трудностей, но проблемы здоровья является для них достаточно актуальной.

Следующий вопрос был направлен на изучении готовности спортсменов велогонщиков справляться с трудностями.

На вопрос? «На сколько вы готовы преодолевать физические и психологические трудности ради достижения своих или командных спортивных целей?», спортсмены должны были ответить по шкале от 1 балла (совершенно не готов) до 5 баллов (абсолютно готов).

Согласно полученным данным в группе МС средний показатель равен – 4,8, а в группе КМС – 4,6, что свидетельствует о высокой готовности спортсменов вело-шоссейников к преодолению трудностей, связанных с физическими и психологическими нагрузками.

Следовательно, мы можем утверждать, что спортсмены высокого уровня мастерства обладают высоким уровнем потребности к самореализации, принимая на себя ответственность за преодоление трудностей в достижении поставленных целей.

Наши выводы согласуются с исследованиями по самореализации спортсменов элитного уровня, согласно которым уровень самореализации спортсменов в группах КМС и МС хотя и имеет определенные различия в тоже время является достаточно высоким [6].

Выводы. Проблема самореализации спортсменов элитного уровня является значимой в силу уникальности того опыта, которыми они обладают. В ходе исследования выявлено, что в группах спортсменов КМС и МС наблюдаются различия, связанные в целях и мотивационных установках, уровне уверенности в себе и особенностей трудностей с которыми они сталкиваются, в то же время несмотря на данные различия можно отметить, что обе группы обладают высоким уровнем самореализации и стремлением к достижению поставленных целей через преодоление трудностей. Полученные данные могут иметь практическое значение в работе со спортсменами велошоссейниками. Дальнейшие исследования должны быть направлены на изучение личностного потенциала элитных спортсменов велогонщиков способствующего их самореализации.

Список литературы

1. Багадирова С. К. Структурная модель самореализации спортсмена в условиях профессионализации в дзюдо // Психологические науки Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 369-374.
2. Горская Г.Б. Актуальные тенденции развития исследований в области психологических ресурсов самореализации спортсменов в современной психологии спорта // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 255-256.
3. Горская Г.Б., Фомиченко, Н.Г. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития. 2015. 22. С.303-306.
4. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры // Рудиковские чтения. Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, 2017. С.141-145.
5. Залиханова А.А., Ковылин М.М., Сопов В.Ф. Особенности мотивационной сферы спортсменов, представляющих различные дисциплины велоспорта // Теория и практика физической культуры. 2015. № 4. С. 49-51.
6. Красмик Ю.Н., Аймаганбетова О.Х., Янчева Т.С. (2023). Сравнительный анализ самореализации и мотивации спортсменов в зависимости от их профессиональной квалификации // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии, 84(1), 34–46. <https://doi.org/10.26577/JPsS.2023.v84.i1.03>. (дата обращения: 12.03.2024)

7. Крупнов А. И., Кудинов С. И. Системная модель самореализации личности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2008. Выпуск №1 С. 28-36.
8. Кудинов, С.С., Кудинов, С.И., Хаммад, С.М. Жизнестойкость как предиктор самореализации личности в трудных жизненных ситуациях // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 2017. № 3. С.229-238. DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-229-238
9. Сергеева А.А. Особенности самореализации личности в спортивной деятельности // Психологический журнал. Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2011. № 1. С.56–67.
10. Уляева Л.Г., Дубовицкая Т.Д., Шашков А.В. Типы самореализации личности в спорте // Теория и практика физической культуры. 2021. № 4. С. 77.
11. Уляева, Л. Г., Уляева, Г.Г., Раднагуруев, Б.Б. Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография. М.: Издатель Мархотин П.Ю. 2014. 144с.
12. Baghurst, T. The psychological components of elite cycling. *Athletic Insight*, 2012. № 4(1), P. 13–29.
13. Dunn A. L., Dishman R. K. Anxiety and performance on the Tour de France and Tour de France feminin. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2005. № 3(4), P.410–427.
14. 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
15. Kress J. L., Statler T. A. A naturalistic investigation of former Olympic cyclists' cognitive strategies for coping with exertion pain during performance // *Journal of Sport Behavior*, 2007. 30(4), 428-452.
16. Science and cycling: Current knowledge and future directions for research / Atkinson, G., Davison, R., Jeukendrup, A., Passfield, L. // *Journal of Sports Sciences*, 2003. № 21. P. 767–787.
17. The psychology of elite cycling: a systematic review /D. J. Spindler et al. // *Journal of Sports Sciences*. 2018. V. 36. P. 1943-1954. DOI:10.1080/02640414.2018.1426978

References

1. Bagadirova S. K. (2019). Strukturnaya model' samorealizatsii sportsmena v usloviyakh pro-fessionalizatsii v dzyudo [Structural model of the athlete's self-realization in the conditions of judo professionalization]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 12 (178), 369-374. (In Russian).
2. Gorskaya G.B. (2018). Aktual'nye tendentsii razvitiya issledovaniy v oblasti psikhologicheskikh resursov samorealizatsii sportsmenov v sovremennoy psikhologii sporta [Current trends in the development of research in the field of psychological resources of athletes' self-realization in modern sports psychology]. *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma* [Materials of the scientific and methodological conference of the faculty of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism], 1, 255-256. (In Russian).
3. Gorskaya, G.B., Fomichenko, N.G. (2015). Problema raskrytiya lichnostnykh resursov samorealizatsii (na primere sportsmenov vysokoj kvalifikatsii) [The problem of disclosure of personal resources of self-realization (on the example of highly qualified athletes)]. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya* [Theory and practice of social development], 22, 303-306. (In Russian).
4. Gorskaya, G.B. (2017). Psikhologicheskie resursy i bar'ery samorealizatsii sportsmenov na raznykh etapakh sportivnoj kar'ery [Psychological resources and barriers to self-realization of athletes at different stages of their sports career]. *Rudikovskie chteniya. Materialy XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy*

kul'tury i sporta [Rudikov readings. Proceedings of the XIII International Scientific and Practical Conference of Psychological Culture and Sports], 141-145. (In Russian).

5. Zalikhanov A.A., Kovylin M.M., Sopov V.F. (2015). Osobennosti motivatsionnoj sfery sportsmenov, predstavlyayushhikh razlichnye distsipliny velosporta [Specifics of motivational sphere of athletes in various cycling disciplines] *Teoriya i praktika fi-zicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 4, 49–51. (In Russian).

6. Krasmik, Y. N., Aimaganbetova, O. K., Iancheva, T. S. (2023). Comparative analysis of self-realization and motivation of athletes depending on their professional qualifications. *The Journal of Psychology & Sociology*, 84(1), 34–46. <https://doi.org/10.26577/JPoS.2023.v84.i1.03>. (data access: 12.03.2024). (In Russian).

7. Krupnov A.I., Kudinov S.I. (2008). The system model of self-realization of the personality. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*. 1, 28-36. (In Russian).

8. Kudinov S. I., Kudinov S. S., Hammad S. M. (2017). Hardiness as a Predictor of Self-Realization in Difficult Life Situations. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Educational Acmeology. Developmental Psychology*, 6, 3(23), 229-238 (in Russian). DOI: 10.18500/2304-9790-2017-6-3-229-238. (In Russian).

9. Sergeeva A.A. (2011). Osobennosti samorealizatsii lichnosti v sportivnoj deyatel'nosti // Psikhologicheskij zhurnal. [Features of self-realization of personality in sports activity] *Mezhdunarodnogo universiteta prirody, obshhestva i cheloveka «Dubna»*. [Psychological journal. The international community, society and man “Dubna”], 1, 56-67 (In Russian).

10. Ulyayeva L.G., Dubovitskaya T.D., Shashkov A.V. (2021). Tipy samorealizatsii lichnosti v sporte [Types of personality self-realization in sports]. *Teoriya i praktika fi-zicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture]. 4, 77-77. (In Russian).

11. Ulyayeva, L. G., Ulyayeva, G.G., Radnaguruyev, B.B. (2014). *Samorealizatsiya lichnosti sportsmena kak sub'ekta dvigatel'noj aktivnosti: monografiya* [Self-realization of an athlete's personality as a subject of motor activity: monograph]. M.: Publisher Marhotin P. Yu. (In Russian).

12. Baghurst, T. (2012). *Psychological components of elite cycling*. *Athletic Insight*, 4 (1), 13-29.

13. Dunn, A. L., Dishman, R. K. (2005). Anxiety and performance at the Tour de France and the Women's Tour de France. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*, 3 (4), 410-427.

14. Krasmik, J., Iancheva, 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.

15. Kress J. L., Statler T. (2007). A naturalistic study of the cognitive strategies of former Olympic cyclists to overcome pain during physical exertion during performance. *Journal of Sports Behavior*, 30 (4), 428.

16. Atkinson G., Davison R., Jukendrup A., Passfield L. (2003). Science and cycling: current knowledge and future research directions. *Journal of Sports Sciences*, 21, 767-787

17. Spindler, D.J., Allen, M.S., Vella, S.A., & Swann, C. (2018). The psychology of elite cycling: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36, 1943–1954., DOI:10.1080/02640414.2018.1426978

Информация об авторах / Information about the authors

Евгений Олегович Овчинников – магистр, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; ovchinnikov_eo@mail.ru

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

Беньямин Александрович Вольперт – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Казахский национальный университет им. аль-Фараби; kors82@mail.ru

Evgeny Olegovich Ovchinnikov – master, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; ovchinnikov_eo@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

Benjamin Aleksandrovich Volpert – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Al-Farabi Kazakh National University; kors82@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.05.2024

Принята к публикации / Accepted: 15.06.2024