УДК 13.00.04
DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-3-57-66

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ САМОСОЗНАНИЯ У БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ И ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

А. С. Маланова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

В статье представлено исследование, направленное на выявление особенностей самосознания у бегунов на средние и длинные дистанции в зависимости от: а) роста спортивной квалификации; б) гендерных различий. Для получения данных использовались стандартизированные опросники, заполнение которых предполагает рефлексивный анализ, косвенно характеризующий содержательные особенности самосознания. Измерялись особенности осознания спортсменами эмоциональной сферы, личностных особенностей, отношений к себе, а также рефлексивные способности. В результате статистической обработки полученных результатов были выявлены значимые гендерные различия. Женщины I–II разрядов лучше, чем мужчины, осознают собственные эмоции и более эффективно справляются со своими эмоциональными состояниями, а также имеют более выраженные показатели самомотивации и самообвинения. У спортсменов мужчин I–II разрядов более выражено, чем у женщин, осознание тех впечатлений, которое они производят на окружающих, а также выше показатели самоуважения. Женщины, имеющие разряд КМС, лучше, чем мужчины, осознают эмоции других людей. У мужчин МС/МСМК способность управлять своими эмоциями значительно превосходит женские показатели. У женщин выявлены корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и рядом содержательных особенностей самосознания: а) чем выше уровень спортивного мастерства, тем ниже способность к эмпатии, к осознанию эмоций других людей и интегральный уровень эмоционального интеллекта; б) чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше осознание отношений со стороны других людей в адрес самого себя, а также выше способность к осознаваемой самоорганизации и последовательности в организации действий. У мужчин выявлена только одна значимая корреляционная связь: чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше показатели осознания эмоциональных состояний и управления ими. Вместе с тем, полученные результаты могут также свидетельствовать о недостаточной «чувствительности» опросников к особенностям измеряемых показателей у спортсменов.

Ключевые слова: самосознание в спорте, гендерные различия, самосознание и спортивная квалификация в легкой атлетике.

FEATURES OF THE CONTENT OF SELF-AWARENESS OF MIDDLE- AND LONGDISTANCES RUNNERS, DEPENDING ON SPORTS QUALIFICATIONS AND GENDER DIFFERENCES

A. S. Malanova

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

The article presents a study aimed at identifying the features of self-awareness of runners for middle and long distances, depending on: a) the growth of sport qualification; b) gender differences. To obtain the data the standardized questionnaires were used, the filling of which involves a reflexive analysis indirectly characterizing the content features of self-awareness. The features of athletes' awareness of the emotional sphere, personal characteristics, attitude to themselves, as well as the reflexive abilities were measured. The statistical processing of the data revealed significant gender differences. Women of I–II athletic titles realize their own emotions better than men and more effectively cope with their emotional states, as well as have more expressed self-motivation and self-blame. Male athletes of the I–II grade have more expressed than women, awareness of the impressions they produce on others, as well as higher self-esteem. Women who have a CMS discharge understand the emotions of other people better than men. For MS / MSIC men, the ability to control

© Маланова А. С., 2018

their emotions is far superior to that of women. The correlation between the level of sportsmanship and a number of significant features of self-awareness has been revealed in women: a) the higher the level of sportsmanship, the lower the capacity for empathy, the awareness of other people's emotions, and the integral level of emotional intelligence; b) the higher the level of sportsmanship, the higher the awareness of other people's attitudes towards oneself, and also the higher the capacity for conscious self-organization and consistency in the organization of actions. In men, only one significant correlation has been identified: the higher the level of sports skills, the higher the indicators of awareness and management of emotional states. At the same time, the obtained results may also indicate a lack of «sensitivity» of the questionnaires to the characteristics of the measured indicators in athletes.

Keywords: self-awareness in sport, gender differences, self-awareness and sports qualification in track and field.

Актуальность исследования. При анализе психологической подготовленности спортсмена, прежде всего, отмечаются особенности мотивационной сферы [5; 6; 9; 10]. Спортсмен должен сохранять стремление к достижению максимально высоких результатов, ясно представлять, зачем он тренируется, выступает на соревнованиях, а также ориентироваться в поставленных целях и способах их достижения [1; 5]. При этом ранее проведенные исследования показали, что у спортсменов с разными уровнями спортивной квалификации – бегунов на средние и длинные дистанции – особенности мотивации имеют высокие показатели, но различаются несущественно [6; 8]. В связи с этим нами была выдвинута гипотеза о том, что психологические различия у бегунов на средние и длинные дистанции с разными уровнями спортивного мастерства могут быть связаны с особенностями содержания самосознания, которые, в свою очередь, будут характеризоваться гендерными различиями.

В отечественной и зарубежной психологии множество исследований посвящено проблемам самосознания личности [2; 3; 4; 6; 7]. Но при всем многообразии исследований недостаточно проанализированы особенности изменения содержания самосознания спортсменов на протяжении их спортивной карьеры.

Организация исследования. Исследование проводилось с декабря 2016 г. по апрель 2017 г. на учебно-тренировочном сборе (УТС) в городе Кисловодске, были опрошены 48 спортсменов в возрасте от 15 до 33 лет специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции. Среди них 18 (9 женщин и 9 мужчин) мастеров спорта (МС) и мастеров спорта международного класса (МСМК), 17 (7 женщин и 10 мужчин) кандидатов в мастера спорта (КМС) – и 13 человек (6 женщин и 7 мужчин) спортсменов I–II спортивных разрядов.

Для получения эмпирических данных использовались опросники, заполнение которых предполагает рефлексивный анализ, косвенно характеризующий содержательные особенности самосознания у спортсменов: «Эмоциональный интеллект» Н. Холл, «Личностный дифференциал», «Самоотношение (ОСО)» В. В. Столин, С. Р. Пантелеев, «Диагностика рефлексии» А. В. Карпов.

По соответствующим шкалам опросников, между разными группами испытуемых проводились сравнения средних показателей. Использовался критерий Манна–Уитни (U). Для выявления связей между уровнем спортивного мастерства и особенностями самосознания проводился расчет ранговой корреляции. При этом испытуемых ранжировали по личным рекордам в соответствии с квалификационными нормативами в легкой атлетике.

Результаты исследования. Данные, полученные с помощью опросника «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл), представлены на рисунках 1, 2 и в таблице 1.

У женщин, имеющих спортивную квалификацию от II спортивного разряда до МСМК, интегральный уровень эмоционального интеллекта значительно снижается по достижении КМС и совсем незначительно возрастает к МС/МСМК. При этом аналогичная тенденция наблюдается в таких показателях, как: эмоциональная осведомленность, самомотивация и эмпатия. А вот управление своими эмоциями и способность распознавания эмоций других людей имеют явную тенденцию снижения по мере роста спортивного мастерства.

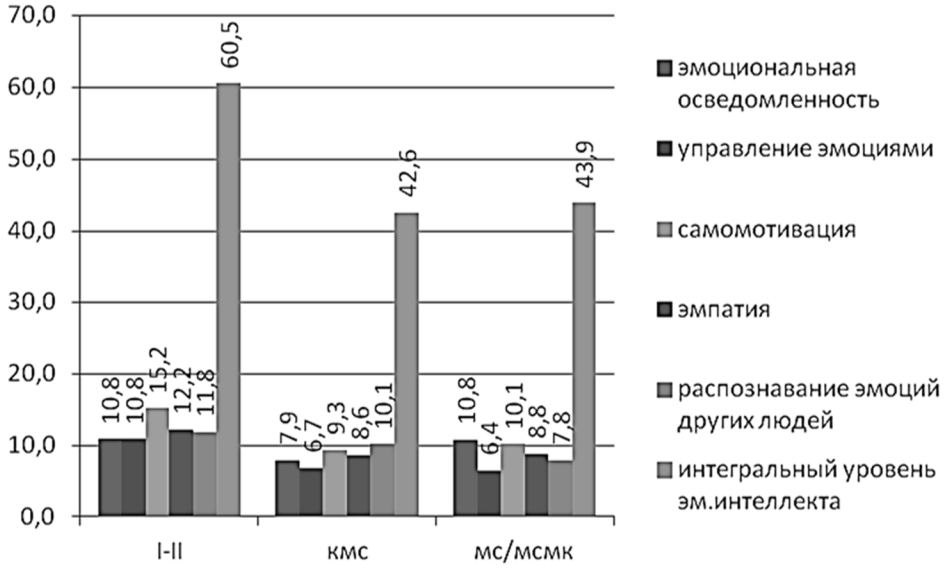

Рис. 1. Измерение эмоционального интеллекта у женщин в зависимости от спортивной квалификации / Fig. 1. Changes of emotional intelligence of women depending on sports qualification

Данные, представленные на рисунке 2, показывают, что у мужчин, имеющих спортивную квалификацию от II спортивного разряда до МСМК, интегральный уровень эмоционального интеллекта сначала значительно уменьшается от массовых разрядов к разряду КМС, а затем резко возрастает по достижению МС/МСМК. Аналогичная тенденция наблюдается при анализе показателей других шкал. При этом с ростом спортивной квалификации у мужчин возрастает способность управлять своими эмоциями, но снижается показатель самомотивации.

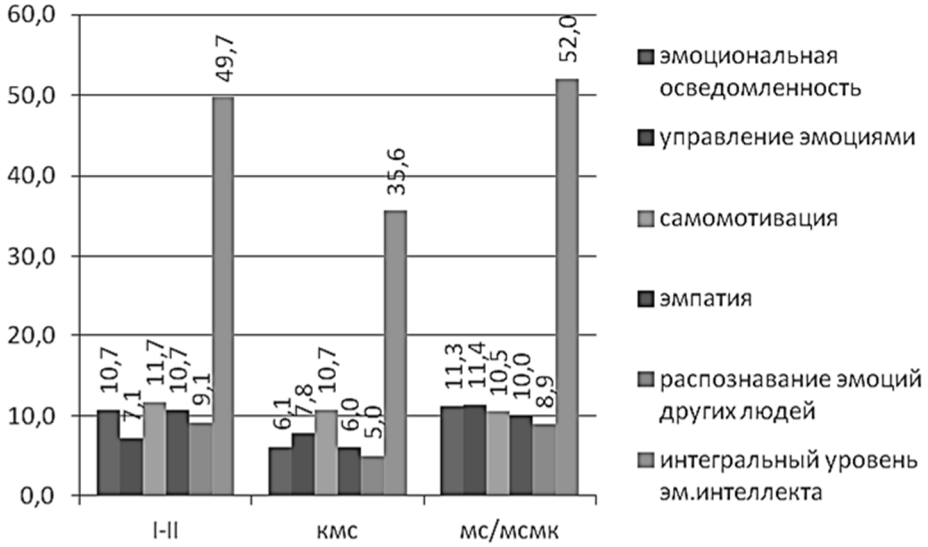

Рис. 2. Изменение особенностей эмоционального интеллекта у мужчин в зависимости от спортивной квалификации / Fig. 2. Changes of emotional intelligence of men depending on sports qualification

Если у женщин при высоком исходном показателе интегративного уровня эмоционального интеллекта по мере роста спортивной квалификации этот показатель снижается, то у мужчин при сравнительно низком исходном показателе он значительно увеличивается с ростом спортивного мастерства.

Если исходный уровень управления своими эмоциями и показатели эмпатии у женщин на начальных этапах спортивного совершенствования

относительно выше, чем у мужчин, то с ростом спортивного мастерства этот показатель значительно снижается у женщин и возрастает у мужчин.

Таблица 1 / Table 1

Изменение особенностей эмоционального интеллекта у мужчин и женщин в зависимости от спортивной квалификации / Changes of emotional intelligence of men and women depending on sports qualificarion

	Мужчины / Men			Женщины / Women		
	II–I	КМС	МС/ МСМК	II–I	КМС	МС/ МСМК
Эмоциональная осведомленность	10,7	6,1	11,3	10,8	7,9	10,8
Управление своими эмоциями	7,1	7,8	11,4	10,8	6,7	6,4
Самомотивация	11,7	10,7	10,5	15,2	9,3	10,1
Эмпатия	10,7	6,0	10,0	12,2	8,6	8,8
Распознавание эмоций других людей	9,1	5,0	8,9	11,8	10,1	7,8
Интегративный уровень эм. интеллекта	49,7	35,6	52,0	60,5	42,6	43,9

Были установлены статистически значимые гендерные различия. По шкале «Управление своими эмоциями» более выражены показатели у женщин II–I разрядов ($U = 3,5$; $p \leq 0,01$); у женщин II–I разрядов» по шкале «Самомотивация ($U = 4,5$; $p \leq 0,05$), у женщин II–I разрядов по шкале «Интегральный уровень эмоционального интеллекта» ($U = 7$; $p \leq 0,05$), у женщин в группе КМС по шкале «Распознавание эмоций других людей» ($U = 13,5$; $p \leq 0,05$). У мужчин достигших уровня МС/МСМК более выражены показатели, чем у женщин по шкале «Управление своими эмоциями» ($U = 9$; $p \leq 0,01$).

Данные, полученные с помощью методики «Личностный дифференциал», представлены на рисунках 3 и 4.

В женских выборках с ростом спортивного мастерства наблюдается повышение показателя «Оценка», что свидетельствует о росте самоуважения. По показателям шкалы «Сила» наблюдается увеличение уверенности в себе при достижении разряда КМС, а затем значительное снижение к МС/МСМК, что говорит об уменьшении уверенности в себе и своих возможностях. И наконец, мы видим тенденцию снижения показателя «Активность» с ростом спортивного мастерства, что свидетельствует о повышении интроверсии у спортсменок высокого уровня.

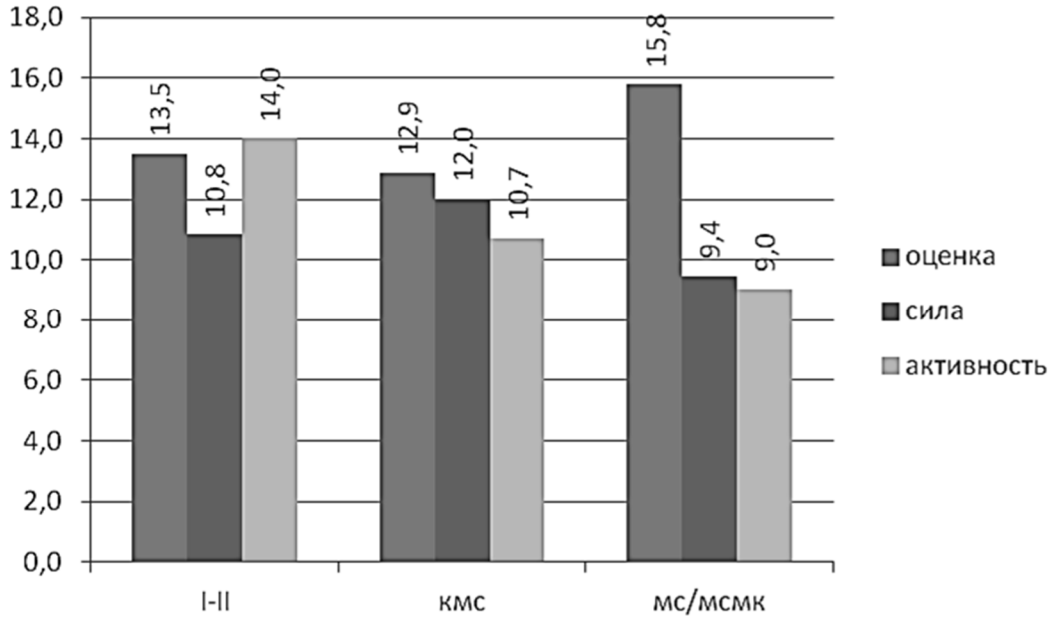

Рис. 3. Изменение самоотношения с помощью методики «Личностный дифференциал» у женщин с ростом спортивного мастерства /
Fig. 3. Changes of self-attitude using the method of “Personal differential” of women with the growth of sports skills

В мужских выборках наблюдается снижение показателя «Оценка» с ростом спортивного мастерства, показатели шкалы «Сила» остается на относительно стабильном уровне, а показатель «Активность» резко снижается от массовых разрядов к КМС, а затем достигает наибольшего значения при достижении разряда МС/МСМК.

Если у женщин возрастает показатель «Оценка» с ростом спортивного мастерства, то у мужчин этот показатель несколько снижается в процессе роста результатов. Показатель «Сила» у женщин достигает высоких показателей у КМС, в то время как у мужчин он остается на относительно стабильном уровне. Если у женщин показатель «Активность» с ростом спортивного мастерства резко снижается, то у мужчин от массовых разрядов к КМС снижается, а затем возвращается на прежний уровень при достижении разряда МС/МСМК.

При этом в группах II–I разрядов статистически значимые гендерные различия по шкале «Оценка» более выражены у мужчин ($U = 4,5$; $p \leq 0,05$), а по шкале «Активность» – у женщин ($U = 7,5$; $p \leq 0,05$).

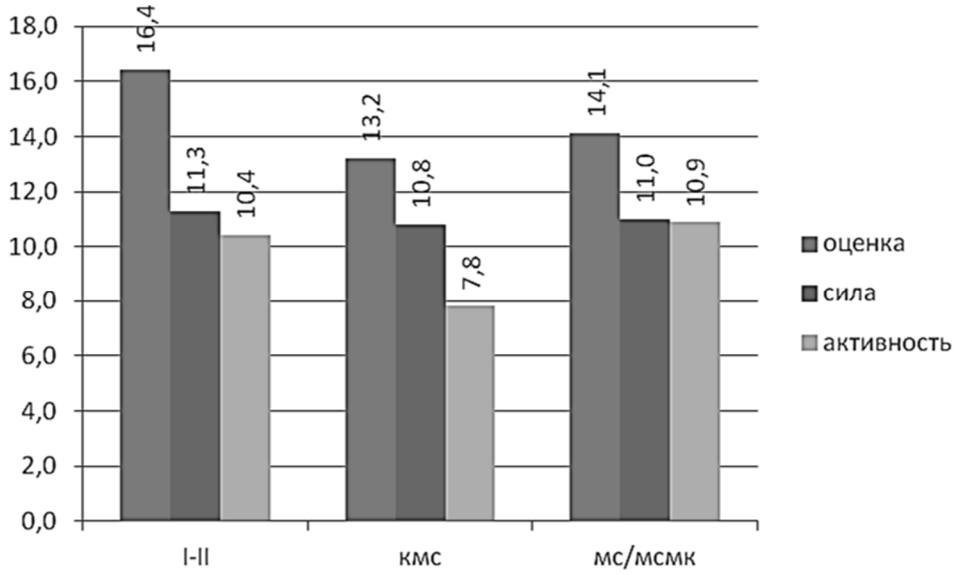

Рис. 4. Изменение самоотношения с помощью методики «Личностный дифференциал» у мужчин с ростом спортивного мастерства /
Fig. 4. Changes of self-attitude using the method of “Personal differential” of men with the growth of sports skills

Результаты, полученные с помощью методики «Самоотношение» (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев), представлены на рисунках 5, 6 и в таблице 2.

В женских выборках были получены следующие показатели:

а) интегральный показатель (S) достаточно высокий у массовых разрядов, возрастает по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижается при достижении квалификации МС/МСМК;

б) по шкале «Самоуважение» наблюдается рост показателя с ростом спортивного мастерства. У МС/МСМК достигает наибольших значений;

в) по шкале «Аутосимпатия» высокие показатели, которые растут по мере роста спортивной квалификации;

г) по шкале «Ожидаемое отношение от других» показатели растут по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижаются при достижении квалификации МС/МСМК;

д) по шкале IV «Самоинтерес» при высоких показателях наблюдается рост по мере достижения квалификации КМС и незначительно снижение при достижении квалификации МС/МСМК;

е) по шкале «Самоуверенность» наблюдаются высокие показатели у всех групп спортсменок, которые более выражены у КМС;

ж) анализируя показатели шкалы «Отношение других», мы видим рост от массовых разрядов к КМС, а далее остается на прежнем уровне.

з) по шкале «Самопринятие» показатели снижаются от массовых разрядов к КМС, а затем возрастают по достижению МС/МСМК;

и) по шкале «Саморуководство/самопоследователь» наблюдается резкий рост показателей при достижении разряда КМС и незначительное снижение к званию МС/МСМК;

к) по шкале «Самообвинение» мы наблюдаем тенденцию резкого снижения показателей с ростом спортивного мастерства;

л) по шкале «Самоинтерес» мы наблюдаем рост показателей от массовых разрядов к КМС и некоторое снижение к МС/МСМК, что еще раз подтверждает показатели шкалы IV;

м) по шкале «Самопонимание» наблюдается относительно стабильный показатель, который незначительно возрастает у КМС.

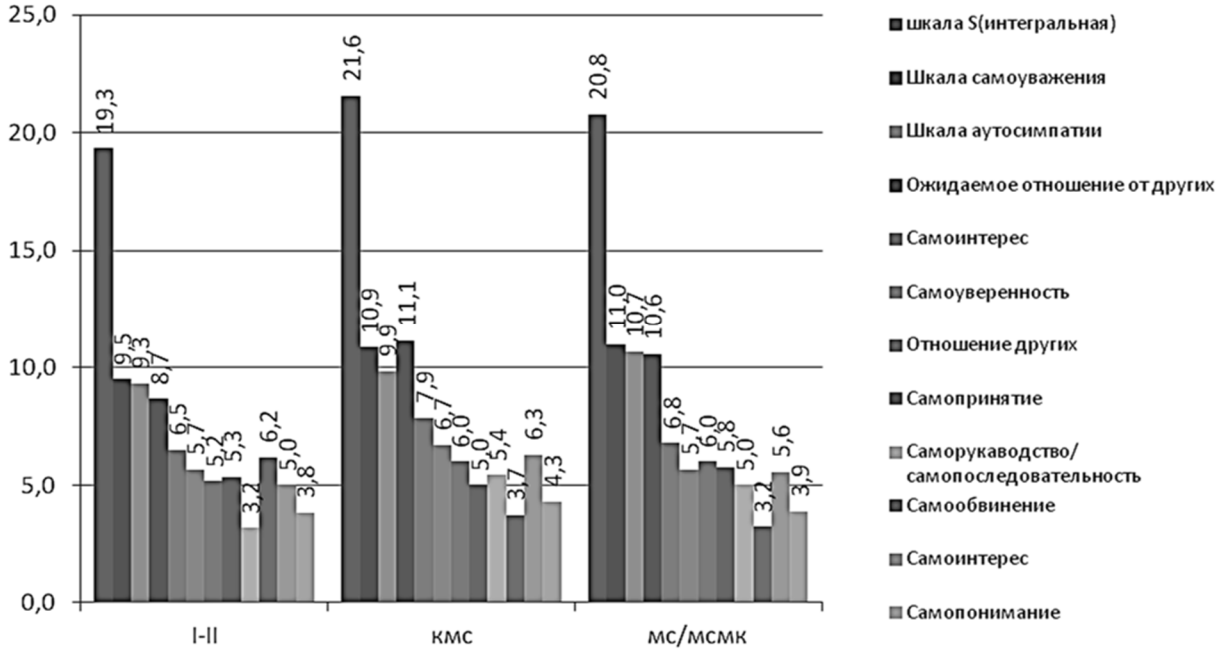

Рис. 5. Изменение опросника «ОСО» у женщин с ростом спортивного мастерства /
Fig. 5. Changes of the questionnaire “OSO” of women with the growth of sports skills

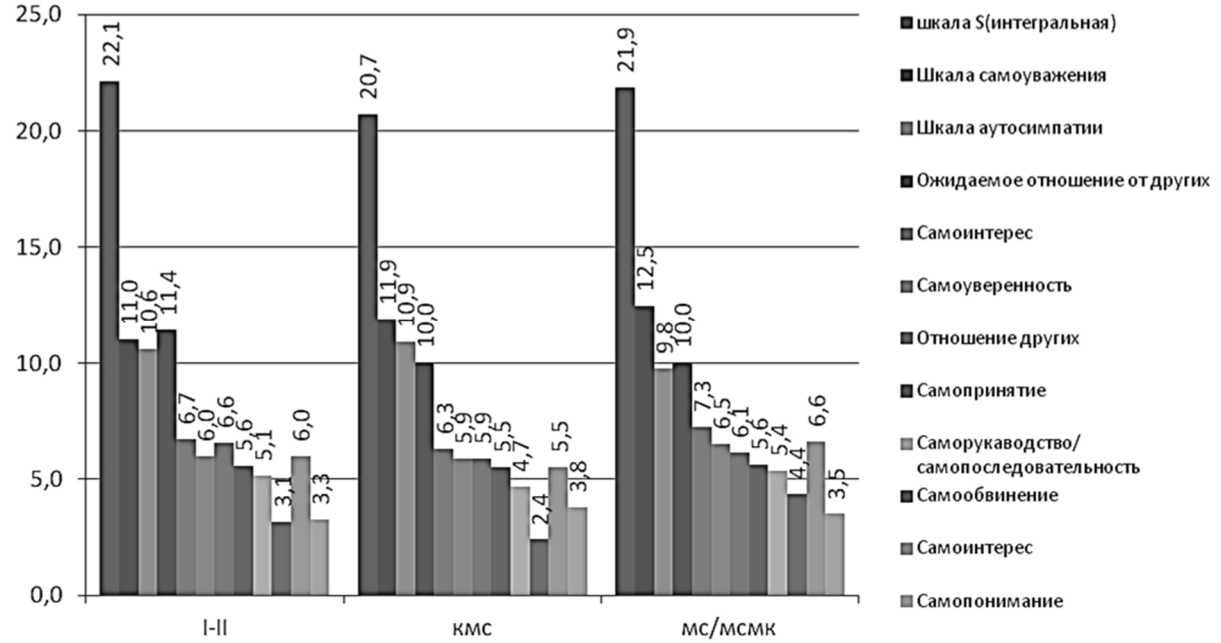

Рис. 6. Изменение опросника «ОСО» у мужчин с ростом спортивного мастерства /
Fig. 6. Changes of the questionnaire “OSO” of men with the growth of sports skills

У мужчин мы наблюдали следующие результаты:

а) интегральный показатель (S) снижается по мере достижения квалификации КМС и незначительно возрастает при достижении квалификации МС/МСМК;

б) по шкале «Самоуважение» наблюдается рост показателя с ростом спортивного мастерства;

в) по шкале «Аутосимпатия» показатели растут по мере достижения КМС, а потом, резко снижаются по достижении МС/МСМК;

г) по шкале «Ожидаемое отношение от других» показатель снижаются по мере достижения квалификации КМС и МС/МСМК;

д) по шкале IV «Самоинтерес» при высоких показателях наблюдается снижение по мере достижения квалификации КМС и рост показателей при достижении квалификации МС/МСМК;

е) по шкале «Самоуверенность» наблюдаются высокие показатели у всех групп спортсменов, которые более выражены у МС/МСМК;

ж) по шкале «Отношение других», мы видим снижение от массовых разрядов к КМС, а далее незначительный рост по достижению МС/МСМК;

з) по шкале «Самопринятие» показатели сохраняют свою стабильность с ростом спортивного мастерства;

и) по шкале «Саморуководство/самопоследователь» наблюдается незначительное снижение при достижении разряда КМС и рост к МС/МСМК;

к) по шкале «Самообвинение» мы наблюдаем снижение показателей к разряду КМС и резкий рост показателей к званию МС/МСМК;

л) по шкале «Самоинтерес» мы наблюдаем снижение показателей от массовых разрядов к КМС и некоторый рост к МС/МСМК, что еще раз подтверждает показатели шкалы IV;

м) по шкале «Самопонимание» наблюдается относительно стабильный показатель, который незначительно возрастает у КМС.

Таблица 2 / Table 2

Изменение особенностей эмоционального интеллекта у мужчин и женщин в зависимости от спортивной квалификации / Changes of emotional intelligence of men and women depending on sports qualificarion

	Мужчины / Men			Женщины / Women		
	II–I	КМС	МС/МСМК	II–I	КМС	МС/МСМК
Шкала S интегральная	22,1	20,7	21,9	19,3	21,6	20,8
Самоуважение I	11,0	11,9	12,5	9,5	10,9	11,0
Аутосимпатия II	10,6	10,9	9,8	9,3	9,9	10,7
Ожидаемое отношение от других III	11,4	10,0	10,0	8,7	11,1	10,6
Самоинтерес IV	6,7	6,3	7,3	6,5	7,9	6,8
Самоуверенность	6,0	5,9	6,5	5,7	6,7	5,7
Отношение других	6,6	5,9	6,1	5,2	6,0	6,0
Самопринятие	5,6	5,5	5,6	5,3	5,0	5,8
Саморуководство/ самопоследовательность	5,1	4,7	5,4	3,2	5,4	5,0
Самообвинение	3,1	2,4	4,4	6,2	3,7	3,2
Самоинтерес	6,0	5,5	6,6	5,0	6,3	5,6
Самопонимание	3,3	3,8	3,5	3,8	4,3	3,9

Статистически значимые гендерные различия выявлены по шкалам: «Интегральная шкала S» ($U = 3$; $p \leq 0,01$) более выражено у мужчин, «Саморуководство/самопоследовательность» ($U = 1$; $p \leq 0,01$) преобладает у мужчин, «Самообвинение»($U = 3,5$; $p \leq 0,01$) выражено у женщин и «Ожидаемое отношение от других» преобладает у мужчин ($U = 5,5$; $p \leq 0,05$) в группах II–I разрядов. «Самоинтерес» ($U = 13$; $p \leq 0,05$) преобладает у женщин в группах КМС, а «Самообвинение» ($U = 15,5$; $p \leq 0,05$) у мужчин в группе МС/МСМК.

Результаты, полученные с помощью опросника «Диагностика рефлексии» А. В. Карпова, представлены на рисунке 7. У женщин, занимающихся бегом на средние дистанции, регистрируемые показатели рефлексии по всем шкалам ниже среднего уровня. При этом у спортсменок массовых разрядов получены максимальные значения, которые снижаются к разряду КМС и незначительно возрастают к МС/МСМК.

У мужчин по результатам данной методики наблюдаются невысокие показатели, которые повышаются с ростом спортивного мастерства.

Статистически значимых различий не выявлено.

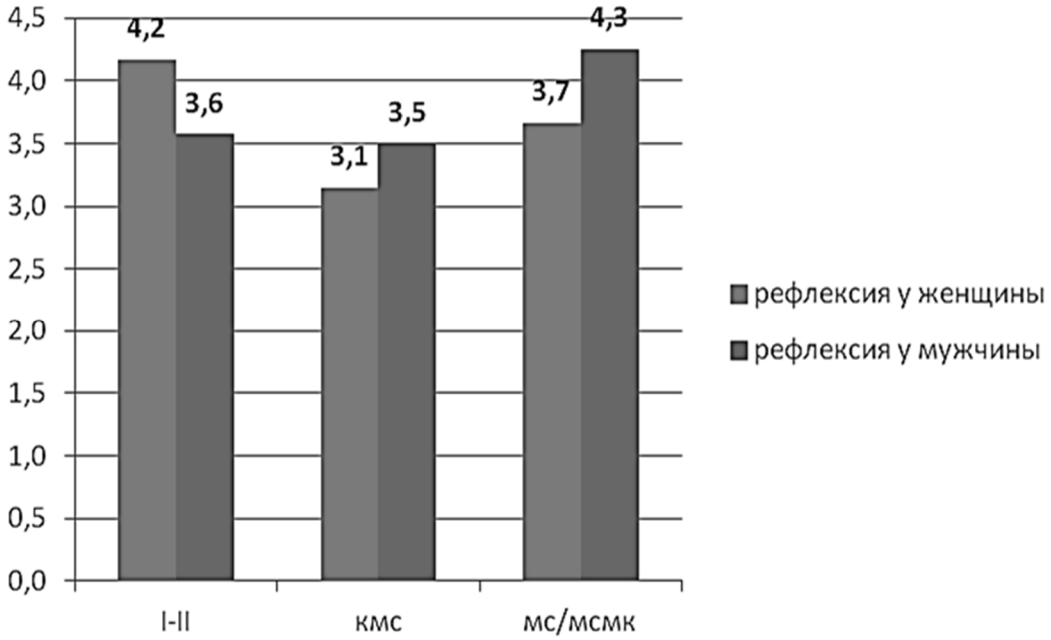

Рис. 7. Изменение рефлексии у мужчин и женщин с ростом спортивного мастерства /
Fig. 7. Changes in the reflection of men and women with the growth of sports skills

С целью проверки гипотезы о наличии связей между уровнем спортивного мастерства и различными особенностями самосознания были проведены расчеты ранговой корреляции. С этой целью в мужских и женских выборках испытуемые были ранжированы по личным достижениям, в соответствии с квалификационными нормативами по легкой атлетике.

В женской выборке было выявлено шесть статистически значимых корреляционных связей. Положительные корреляционные связи обнаружены между уровнем спортивного мастерства и показателем отношения других (r_s = 0,505), показателями саморуководства / самопоследовательности (r_s = 0,546), показателем ожидаемых отношений от других (r_s = 0,472).

Отрицательные корреляционные связи обнаружены между уровнем спортивного мастерства и эмпатией (r_s = –0,654), интегральным уровнем эмоционального интеллекта (r_s = –0,551) и способностью распознавания эмоций у других людей (r_s = –0,527).

В мужской выборке спортсменов была выявлена одна положительная статистически значимая корреляционная связь между уровнем спортивно мастерства и способностью управлять своими эмоциями (r_s = 0,407). Также при статистической значимости $p \leq 0,05$ выявлены положительные корреляционные связи между ростом спортивного мастерства и показателями самоуважения (r_s = 0,372) и самообвинения (r_s = 0,382).

Выводы:

1. Частично подтвердилась гипотеза о том, что у бегунов на средние и длинные дистанции, имеющих разные уровни спортивного мастерства, наблюдаются различия в особенностях самосознания.

2. Установлены гендерные различия, характеризующие особенности самосознания бегунов на средние и длинные дистанции с разными уровнями спортивного мастерства. Женщины I–II разрядов лучше осознают собственные эмоции и более эффективно справляются со своими эмоциональными состояниями, чем мужчины,

и имеют более выраженные показатели самомотивации и самообвинения. Вместе с тем, у мужчин МС/МСМК способность управлять своими эмоциями значительно превосходит женские показатели. Женщины, имеющие разряд КМС, лучше осознают эмоции других людей. Для мужчин I–II разрядов характерно осознание тех впечатлений, которое они производят на окружающих, кроме того, у них выше показатели по шкале «Оценка», что говорит о большем самоуважении, чем у женщин этой группы.

3. У женщин выявлены корреляционные связи между уровнем спортивного мастерства и рядом содержательных особенностей самосознания: а) чем выше уровень спортивного мастерства, тем ниже способность к эмпатии, к осознанию эмоций других людей и интегральный уровень эмоционального интеллекта; б) чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше осознание отношений со стороны других в адрес самого себя, а также выше способность к осознаваемой самоорганизации и последовательности в организации действий. У мужчин выявлена только одна значимая корреляционная связь: чем выше уровень спортивного мастерства, тем выше показатели осознания эмоциональных состояний и управления ими.

4. Выявленные различия и корреляционные связи, характеризующие особенности самосознания, требуют последующих исследований в условиях многолетней подготовки спортсменов на разных этапах спортивного совершенствования. В качестве независимых переменных в подобных исследованиях может выступать работа тренера и психолога, направленная на развитие у спортсменов в различных особенностей самосознания.

5. Вместе с тем, полученные результаты могут свидетельствовать не только о наличии и отсутствии соответствующих различий и корреляционных связей межу измеряемыми показателями, но и о недостаточной «чувствительности» опросников к особенностям измеряемых показателей у спортсменов.

Литература

1. Выготский Л. С. Собрание сочинений: 6 т. Т. I. (Сознание как проблема психологии поведения: 78–98. Психика, сознание и бессознательное: 132–148.) М.: Педагогика, 1982.

2. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход: монография. М.: РАО, 2011. 1088 с.

3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте: монография. М.: ФКиС, 1986. 224 с.

4. Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов: хрестоматия по психологии. СПб.: Питер, 2000. 480 с.

5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: монография. М.: Смысл, 2005. 431 с.

6. Маланов С. В. Развитие рефлексивных действий как функциональная основа сознания и самосознания // Мир психологии. 2016. № 2. С. 88–102. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=26599414 (дата обращения: 15.03.2018).

7. Маланов С. В. Функциональная организация рефлексивных действий в контексте деятельностного и культурно-исторического подходов к анализу и объяснению психических явлений // Актуальные проблемы психологического знания. 2010. № 1 (14) С. 16–28. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=14315630 (дата обращения: 15.03.2018).

8. 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. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=30036055 (дата обращения: 15.03.2018).

9. Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта: монография. М.: ФиС, 1979. 144 с.

10. Столин В. В. Самосознание личности: монография. М.: Изд-во Московского университета, 1983. 284 с.

References

1. Vygotskij L. S. Sobranie sochineniy [Collected Works]: 6 t. T. I. (Soznanie kak problema psikhologii povedeniya: 78–98. Psikhika, soznanie i bessoznatel'noe: 132–148.). Moskow: Pedagogika, 1982. (In Russ).

2. Karpov A. V. Psikhologiya soznaniya: Metasistemnyi podkhod [Psychology of Consciousness: The Metasystem approach]. Moskow: RAO, 2011, p. 1088. (In Russ).

3. Kretti B. Dzh. Psikhologiya v sovremennom sporte [Psychology in modern sports]. Moskow: FKiS, 1986. p. 224.

4. Kulikov L. V. Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov: khrestomatiya po psikhologii [Psychology of personality in the works of domestic psychologists: reader in psychology]. Saint Petersburg, 2000. (In Russ).

5. Leont'ev A. N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. Moskow: Smisl, 2005, p. 480.

6. Malanov S. V. Razvitie refleksivnykh deistviy kak funktsional'naya osnova soznaniya i samosoznaniya [Development of reflexive actions as a functional basis of consciousness and self-awareness]. *Mir psikhologii* = World of Psychology, 2016, no. 2, pp. 102. Available at: https://elibrary.ru/ /item.asp?id=26599414 (accessed 15.03.2018). (In Russ).

7. Malanov S. V. Funktsional'naya organizatsiya refleksivnykh deistvii v kontekste deyatel'nostnogo i kul'turno-istoricheskogo podkhodov k analizu i ob'yasneniyu psikhicheskikh yavlenij [Functional organization of reflexive actions in the context of the activity and cultural-historical approaches to the analysis and explanation of mental phenomena]. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya* = Actual problems of psychological knowledge, 2010. no. 1 (14), pp. 16–28. Available at: https://elibrary.ru/item.asp?id=14315630 (accessed 15.03.2018). (In Russ).

8. Malanov S. V., Malanova A. S. Osobennosti motivatsionnoj sfery u begunov na srednie i dlinnye distantsii v zavisimosti ot sportivnoi kvalifikatsii i gendernykh razlichij [Features of the motivational sphere of runners for middle and long distances depending on the sports qualification and gender differences]. *Sportivnyj psikholog* = Sports psychologist, 2017, no. 2 (45), pp. 53–60, Available at: https://elibrary.ru/item.asp?id=30036055 (accessed 15.03.2018). (In Russ).

9. Puni A. Ts. Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sports]. Moskow: FiS, 1979. p. 144. (In Russ).

10. Stolin V. V. Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of personality]. Moskow: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta, 1983. p. 284. (In Russ).

Статья поступила в редакцию 20.04.2018 г.
Submitted 20.04.2018.

Для цитирования: 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. Т. 12. № 2. С. 57–66. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-3-57-66

Citation for an article: Malanova A. S. Features of the content of self-awareness of middle- and longdistances runners, depending on sports qualifications and gender differences. *Vestnik of the Mari State University*. 2018, vol. 12, no. 2, pp. 57–66. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-3-57-66

Маланова Айвика Сергеевна, тренер по легкой атлетике ГБУ СШОР № 1 Адмиралтейского района, г. Санкт-Петербург; психолог, аспирантка, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, *AyvikaM@mail.ru*

Ayvika S. Malanova, track and field coach, postgraduatestudent, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, *AyvikaM@mail.ru*