



# МОТИВАЦИЯ, ВОЛЯ, ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ И РОСТ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

**МАЛАНОВ С.В.**

*Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»),  
г. Москва, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1234-077X>, e-mail: [MalanovSV@mail.ru](mailto:MalanovSV@mail.ru)*

**СУБАЕВА А.С.**

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта (ФГБОУ ВО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта»),  
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8498-6772>, e-mail: [Ayvikam@mail.ru](mailto:Ayvikam@mail.ru)*

В статье представлены результаты исследования, направленного на анализ особенностей психологической организации спортивной деятельности у бегунов на средние и длинные дистанции. На основе уровневого анализа спортивной деятельности разработан и использован опросник для оценки особенностей мотивации, волевого и преднамеренно-произвольного целеполагания у спортсменов. Также были использованы стандартизованные методики: «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении»; «Шкала контроля за действием» Ю. Куля; методика самооценки волевых качеств личности; «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)». Проводились расчеты ранговой корреляции между показателями по шкалам вопросников и уровнем спортивного мастерства в женских и мужских выборках. Выявлен ряд направлений изменения мотивации, целеполагания и волевых качеств в женской и мужской выборках, связанных с повышением спортивной квалификации.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, мотивация в спорте, воля, волевая регуляция, произвольная и преднамеренная организация действий, целеполагание в спорте.

---

**Финансирование.** Исследование выполнено при финансовой поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ) в рамках научного проекта № 18-013-01108.

**Для цитаты:** Маланов С.В., Субаева А.С. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции // Экспериментальная психология. 2021. Том 14. № 3. С. 168—182. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140312>

# MOTIVATION, WILL, GOAL SETTING AND THE GROWTH OF SPORTSMANSHIP OF MIDDLE AND LONG DISTANCE RUNNERS

**SERGEY V. MALANOV**

*Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1234-077X>, e-mail: [MalanovSV@mail.ru](mailto:MalanovSV@mail.ru)*

CC BY-NC



## AYVIKA S. SUBAeva

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8498-6772>, e-mail: [AyvikaM@mail.ru](mailto:AyvikaM@mail.ru)

The article presents the results of a study aimed at analyzing the characteristics of the psychological organization of sports activities of middle and long distances runners. Based on a level analysis of sports activities, a questionnaire was developed and used to collect data to assess the characteristics of motivation, volitional and intentional-arbitrary goal-setting among athletes. Standardized methods were also used: “a questionnaire to identify the severity of self-control in the emotional sphere, activity and behavior”; “Scale of control over the action” by J. Kuhl; methods of self-assessment of the volitional qualities of a person; “The test of meaningful life orientations.” Calculations were made of the rank correlation between indicators on questionnaire scales and the level of sportsmanship in female and male samples. Significant directions of changes in motivation, goal-setting and volitional qualities in female and male samples were identified, associated with the improvement of sports qualifications.

**Keywords:** sports activities, motivation in sports, will, volitional regulation, voluntary and deliberate organization of actions, goal-setting in sports.

---

**Funding.** The reported study was funded by Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project number 18-013-01108.

**For citation:** Malanov S.V., Subaeva A.S. Motivation, Will, Goal Setting and the Growth of Sportsmanship of Middle and Long Distance Runners. *Eksperimental'naya psikhologiya = Experimental Psychology (Russia)*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 168–182. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2021140312> (In Russ.).

## Введение

Методологической базой программ психологической подготовки спортсменов зачастую являются противоречивые концепции, основывающиеся на разнообразных теориях (гипотезах) мотивации и смысловых отношений, самосознания и самооценки, целеполагания, волевой регуляции и волевых личностных качеств. При этом с целью диагностики и измерения психических особенностей спортсменов используется широкий диапазон строящихся на разных теоретических основаниях опросников. Такого рода подход приводит к противоречивости получаемых эмпирических данных и их последующей интерпретации.

В психологической подготовке спортсменов большое значение придается развитию способностей, связанных с мотивацией, волей и произвольно-преднамеренной регуляцией. Вместе с тем, с одной стороны, не дифференцируются различия произвольности, преднамеренности и воли [4; 13; 14; 15], а с другой — недостаточное внимание уделяется социокультурным (культурно-историческим) факторам, лежащим в основе формирования и развития таких способностей [1; 2; 6; 23]. Например, при обсуждении мотивов спортивной деятельности и психологических механизмов волевой регуляции важнейшими факторами выступают мотивационные отношения, связывающие спортсмена с ожиданиями других людей и общественными ожиданиями [2; 3; 5; 18]. Отметим, что существует и противоположная теоретическая традиция, где воля и целеполагание рассматриваются как присущие субъекту психические образования (свойства, качества), которые созревают и развиваются где-то внутри организма, например, формируются мозгом и в мозге [16; 19]. Относительно последовательный теоретический анализ произвольно-преднамеренных форм организации спортивной деятельности, а также соответствующих им направлений целеполагания уда-



лось обнаружить только в работах Б.П. Яковлева [18]. Однако процессы долговременно-перспективного и текущего целеполагания в спортивной деятельности (в частности, и при подготовке легкоатлетов-бегунов) до сих пор остаются за пределами эмпирических исследований.

Ранее нами был проведен цикл исследований, основной целью которых являлось изучение различий в развитии особенностей мотивации и самосознания, которые, по нашим предположениям, должны быть связаны с уровнем спортивного мастерства и полом спортсменов. В исследованиях принимали участие спортсмены, занимающиеся бегом на средние и длинные дистанции и имеющие спортивную квалификацию от массовых разрядов до мастеров спорта международного класса. Для получения эмпирических данных использовались опросники: 1) «Изучение мотивации соревновательной деятельности» Г.Д. Бабушкина; 2) «Уровень субъективного контроля» (УСК), модифицированный вариант опросника Дж. Роттера (использованы 4 шкалы: общая интернальность, интернальность в области достижений, интернальность в области неудач, интернальность в области здоровья); 3) «Тест смысловых ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева; 4) «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина; 5) «Эмоциональный интеллект» Н.Холла; 6) «Личностный дифференциал»; 7) «Самоотношение (ОСО)» В.В. Столина, С.Р. Пантелеева; 8) «Диагностика рефлексии» А.В.Карпова. При этом не удалось выявить значимых различий и корреляционных связей между измеряемыми показателями, увеличение значений которых, вероятно, взаимосвязано с повышением уровня спортивного мастерства (рост показателей мотивации, волевых качеств, осознанности, произвольности, самоорганизации и т. д.). В группе мужчин-спортсменов была выявлена только одна положительная статистически значимая корреляционная связь между уровнем спортивного мастерства и уровнем развития способности управлять своими эмоциями. В группе женщин-спортсменок были выявлены значимые положительные корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и такими факторами эмоционально-волевой сферы, как «интернальность в области здоровья и болезни», «саморуководство/самопоследовательность», «ожидаемые отношения от других»; а также отрицательные связи между уровнем спортивного мастерства и такими факторами, как «потребность в общении, «эмпатия», «интегральный уровень эмоционального интеллекта» и «способность распознавать эмоции других людей» [9; 11]. Полученные результаты свидетельствовали о том, что либо подавляющая часть измеряемых показателей не связана с уровнем спортивного мастерства, либо стандартизованные опросники не позволяют выделить эмоционально-волевые качества спортсменов, взаимосвязанные с уровнем их спортивной квалификации.

Полученные результаты показали, что множество проведенных исследований, используемых методических средств и накопленных эмпирических данных в психологии спорта в настоящее время требуют их анализа и объяснения в контексте единой теории. Единые теоретические основания также требуются как для последовательного психологического анализа спортивной деятельности, так и для планирования и организации психологической подготовки спортсменов.

В связи с этим была поставлена задача проведения психологического анализа спортивной деятельности с опорой на единые теоретические основания, которыми явились теоретические положения системно-деятельностной культурно-исторической психологии и «физиологии активности» Н.А. Бернштейна [8]. В таком теоретическом контексте спор-



тивная мотивация, воля, преднамеренность и произвольность рассматриваются как результат формирования и развития (интериоризации) социокультурных отношений с людьми и предметными областями человеческой культуры.

### Организация исследования и методы

Спортивная деятельность как реализуемое субъектом направление жизненной активности, имеющее социальное значение, строится на основе совершенствования функциональной системы мотивационно-волевого, произвольно-преднамеренного (перспективного) и произвольно-ситуативного целеполагания, а также на основе работы психофизиологических механизмов перцептивно-исполнительной, сенсомоторной и вегетативно-органической регуляции. В связи с этим нами были выделены три основных уровня собственно психологической подготовки в условиях спортивной деятельности: уровень формирования и развития соотношения мотивов и целей, мотивационных установок; уровень преднамеренно-произвольного целеполагания и волевой регуляции; уровень исполнения спортивных действий и достижения намеченных результатов [8; 10]. Основной *гипотезой* исследования стало предположение о существовании взаимосвязи между ростом спортивного мастерства и выделенными уровнями мотивационно-волевой сферы спортсменов. На таких теоретических основаниях был построен опросник по оценке навыков самомотивации и саморегуляции, произвольности и целеполагания «МПЦ», включающий противоположные суждения, оценка которых осуществлялась испытуемым с помощью субъективного шкалирования от оценок 1 балл (не согласен) до 7 баллов (согласен):

#### 1. Уровень развития мотивационных установок.

##### Мотивационные установки, связанные с содержанием спортивной деятельности

|   |   |
|---|---|
| 1. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий — это тяжелый труд                                | 4. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий приносят удовольствие                         |
| 2. На занятиях спортом не обязательно стремиться к высоким спортивным результатам                           | 5. Достижение высоких спортивных результатов — необходимое условие для занятий спортом                  |
| 3. В настоящее время удовольствие от занятий спортом снизилось по сравнению с тем, каким оно было в прошлом | 6. В настоящее время мое стремление заниматься спортом заметно сильнее, чем это было в недавнем прошлом |

##### Фрагмент опросного листа, предъявляемого испытуемым для заполнения

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 1. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий — это тяжелый труд                                | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |
| 2. На занятиях спортом не обязательно стремиться к высоким спортивным результатам                           | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |
| 3. В настоящее время удовольствие от занятий спортом снизилось по сравнению с тем, каким оно было в прошлом | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |
| 4. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий приносят удовольствие                             | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |
| 5. Достижение высоких спортивных результатов — необходимое условие для занятий спортом                      | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |
| 6. В настоящее время мое стремление заниматься спортом заметно сильнее, чем это было в недавнем прошлом     | Не согласен 1 2 3 4 5 6 7 Согласен |



### Мотивационные установки, связанные с широким спектром разнообразных жизненных отношений спортсмена с людьми и предметами человеческой культуры

|  |  |
|--|--|
| 1. Активные занятия спортом определяются индивидуальными интересами и стремлениями самого спортсмена       | 4. Занятия спортом определяются ожиданиями и поддержкой болельщиков, друзей, значением результатов для региона, страны |
| 2. Активные занятия спортивной деятельностью ограничивают достижение бытовой и материальной обеспеченности | 5. Активные занятия спортом могут способствовать приобретению бытовой и материальной обеспеченности                    |
| 3. Занятия спортом способствуют получению травм и могут негативно влиять на здоровье                       | 6. Занятия спортом обеспечивают физическое развитие и повышают жизнеспособность организма                              |

### 2. Уровень произвольно-преднамеренного целеполагания и волевой регуляции.

|   |  |
|---|--|
| 1. Планирование тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях полностью определяется тренером    | 4. Я стремлюсь к активному участию в планировании тренировочного процесса и обсуждению выступлений на соревнованиях                                |
| 2. Меня редко интересует план тренировочного процесса и планируемое содержание тренировок                 | 5. Мне важно знать содержание и план предстоящих тренировок за несколько дней и даже недель вперед   |
| 3. Достижение высоких спортивных результатов слабо связано с ожиданиями других людей, болельщиков, друзей | 6. Интерес к моей спортивной деятельности со стороны других людей, болельщиков, друзей, семьи повышает стремление к достижению высоких результатов |

### 3. Уровень исполнения произвольных действий.

|   |   |
|---|---|
| 1. Я не интересуюсь тем, какие упражнения и задания придется выполнять на предстоящей тренировке                    | 4. Мне важно заранее знать, какие упражнения и задания предстоит выполнять на ближайшей тренировке  |
| 2. Внесение изменений в содержание текущих тренировок вызывает у меня негативные эмоции и переживания               | 5. Изменения, вносимые в содержание текущих тренировок, не вызывают у меня негативных переживаний   |
| 3. На текущей тренировке я спокойно отношусь к сокращению (невыполнению) по каким-либо причинам намеченной нагрузки | 6. Я переживаю, если на тренировке приходится по каким-либо причинам отказаться от выполнения намеченных упражнений (заданий), сократить нагрузку |

### 4. Выступления на соревнованиях.

|   |   |
|---|---|
| 1. Перед выступлением на соревнованиях я анализирую возможные последствия неудачного выступления                  | 5. Перед выступлением на соревнованиях я представляю возможные способы достижения победы над соперниками              |
| 2. В момент выступления на соревнованиях я сосредоточен на том, как правильно и эффективно выполнить действия     | 6. В момент выступления на соревнованиях я сосредоточен на том, как превзойти соперника                               |
| 3. Я не люблю неожиданные изменения в программе соревнований или в тактических действиях                          | 7. Неожиданные изменения в программе соревнований или в тактических действиях не вызывают у меня трудностей           |
| 4. В случае неудачного выступления на соревнованиях я сильно расстраиваюсь и сосредоточиваюсь на причинах неудачи | 8. В случае неудачного выступления на соревнованиях я испытываю злость, раздражение и ставлю перед собой новые задачи |



Для сбора эмпирических данных в исследовании также использовались: «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева и С.В. Фирсовой; «Шкала контроля за действием» Ю. Куля [20; 21]; методика самооценки волевых качеств личности; «Тест смыслозначимых ориентаций (СЖО)» Д.А. Леонтьева.

Сбор данных проводился с сентября 2019 по март 2020 г. В исследовании приняли участие 100 спортсменов-бегунов на средние и длинные дистанции от I–II спортивных разрядов до мастеров спорта международного класса. Из них – 49 женщины (I–II разряды – 16 человек, КМС – 16 человек и МС/МСМК – 17 человек) и 51 – мужчины (I–II разряды – 20 человек, КМС – 16 человек и МС/МСМК – 15 человек).

### Результаты и обсуждения

Полученные результаты позволили выделить факторы мотивационно-волевой сферы спортсменов, взаимосвязанные с ростом спортивного мастерства. Расчеты в женской и мужской выборке проводились отдельно.

Таблица 1

#### Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и мотивационными установками, связанными с содержанием спортивной деятельности

| Мотивационные установки, связанные с содержанием спортивной деятельности                                    | Коэффициент корреляции (rs) |                 |
|---|-----------------------------|-----------------|
|   | Женщины                     | Мужчины         |
| 1. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий – это тяжелый труд                                | 0,135                       | 0,183           |
| 2. На занятиях спортом не обязательно стремиться к высоким спортивным результатам                           | -0,048                      | 0,322           |
| 3. В настоящее время удовольствие от занятий спортом снизилось по сравнению с тем, каким оно было в прошлом | -0,17                       | <b>0,349*</b>   |
| 4. Тренировочный процесс и выполнение спортивных действий приносят удовольствие                             | <b>0,32*</b>                | -0,108          |
| 5. Достижение высоких спортивных результатов – необходимое условие для занятий спортом                      | <b>0,329*</b>               | -0,012          |
| 6. В настоящее время мое стремление заниматься спортом заметно сильнее, чем это было в недавнем прошлом     | 0,237                       | <b>-0,411**</b> |

Примечание: «\*» – уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» – уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Результаты, представленные в табл. 1, позволяют сделать вывод о том, что у женщин с ростом спортивного мастерства растет мотивация, связанная с удовольствием от тренировочного процесса и выполнения спортивных действий, а также увеличивается мотивационная значимость достижений успеха в спорте. В мужской выборке, наоборот, с ростом спортивного мастерства снижается мотивация, связанная с удовольствием от занятий спортивной деятельностью, а также снижается мотивация по достижению высоких спортивных результатов. Такие различия в женской и мужской выборках трудно поддаются объяснению и расходятся с результатами и выводами, полученными в других подобных исследованиях [22]. Одним из важных психологических факторов может выступать, с одной стороны, менее успешные выступления российских мужчин-бегунов на международном уровне, а с



другой — лишение российских легкоатлетов в последние годы возможности выступать на международных соревнованиях. Данные факторы могут выступать в роли демотиваторов и приводить к снижению стремления к продолжению занятий спортивной деятельностью и достижению высоких спортивных результатов. Однако вопрос о различиях в мотивационных установках и целеполагании между представителями мужской и женской выборки требует дальнейшего изучения и специальной организации исследований [12].

Таблица 2

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и мотивационными установками, связанными с различными сторонами жизнедеятельности спортсмена**

| Мотивационные установки, связанные с различными сторонами жизнедеятельности спортсмена                                 | Коэффициент корреляции (rs) |               |
|--|-----------------------------|---------------|
|  | Женщины                     | Мужчины       |
| 1. Активные занятия спортом определяются индивидуальными интересами и стремлениями самого спортсмена                   | 0,044                       | 0,036         |
| 2. Активные занятия спортивной деятельностью ограничивают достижение бытовой и материальной обеспеченности             | -0,055                      | <b>0,295*</b> |
| 3. Занятия спортом способствуют получению травм и могут негативно влиять на здоровье                                   | 0,081                       | <b>0,308*</b> |
| 4. Занятия спортом определяются ожиданиями и поддержкой болельщиков, друзей, значением результатов для региона, страны | 0,022                       | 0,086         |
| 5. Активные занятия спортом могут способствовать приобретению бытовой и материальной обеспеченности                    | 0,36*                       | -0,377*       |
| 6. Занятия спортом обеспечивают физическое развитие и повышают жизнеспособность организма                              | -0,053                      | 0,052         |

*Примечание:* «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Результаты, представленные в табл. 2, показывают, что в женской выборке с ростом спортивного мастерства растет убежденность в том, что занятия спортом могут приносить материальное и бытовое благополучие. Вместе с тем у мужчин, напротив, с ростом спортивного мастерства усиливается убеждение в том, что спорт ограничивает достижение материального благополучия, занятия спортом начинают связываться с возможными травмами и негативным влиянием на здоровье. Такие различия также могут быть обусловлены тем, что: во-первых, занятие лишь ограниченным количеством видов спорта приносит существенное финансовое благополучие, которое достигается не только успехами в спорте, но и участием в различного рода рекламных кампаниях, социальных проектах и т. д.; во-вторых, тенденция к сокращению государственной поддержки спорта во многих странах мира приводит к необходимости увеличения расходов самих спортсменов и их семей на поддержание спортивной формы и карьеры.

При этом с ростом спортивного мастерства не наблюдается рост стремления спортсменов показывать высокие спортивные достижения ради ожиданий болельщиков и друзей, ради прославления региона, страны. Последнее может быть связано с известными международными и российскими «допинговыми» скандалами последних лет, которые разрушительно повлияли на мотивацию спортсменов, а также с распространением в отечественном спорте принципов индивидуализма [3]. Заметим, что такого рода тенденции в изменении мотивации приводят к снижению уровня волевой регуляции и проявления волевых усилий в условиях спортивных состязаний [4; 5].



Таблица 3

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства, произвольно-преднамеренным целеполаганием и волевой регуляцией**

| Произвольно-преднамеренное целеполагание и волевая регуляция   | Коэффициент корреляции (rs) |         |
|--|-----------------------------|---------|
|  | Женщины                     | Мужчины |
| 1. Планирование тренировочного процесса и выступлений на соревнованиях полностью определяется тренером   | -0,22                       | -0,06   |
| 2. Меня редко интересует план тренировочного процесса и планируемое содержание тренировок  | 0,027                       | -0,036  |
| 3. Достижение высоких спортивных результатов слабо связано с ожиданиями других людей, болельщиков, друзей  | -0,014                      | 0,105   |
| 4. Я стремлюсь к активному участию в планировании тренировочного процесса и обсуждению выступлений на соревнованиях                                | <b>0,346*</b>               | -0,026  |
| 5. Мне важно знать содержание предстоящих тренировок на несколько дней и даже недель вперед  | -0,027                      | 0,004   |
| 6. Интерес к моей спортивной деятельности со стороны других людей, болельщиков, друзей, семьи повышает стремление к достижению высоких результатов | -0,02                       | -0,078  |

Примечание: «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Результаты анализа показателей оценки спортсменами особенностей долговременно (перспективного) целеполагания и волевой регуляции (табл. 3) указывают на усиление стремления к совместному с тренером осознанному планированию тренировочного процесса и анализу результатов соревновательной деятельности по мере роста спортивного мастерства в группе женщин. Вместе с тем полученные результаты указывают на определенную спонтанность перспективного планирования и целеполагания, которые, вероятно, осуществляются на основе интуиции и не меняются с повышением уровня спортивного мастерства. Несмотря на то, что это направление психологической подготовки спортсмена имеет большое значение для достижения высоких спортивных результатов, наблюдается недостаточность работы тренеров и спортивных психологов со спортсменами в направлении развернутого и углубленного анализа перспектив совместной спортивной деятельности и ее значения для достижения высоких спортивных результатов [18].

Результаты, представленные в табл. 4, свидетельствуют о том, что с ростом спортивного мастерства у женщин формируется эмоциональная устойчивость к неожиданным изменениям, вносимым в содержание текущих тренировок. Можно полагать, что высококвалифицированные спортсменки приобретают опыт и навык быстрой перенастройки на экстренное и непредсказуемое изменение текущих тренировок.

У мужчин с ростом спортивного мастерства снижается стремление быть информированными в запланированных на ближайших тренировочных занятиях физических упражнениях и нагрузках. Такого рода закономерность может объясняться либо повышением психологической устойчивости и готовностью к любым видам нагрузки, либо снижением спортивной мотивации по мере роста квалификации (что соответствует выше представленным результатам).

Полученные данные об отсутствии ожидаемых корреляций между показателями роста спортивного мастерства и показателями волевого целеполагания, уровня исполнения конкрет-





Таблица 4

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и уровнем исполнения тренировочных заданий и нагрузок**

| Исполнение тренировочных заданий и нагрузок   | Коэффициент корреляции (rs) |                 |
|---|-----------------------------|-----------------|
|   | Женщины                     | Мужчины         |
| 1. Я не интересуюсь тем, какие упражнения и задания придется выполнять на предстоящей тренировке  | 0,135                       | <b>0,32*</b>    |
| 2. Внесение изменений в содержание текущих тренировок вызывает у меня негативные эмоции и переживания   | <b>-0,379**</b>             | 0,043           |
| 3. На текущей тренировке я спокойно отношусь к сокращению (не выполнению) по каким-либо причинам намеченной нагрузки                              | 0,075                       | 0,007           |
| 4. Мне важно заранее знать, какие упражнения и задания предстоит выполнять на ближайшей тренировке  | -0,154                      | <b>-0,368**</b> |
| 5. Изменения, вносимые в содержание текущих тренировок, не вызывают у меня негативных переживаний   | 0,066                       | 0,107           |
| 6. Я переживаю, если на тренировке приходится по каким-либо причинам отказаться от выполнения намеченных упражнений (заданий), сократить нагрузку | 0,069                       | 0,167           |

*Примечание:* «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

ных тренировочных заданий (см. табл. 2, 3, 4) позволяют сделать вывод о недостаточном внимании со стороны тренеров и спортивных психологов к таким направлениям подготовки спортсменов, как: а) повышение мотивации через ориентированность спортсменов на ожидания болельщиков, на значение показанных результатов для региона, страны; б) повышение мотивации через участие спортсменов как в постановке отдаленных целей по достижению спортивных результатов, так и в оценке физических нагрузок для конкретных тренировочных занятий.

Анализ отношений спортсменов к выступлениям на соревнованиях (табл. 5) указывает на взаимосвязь показателей роста спортивного мастерства и показателей выраженности стремления превзойти соперника на соревнованиях и склонности к сосредоточению накануне соревнований на способах возможной победы над соперником; у высококвалифицированных спортсменов повышается уровень мотивации достижения победных результатов на основе анализа различных вариантов ведения соревновательной борьбы.

Результаты анализа показателей спортсменов-мужчин указывают на взаимосвязь показателей роста спортивного мастерства и показателей снижения уровня сосредоточенности на способах превзойти соперника, но также на динамику повышения уровня выраженности состояния злости и раздражения при неудачах на соревнованиях. Вероятно, рост спортивного мастерства сопровождается у некоторых спортсменов преувеличенной уверенностью в собственных силах, умениях и навыках, которая в случае проигрыша сменяется раздражением.

Результаты анализа мотивационной направленности легкоатлетов-бегунов свидетельствуют о преобладании эгоцентрической (индивидуалистической) мотивации над коллективистской, в которую включены ожидания болельщиков, команды, тренеров и, наконец, в более широком значении, той страны, которую представляет спортсмен на соревнованиях. Такого рода закономерность можно объяснить недостаточным вниманием со стороны тренеров и спортивных психологов к формированию у спортсменов командного духа даже в том случае, когда такой спорт, как легкая атлетика, требует в основном индивидуального вклада и достижений [4].



Таблица 5

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и особенностями выступления на соревнованиях**

| Особенности выступления на соревнованиях  | Коэффициент корреляции (rs) |               |
|---|-----------------------------|---------------|
|   | Женщины                     | Мужчины       |
| 1. Перед выступлением на соревнованиях я анализирую возможные последствия неудачного выступления                      | -0,07                       | 0,073         |
| 2. В момент выступления на соревнованиях я сосредоточен на том, как правильно и эффективно выполнить действия         | 0,204                       | -0,127        |
| 3. Я не люблю неожиданные изменения в программе соревнований или в тактических действиях                              | 0,071                       | 0,004         |
| 4. В случае неудачного выступления на соревнованиях я сильно расстраиваюсь и сосредоточиваюсь на причинах неудачи     | 0,073                       | 0,162         |
| 5. Перед выступлением на соревнованиях я представляю возможные способы достижения победы над соперниками              | <b>0,357*</b>               | -0,136        |
| 6. В момент выступления на соревнованиях я сосредоточен на том, как превзойти соперника                               | 0,292*                      | -0,307*       |
| 7. Неожиданные изменения в программе соревнований или в тактических действиях не вызывают у меня трудностей           | 0,24                        | 0,06          |
| 8. В случае неудачного выступления на соревнованиях я испытываю злость, раздражение и ставлю перед собой новые задачи | -0,135                      | <b>0,285*</b> |

Примечание: «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Таблица 6

**Корреляционные связи между показателями уровня спортивного мастерства (на основании данных опросника МПЦ), показателями выраженности самоконтроля (по шкалам опросника оценки уровня самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении) и показателям по шкале контроля за действием Ю. Куля**

| Показатели выраженности самоконтроля   | Коэффициент корреляции (rs) |                |
|--|-----------------------------|----------------|
|  | Женщины                     | Мужчины        |
| Эмоциональный самоконтроль             | <b>0,339*</b>               | 0,003          |
| Поведенческий самоконтроль             | 0,202                       | -0,158         |
| Социальный самоконтроль                | 0,297*                      | 0,286*         |
| Контроль за действием при планировании | 0,112                       | <b>-0,275*</b> |

Примечание: «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Результаты, представленные в табл. 6, позволяют сделать вывод о прямой взаимосвязи уровня спортивного мастерства и уровня самоконтроля у женщин, в то время как у спортсменов-мужчин рост спортивного мастерства соотносится с развитием способности к самоконтролю в случае социального взаимодействия и одновременным снижением уровня контроля в ситуации планировании конкретных действий. Полученные в данном случае сравнительные данные согласуются с результатами оценки показателей развитости способности к перспективному и ситуативному целеполаганию (см. выше).



Таблица 7

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и самооценкой и усилий**

| Волевые качества   | Коэффициент корреляции (rs) |                 |
|--------------------|-----------------------------|-----------------|
|                    | Женщины                     | Мужчины         |
| Ответственный      | 0,35*                       | 0,325*          |
| Дисциплинированный | <b>0,307*</b>               | 0,13            |
| Целеустремленный   | 0,475**                     | 0,275*          |
| Принципиальный     | <b>0,325*</b>               | 0,126           |
| Обязательный       | <b>0,364*</b>               | -0,089          |
| Настойчивый        | 0,024                       | 0,076           |
| Решительный        | 0,04                        | 0,078           |
| Волевой            | <b>0,385**</b>              | 0,11            |
| Инициативный       | 0,15                        | 0,052           |
| Выдержанный        | 0,107                       | <b>-0,357**</b> |
| Самостоятельный    | <b>0,375*</b>               | 0,197           |
| Энергичный         | 0,019                       | -0,038          |
| Терпеливый         | 0,204                       | <b>-0,307*</b>  |
| Упорный            | <b>0,301*</b>               | -0,071          |
| Смелый             | 0,123                       | -0,073          |
| Спокойный          | 0,165                       | -0,117          |
| Деловитый          | 0,2                         | 0,119           |
| Уверенный          | <b>0,407**</b>              | -0,035          |
| Организованный     | <b>0,343*</b>               | 0,052           |
| Внимательный       | 0,196                       | 0,006           |

*Примечание:* «\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» — уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

Интересно отметить, что при использовании наиболее простой процедуры оценивания перечня из 20 волевых качеств на основе субъективного шкалирования было выявлено значительное число значимых корреляционных связей (табл. 7).

Чем выше уровень спортивного мастерства у женщин, тем в большей степени у них выражена тенденция приписывать себе такие качества (в порядке убывания их значимости), как целеустремленность, уверенность, наличие воли, самостоятельность, обязательность, ответственность, организованность, принципиальность, дисциплинированность, упорство. Чем выше уровень спортивного мастерства у мужчин, тем сильнее у них проявляется склонность приписывать себе такие качества, как ответственность и целеустремленность, но уменьшается склонность приписывать себе выдержанность и терпеливость. Различия в показателях самооценки в женской и мужской выборках позволяют предполагать меньшую значимость для мужчин рефлексивного анализа соответствующих психических свойств и нацеленности на их совершенствование.

Интересно отметить, что у женщин все измеряемые с помощью теста «СЖО» показатели обнаруживают значимую взаимосвязь с уровнем спортивного мастерства, в то время как у мужчин такой взаимосвязи не было выявлено. Данные настоящего исследования относительно закономерности взаимосвязи показателей самооценки и уровня спортивного



Таблица 8

**Корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и показателями  
 «Теста смысложизненных ориентаций»**

| Смысложизненные ориентации | Коэффициент корреляции (rs) |         |
|----------------------------|-----------------------------|---------|
|                            | Женщины                     | Мужчины |
| ОЖ                         | <b>0,472**</b>              | 0,004   |
| Цели                       | <b>0,391**</b>              | 0,017   |
| Процесс                    | <b>0,437**</b>              | -0,024  |
| Результат                  | <b>0,412**</b>              | 0,001   |
| Локус контроля – Я         | <b>0,363*</b>               | 0,072   |
| Локус контроля – Жизнь     | <b>0,303*</b>               | -0,025  |

*Примечание:* «\*» – уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,05$ ; «\*\*» – уровень значимости коэффициента корреляции  $p < 0,01$  (ранговая корреляция Спирмена).

мастерства не согласуются с полученными результатами в ранее проведенном нами исследовании с аналогичной по спортивной специализации группой респондентов, но меньшей по численности выборки [9].

### Выводы

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о существенных различиях в особенностях мотивационных установок, волевой и произвольно-преднамеренной регуляции спортивной деятельности в мужской и женской группах спортсменов, которые согласуются с данными других аналогичных исследований, как с участием спортсменов [18; 22], так и на выборке не спортсменов [17].

Выдвинутая эмпирическая гипотеза нашла лишь частичное подтверждение. При использовании вопросника «МПЦ» было установлено, что у женщин-спортсменок с ростом спортивного мастерства возрастают: а) нацеленность на тренировочный процесс; б) удовольствие от тренировочных нагрузок; в) убеждение, что спортивная деятельность способствует материальному благополучию; г) заинтересованность в участии в планировании и анализе тренировочной деятельности; д) устойчивость к изменяющимся условиям тренировочного процесса; е) настроенность на борьбу и победу в состязаниях. У мужчин-спортсменов, напротив, с ростом спортивного мастерства снижаются удовольствие от тренировочного процесса и интерес к процессу планирования тренировок. При этом укрепляется убеждение в том, что занятия спортом могут приносить вред здоровью и препятствуют достижению материального благополучия, а в соревновательной деятельности снижается нацеленность на успех и возрастает переживание раздражения и злости при неудачах.

Полученные результаты показывают, что эгоцентрическая (индивидуалистическая) мотивация преобладает над коллективистской, командной мотивацией, что неизбежно влияет на снижение эффективности волевой регуляции в экстремальных условиях спортивных соревнований. Кроме того, полученные нами данные свидетельствуют о крайне неудовлетворительной системе планирования ближайших и отдаленных спортивных задач и постановке целей, в которой сами спортсмены далеко не всегда принимают активное участие.

Полезно отметить, что представленные результаты ограничиваются анализом особенностей развития мотивационных установок и произвольного целеполагания только у легкоатлетов-бегунов и свидетельствуют о некоторой стихийности и недостаточной организо-



ванности тренировочного и подготовительного процессов. Поэтому, во-первых, необходимо проведение сравнительных исследований в выборках спортсменов, занимающихся другими видами спорта [7; 18]. Во-вторых, для повышения эффективности спортивной тренировки и достижения высоких спортивных результатов тренеру и спортивному психологу необходимо опираться на последовательный анализ изменения мотивационных установок с поиском перспективного и текущего целеполагания. Требуется последовательный анализ результативности реализации произвольно-преднамеренных действий на протяжении тренировочного процесса и в соревновательный период. Такой анализ должен проводиться совместно со спортсменом с целью получения стабильных спортивных результатов, дальнейшего развития спортивных и соревновательных навыков, командной сплоченности и подчинения всей тренировочной деятельности ясным последовательным целям достижения спортивных высот.

### **Литература**

1. *Выготский Л.С.* Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
2. *Гальперин П.Я.* К вопросу об инстинктах у человека // Психология как объективная наука / Под ред. А.И. Подольского. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. С. 399–414.
3. *Гуцин В.И., Бубеев Ю.А., Кабанов Д.Ю.* Мотивация спортсмена: поиски национального смысла // Спортивный психолог. 2017. № 3(46). С. 43–47.
4. *Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М.: УРАО, 1998. 144 с.
5. *Иванников В.А.* Основы психологии. Курс лекций. СПб.: Питер, 2010. 336 с.
6. *Иванников В.А., Шляпников В.Н.* Воля как продукт общественно-исторического развития человечества // Психологический журнал. 2012. Том 33. № 3. С. 111–121.
7. *Кузьмин М.А.* Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. № 2(84). С. 84–89.
8. *Маланов С.В.* Уровни психофизиологической и психической организации спортивной деятельности и регуляции спортивных действий // Спортивный психолог. 2014. № 2(33). С. 18–22.
9. *Маланов С.В., Маланова А.С.* Особенности мотивационной сферы у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от спортивной квалификации и гендерных различий // Спортивный психолог. 2017. № 2(45). С. 53–60.
10. *Маланов С.В., Субаева А.С.* К вопросу о единых теоретических основаниях психологического анализа спортивной деятельности // Психология личности: культурно-исторический подход: Материалы XX Международных чтений памяти Л.С. Выготского (Москва, 18-20 ноября 2019 г.) / Под ред. Г.Г. Кравцова: в 2 т. Т. 1. М.: Левъ, 2019. С. 529–535.
11. *Маланова А.С.* Особенности содержания самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от спортивной квалификации и гендерных различий // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Том 12. № 3. С. 57–66.
12. *Мнацаканян Б.Х., Хачатурова Э.В., Степанян Л.С.* Основные факторы демотивации у спортсменов различных групп видов спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. № 1(38).
13. *Пилоян Р.А.* Мотивация спортивной деятельности. М.: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.
14. *Смирнова Е.О.* Развитие воли и произвольности в раннем и дошкольном возрастах. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. 256 с.
15. *Смирнова Е.О.* К проблеме воли и произвольности в культурно-исторической психологии // Культурно-историческая психология. 2015. Том 11. № 3. С. 9–15. DOI:10.17759/chp.2015110302
16. *Фритт К.* Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир. М.: АСТ, CORPUS, 2014. 335 с.
17. *Шляпников В.Н.* Половые различия в состоянии волевой регуляции у представителей маскулинных и фемининных национальных культур РФ и СНГ // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 2. С. 139–152. DOI:10.17759/exppsy.2020130210



18. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. М: Советский спорт, 2014. 312 с.
19. Якутенко И. Воля и самоконтроль: Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами. М.: Альпина нон-фикшн, 2018. 456 с.
20. Baumann N., Kazén M., Quirin M., Koole S.L. Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition. Hogrefe Publishing, 2018. 433 p.
21. Kuhl J. Who controls whom when "I control myself?" // Psychological Inquiry. 1996. Vol. 7(1). P. 61–68.
22. Nathanael C.H. Ong () Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2019. Vol. 17 (4). P. 397–409. DOI: 10.1080/1612197X.2017.1349822
23. Vallerand R.J., Perreault S. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport // Essential reading in sport and exercise psychology / Eds. By D. Smith, M. Bar-Eli. Champaign, 2007. P. 155–164.

## References

1. Vygotskii L.S. Sbranie sochinenii: V 6 t. T. 3. Problemy razvitiya psikhiki [Collected Works: in 6 vol. Vol. 3. Problems of development of the mind]. Moscow: Publ. Pedagogika, 1983. 368 p. (In Russ.).
2. Gal'perin P.Ja. K voprosu ob instinktah u cheloveka. [To the question of human instincts] Psihologija kak obektivnaja nauka. [Psychology as a science] M.: Moskovskij psihologo-social'nyj institut, Voronezh: NPO «MODJeK», 1998. pp. 399–414. (In Russ.).
3. Gushchin V.I., Bubeev Y.A., Kabanov D.Y. Motivaciya sportsmena: poiski nacional'nogo smysla [Athlete Motivation: The Search for National Sense]. Sportivnyj psiholog [Sport's psychologist]. 2017. no. 3(46), pp. 43–47. (In Russ.).
4. Ivannikov V.A. Psihologicheskie mehanizmy volevoj reguljacji [Psychological mechanisms of volitional regulation] M.: URAO, 1998. P. 144. (In Russ.).
5. Ivannikov V.A. Osnovy psihologii [Basics of Psychology] Kurs lekcij. SPb.: Piter, 2010. P. 336.
6. Ivannikov V.A., Shljapnikov V.N. Volja kak produkt obshhestvenno-istoricheskogo razvitiya chelovechestva [Will as a product of socio-historical development of mankind]. Psihologicheskij zhurnal [psychological journal], 2012, tom 33, no.3, pp. 111–121. (In Russ.).
7. Kuz'min M.A. Motivaciya sportivnoj deyatelnosti v razlichnyh vidah sporta [Motivation of sports activities in various sports]. Uchenye zapiski universiteta Lesgafita [Scientific notes of the University of Lesgafit]. 2012. No.2 (84), pp. 84–89. (In Russ.).
8. Malanov S.V. Urovni psihofiziologicheskoi i psihicheskoi organizacii sportivnoj deyatelnosti i reguljacji sportivnyh dejstvij. [Levels of psychophysiological and mental organization of sports activities and regulation of sports activities], S.V. Malanov. Sportivnyj psiholog [Sport's psychologist], 2014. no 2 (33), pp. 18–22. (In Russ.).
9. Malanov S.V., Malanova A.S. Osobennosti motivacionnoj sfery u begunov na srednie i dlinnye distancii v zavisimosti ot sportivnoj kvalifikacii i gendernyh razlichij. [Features of the motivational sphere for middle and long distance runners depending on sports qualifications and gender differences]. S.V. Malanov, A.S. Malanova, Sportivnyj psiholog [Sport's psychologist], 2017. no 2 (45), pp. 53–60. (In Russ.).
10. Malanov S.V., Subaeva A.S. K voprosu o edinyh teoreticheskikh osnovanijah psihologicheskogo analiza sportivnoj deyatelnosti [To the question of unified theoretical foundations of the psychological analysis of sports activity] Psihologija lichnosti: kul'turno-istoricheskij podhod. Materialy XX Mezhdunarodnyh chtenij pamjati L.S. Vygotskogo. Moskva, 18–20 nojabrja 2019 g. / Pod red. G.G. Kravcova: V 2 t. T. 1. M.: Lev, 2019. pp. 529–535. (In Russ.).
11. Malanova A.S. Osobennosti soderzhanija samosoznaniya u begunov na srednie i dlinnye distancii v zavisimosti ot sportivnoj kvalifikacii i gendernyh razlichij [Features of the content of self-awareness among middle and long distance runners depending on sports qualifications and gender differences] Vestnik Marijskogo gosudarstvennogo universiteta. 2018. T. 12. no. 3, pp. 57–66. (In Russ.).
12. Mnatsakanyan B.Kh., Khachaturova E.V., Stepanyan L.S. Osnovnye faktory demotivatsii u sportsmenov razlichnykh grupp vidov sporta [The main factors of demotivation in athletes of various groups of sports]. Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta [Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical education and sport], 2016, tom 38, no. 1, pp. 64–68. (In Russ.).



13. *Piloyan R.A.* Motivatsiya sportivnoi deyatel'nosti [Motivation for sports]. М.: «Fizkul'tura i sport», 1984. P. 104. (In Russ.).
14. *Smirnova E.O.* Razvitie voli i proizvol'nosti v rannem i doshkol'nom vozrastah [Development of will and arbitrariness in early and preschool ages] М.: Institut prakticheskoy psikhologii; Voronezh: NPO «MODJeK», 1998. P. 256. (In Russ.).
15. *Smirnova E.O.* On the Problem of Will and Self-Regulation in Cultural-Historical Psychology. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-Historical Psychology, 2015. Vol. 11, no. 3, pp. 9–15. doi:10.17759/chp.2015110302. (In Russ., abstr. in Engl.).
16. *Fritt K.* Mozg i duha. Kak nervnaja dejatel'nost' formiruet nash vnutrennij mir [ Brain and soul. How nervous activity shapes our inner world] М.: AST, CORPUS, 2014. P. 335. (In Russ.).
17. *Shlyapnikov V.N.* Gender Differences in the State of Volitional Regulation among Various Ethnic Groups of the Russian Federation and the CIS. Eksperimental'naâ psikhologiya = Experimental Psychology (Russia), 2020. Vol. 13, no. 2, pp. 139–152. doi:10.17759/exppsy.2020130210. (In Russ., abstr. in Engl.).
18. *Yakovlev B.P.* Motivatsiya i emocii v sportivnoj deyatel'nosti. [Motivation and emotions in sports activities]. М.: Sovetskij sport [Soviet sport], 2014. P. 312. (In Russ.).
19. *Jakutenko I.* Volja i samokontrol': Kak geny i mozg meshajut nam borot'sja s soblaznami. [ Will and self-control: How genes and the brain prevent us from combating temptations] М.: Al'pina non-fikshn, 2018. P. 456. (In Russ.).
20. *Baumann N., Kazén M., Quirin M., Koole S.L.* Why People Do the Things They Do: Building on Julius Kuhl's Contributions to the Psychology of Motivation and Volition. Hogrefe Publishing, 2018. P. 433.
21. *Kuhl J.* Who controls whom when “I control myself”? Psychological Inquiry. 1996. Vol. 7 (1), pp. 61 – 68.
22. *Nathanael C.H.* Ong (2019) Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2019. Vol. 17 (4), pp.397–409, DOI: 10.1080/1612197X.2017.1349822
23. *Vallerand R.J., Perreault S.* Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a intrinsic and extrinsic motivation for sport // Essential reading in sport and exercise psychology / eds. By D. Smith, M. Bar-Eli. Champaign, 2007. P. 155–164.

### **Информация об авторах**

*Маланов Сергей Владимирович*, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии образования, Московский институт психоанализа (НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1234-077X>, e-mail: [Malanovsv@mail.ru](mailto:Malanovsv@mail.ru)

*Субаева Айвика Сергеевна*, аспирантка кафедры психологии, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (ФГБОУ ВО «НГУ имени П.Ф. Лесгафта»), г. Санкт-Петербург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8498-6772>, e-mail: [AyvikaM@mail.ru](mailto:AyvikaM@mail.ru)

### **Information about the authors**

*Sergey V. Malanov*, Doctor in Psychology, Professor, Educational Psychology Department, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1234-077X>, e-mail: [Malanovsv@mail.ru](mailto:Malanovsv@mail.ru)

*Ayvika S. Subaeva*, PhD Student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8498-6772>, e-mail: [AyvikaM@mail.ru](mailto:AyvikaM@mail.ru)

Получена 04.06.2020

Принята в печать 01.09.2021

Received 04.06.2020

Accepted 01.09.2021