

DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-6-620

EDN: FTUUUR

УДК 37.042.2



Научная статья |

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В РАБОТЕ ТРЕНЕРА И ПСИХОЛОГА СО СТУДЕНЧЕСКИМИ СПОРТИВНЫМИ КОМАНДАМИ

М.А. Козлова, А.В. Козлов, А.В. Тарасов, В.П. Косихин

Аннотация

Обоснование. Данная статья является продолжением серии исследований по применению метафорических ассоциативных карт (МАК) в работе со студентами. МАК, являясь относительно новым, удобным и универсальным арт-терапевтическим инструментом для стабилизации психоэмоционального состояния, может помочь тренеру и психологу во взаимодействии со студенческими спортивными командами колледжей. Метафора через визуализацию способствует более быстрому достижению терапевтического эффекта, что является очень ценным во время подготовительного и соревновательного периодов. В нашем исследовании приняли участие 66 студентов в возрасте от 15 до 20 лет, которые являются членами сборных команд колледжа по волейболу (юноши - 16 человек и девушки - 16 человек), баскетболу (юноши - 14 человек), футболу (юноши - 20 человек). Применение МАК при сопровождении команды тренером и психологом продемонстрировало более быстрый терапевтический эффект, помогая стабилизировать их психоэмоциональное состояние, снизить тревожность, нормализовать настроение.

Цель – оценить эффективность применения МАК в работе тренера и психолога со студенческими спортивными командами для стабилизации и улучшения психоэмоционального состояния студентов.

Материалы и методы. Исследование проводилось при помощи стандартизированной диагностической методики – психологическое

тестирование, дополнительно проводился опрос тренеров и психологов, работающих с метафорическими ассоциативными картами.

Результаты. Исследование показало, что использование МАК является эффективным и удобным арт-терапевтическим инструментом в работе со спортивными командами, способствуя стабилизации и улучшению психоэмоционального состояния спортсменов. Полученные данные подтверждают научную обоснованность использования МАК в этой сфере.

Ключевые слова: студенты; тренеры; психологи; метафорические ассоциативные карты; спортивные команды; тревога; психоэмоциональное состояние

Для цитирования. Козлова М.А., Козлов А.В., Тарасов А.В., Косихин В.П. Метафорические ассоциативные карты в работе тренера и психолога со студенческими спортивными командами // Russian Journal of Education and Psychology. 2024. Т. 15, № 6. С. 114-130. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-6-620

Original article |

Pedagogical Psychology, Psychodiagnostics of Digital Educational Environments

METAPHORICAL ASSOCIATIVE MAPS IN THE WORK OF A COACH AND PSYCHOLOGIST WITH STUDENT SPORTS TEAMS

M.A. Kozlova, A.V. Kozlov, A.V. Tarasov, V.P. Kosikhin

Abstract

Background. This article is a continuation of a series of studies on the use of metaphorical associative maps (MAM) in working with students. MAM, being a relatively new, convenient and universal art therapeutic tool for stabilizing the psycho-emotional state, can help a coach and psychologist in interaction with student sports teams of colleges. Metaphor through visualization helps to achieve a therapeutic effect more quickly, which is very valuable during the preparatory and competitive periods. Our study

involved 66 students aged 15 to 20 years who are members of the college national teams in volleyball (boys - 16 people and girls - 16 people), basketball (boys - 14 people), football (boys - 20 people). The use of MAM accompanied by a coach and a psychologist demonstrated a faster therapeutic effect, helping to stabilize their psycho-emotional state, reduce anxiety, and normalize mood.

Purpose – to evaluate the effectiveness of the use of MAM in the work of a coach and psychologist with student sports teams to stabilize and improve the psycho-emotional state of students.

Materials and methods. The study was conducted using a standardized diagnostic technique – psychological testing, and an additional survey was conducted of trainers and psychologists working with metaphorical associative maps.

Results. The study showed that the use of MAM is an effective and convenient art therapeutic tool in working with sports teams, contributing to the stabilization and improvement of the psycho-emotional state of athletes. The data obtained confirm the scientific validity of the use of MAM in this area.

Keywords: students; coaches; psychologists; metaphorical association cards; sports teams; anxiety; psychoemotional state

For citation. Kozlova M.A., Kozlov A.V., Tarasov A.V., Kosikhin V.P. Metaphorical Associative Maps in the Work of a Coach and Psychologist with Student Sports Teams. *Russian Journal of Education and Psychology*, 2024, vol. 15, no. 6, pp. 114-130. DOI: 10.12731/2658-4034-2024-15-6-620

Введение

Все чаще в современной реальности становятся явной необходимостью сопровождения спортивных команд специализированным профессиональным психологом. Студенческий спорт популяризируется на государственном уровне и привлекает в свои ряды все больше студентов, вчерашних выпускников спортивных школ и любителей заниматься физической культурой [7; 8]. Ни все выпускники спортивных школ идут в спорт высших достижений и становятся профессиональными спортсменами, а это значит, что студенческий спорт готов предложить отличную альтернативу для дальнейшей

самореализации, способствовать раскрытию личностных качеств, ускорить адаптационные процессы и продолжать совершенствовать физические качества.

Предстартовая тревожность, череда поражений, сопровождающаяся депрессивными симптомами, отрицательные психоэмоциональные состояния, понижение активности, перепады настроения - со всем этим приходится сталкиваться студентам, участвующим в спортивной жизни. Спортивная психология уже стала узкой специализацией, требует особых знаний и сопровождения команд на всех этапах тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Поэтому в работе преподавателя, тренера, педагога-психолога, психолога так необходим удобный универсальный инструмент для психодиагностики и коррекции негативных психоэмоциональных состояний.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) являются арт-терапевтическим направлением, помогающим через визуальный образ определить состояние студента и помочь быстро найти выход из сложившейся ситуации. МАК может применяться как диагностический и терапевтический инструмент [4]. Владея определенными техниками работы с МАК тренер самостоятельно без помощи профессионального психолога может проработать негативные эмоциональные состояния со спортсменом.

Сама по себе работа с МАК в психологии является сравнительно новой, распространена больше среди психологов-практиков, есть несколько научных публикаций на данную тематику [1; 3], однако в работе со спортсменами требует адаптации под конкретные запросы [9]. «Необходимо отметить, что основными механизмами воздействия при работе с МАК является метафора через ассоциацию» [6]. Это помогает быстрее преодолеть психическое сопротивление, которое блокируется ограничивающими установками, непониманием своих истинных чувств и переживаний.

Есть ряд исследований и публицистических работ зарубежных авторов о пользе применения метафоры при стрессовых и тревожных состояниях [11], работе со спортсменами [10; 12-16].

Зачастую, особенно в период соревнований, накладывается стресс и повышенная тревожность, а в следствии этого наступает ограниченность сознания. Кроме того, соперники и болельщики с трибун могут пользоваться незапрещенным психологическим давлением. Спортсмен должен быть готов к этому, а если нет, то у тренера или сопровождающего психолога должны быть удобные универсальные инструменты, которыми являются метафорические ассоциативные карты.

Материалы и методы

В нашем исследовании приняли участие 66 студентов в возрасте от 15 до 20 лет, которые были разделены на две равные группы по 33 человека: контрольную и экспериментальную. Каждый из них является членом одной из сборной команды колледжа по волейболу (юноши - 16 человек и девушки - 16 человек), баскетболу (юноши - 14 человек), футболу (юноши - 20 человек). Дополнительно опрошены 20 тренеров и психологов. Большинство студентов отмечали у себя повышенное волнение и тревожность перед соревнованиями, которая мешала им показать хорошие результаты, неблагоприятный психоэмоциональный фон, связанный с личными обстоятельствами. Необходимо разделять понятие допустимого предстартового волнения, с которым спортсмен может самостоятельно справиться, являющееся естественным следствием заинтересованности, мотивации спортсмена и повышенную тревожность, которая вызывает нарушение режимов питания и сна, а иногда панические атаки, сбои дыхательных циклов, перепады настроения.

Со всеми спортсменами изначально провели психоэмоциональное тестирование. Затем с каждой из команд работал тренер и психолог во время тренировочного и соревновательного процессов, отслеживая их психоэмоциональное состояние на протяжении 1 семестра в индивидуальной и групповой работе.

Экспериментальная группа отличалась от контрольной тем, что в работе с ней использовались метафорические ассоциативные карты, остальные базовые арт-терапевтические методики были идентич-

ны у двух групп. В работе со спортивными командами тренером и психологом использовались следующие МАК: «Магия спорта», авторы: Н.И. Олифинович, Е.В. Воскресенская, Е.А. Лаврецкая; «Портреты и лица», набор составлен из картин российских художников и иллюстраторов; «Грани моего «Я», автор: А. Гращенкова; Наборы текстовых карт «Подсказки» и «Вопросы», автор - И. Федорова.

Эксперимент проводился с использованием следующих инструментов:

- Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). Предназначена для быстрого и удобного выявления тревоги и депрессии у большого количества людей [5; 18]. Ее эффективность подтверждена исследованиями, в том числе среди подростков [17].

- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина). Позволяет оценить тревожность как временное состояние (реактивную) и как устойчивую черту личности (личностную) [2, с. 215].

- Опросник САН (самочувствие, активность, настроение), разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым. Позволяет быстро оценить психоэмоциональное состояние человека в момент обследования [2, с. 7].

- Опрос тренеров и психологов об основных преимуществах использования метафорических ассоциативных карт в работе со спортивными командами методом ранжирования.

Статистические показатели экспериментальных и контрольных групп сравнили до эксперимента и после него при помощи непараметрического метода сравнения U - Манна-Уитни в программе Microsoft Excel и SPSS 22.

Результаты и обсуждение

В таблице 1 (Таб. 1) представлены результаты по Госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS). При первоначальной оценке у большинства спортсменов наблюдался повышенный уровень тревоги, средняя арифметическая во всех группах на 1 этапе превышает градацию нормы. При этом средний групповой показатель

депрессии находится в пределах нормы, что дает надежду на благоприятный прогноз, выраженный в положительной динамике по стабилизации психоэмоционального состояния.

Таблица 1.

Результаты статистических показателей по Госпитальной шкале тревоги и депрессии (HADS) до и после эксперимента

№	Показатель	Группа	1 Этап $\bar{X}_1 \pm m_1$	2 Этап $\bar{X}_2 \pm m_2$	U эмп. 1 этап	U эмп. 2 этап
1	Тревога	ЭГ	8,33±0,67	5,18±0,52	544,5	408,5*
		КГ	9,12±1,21	8,25±1,13		
2	Депрессия	ЭГ	6,27±0,49	4,48±0,28	512	403,5*
		КГ	6,03±0,38	5,51±0,33		

При уровне значимости $p = 0,05$

*- Полученное эмпирическое значение (U эмп.) находится в зоне значимости

При сравнении контрольной и экспериментальной группы на 1 этапе U эмп. попадает в зону незначимости, различия недостоверны, что свидетельствует об однородности групп в начале эксперимента. В конце эксперимента результаты попадают в зону значимости, полученная статистическая оценка является достоверной ($p \leq 0,05$).

Дополнительно нами была изучена тревожность как состояние и как свойство личности по Шкале оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Спилберга – Ханина (Рис. 1, 2).

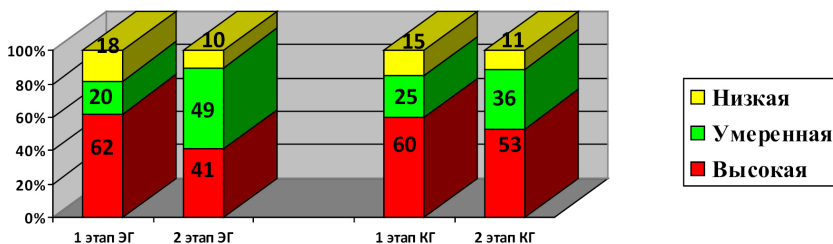


Рис. 1. Динамика изменений по показателям ситуативной тревожности у студентов в % соотношении

По итогам проведенного исследования можно отметить, что у экспериментальной группы наблюдается более заметное увеличение показателей ситуативной и личностной тревожности по сравнению

с контрольной группой. Уровень высокой ситуативной тревожности уменьшился в экспериментальной группе на 21%, тогда как в контрольной на 7%, уровень высокой личностной тревожности уменьшился в экспериментальной группе на 17%, в контрольной на 6%.

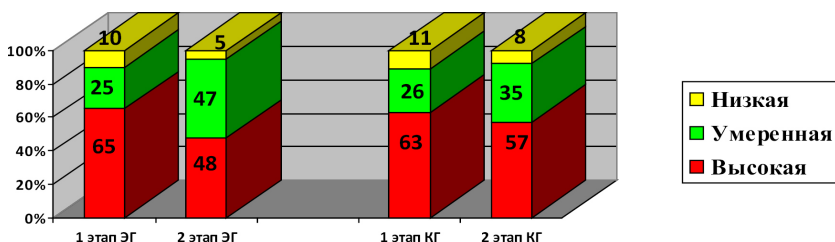


Рис. 2. Динамика изменений по показателям личностной тревожности у студентов в % соотношении

Автор данной методики утверждает, что у лиц с высоким показателем тревожности не хватает уверенности в себе и своем успехе и предлагает смещать концентрацию внимания с требовательности и критичности по отношению себя на содержательное осмысление деятельности через постановку конкретных задач. Что достаточно эффективно и просто применять в спортивной деятельности при работе с МАК, которые обеспечивают визуализацию метафор.

Для лиц с низкой тревожностью требуется повышение мотивации, выработка чувства личной ответственности и заинтересованности. Так как в эксперименте участвуют спортсмены игровых видов спорта, то присутствует процент участников команды, которым необходима терапия, направленная на коррекцию слишком низкого уровня тревожности как показателя безразличия к собственным и командным достижениям. Данная группа студентов-спортсменов могут не отождествлять себя с командой, не чувствовать себя частью коллектива, а любое поражение списывать на кого-то из участников. В то время как любой проигрыш, как и победа, являются результатом общекомандной работы.

Процент таких студентов уменьшился по показателю ситуативной тревожности в экспериментальной группе на 8%, в контрольной на 4%, по показателю личностной тревожности в экспериментальной

группе на 5%, в контрольной на 3%, что подтверждает эффективность применения МАК в психологической работе по сопровождению спортивных команд.

Для оценки психоэмоционального состояния студентов был использован опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Ниже представлены результаты исследования (Таб. 2).

Таблица 2.

**Результаты статистических показателей по опроснику САН
до и после эксперимента**

№	Показатель	Группа	1 Этап $\bar{X}_1 \pm m_1$	2 Этап $\bar{X}_2 \pm m_2$	U эмп. 1 этап	U эмп. 2 этап
1	Самочувствие	ЭГ	3,84±0,1	4,3±0,08	524,5	480,5*
		КГ	3,89±0,12	4,02±0,11		
2	Активность	ЭГ	3,51±0,11	4,1±0,1	463	389,5*
		КГ	3,67±0,1	3,8±0,1		
3	Настроение	ЭГ	3,9±0,1	4,38±0,09	539	375,5*
		КГ	3,92±0,12	4,04±0,12		

При уровне значимости $p = 0,05$

*- Полученное эмпирическое значение (U эмп.) находится в зоне значимости

На первом этапе эксперимента результаты не демонстрируют статистической значимости, что свидетельствует об однородности сравниваемых групп. На втором этапе показатели являются статистически значимыми, что доказывает эффективность применения метафорических ассоциативных карт в работе тренера и педагога-психолога со спортсменами.

Необходимо отметить, что в контрольной группе наблюдалась положительная динамика по всем показателям, однако использование арт-терапевтического инструмента- МАК дает более быстрый прирост положительных показателей, что наглядно демонстрируют результаты экспериментальной группы.

Дополнительно нами опрошены 20 человек тренеров и психологов спортивных команд, которые когда-либо применяли МАК в своей работе. Необходимо было ранжировать преимущества использования МАК от 1 до 5. Большинство на 1 место поставили способствование МАК к улучшению коммуникации и взаимопони-

манию между тренером, психологом и игроком, на 2 место - удобство применения, так как карточки легко брать на соревнования, на 3 место - возможность снятия предстартовой тревожности, так как многие спортсмены видят в мотивационных МАК положительный знак, 4 место - способствование МАК к нахождению наиболее благоприятного и позитивного выхода из сложившихся сложных и конфликтных ситуаций в команде, 5 место - адаптационный компонент (когда в команду приходят новенькие, МАК применяют при знакомстве). Все вышеперечисленное способствует стабилизации психоэмоционального состояния студентов.

Заключение

1. Проведенный анализ научно-методической литературы показал недостаточную изученность тематики практического применения метафорических ассоциативных карт, особенно в работе тренера и психолога со спортивными командами. Проведенное исследование позволило обогатить знания в области изучения влияния метафорических ассоциативных карт на стабилизацию психоэмоционального состояния студентов, занимающихся в сборных спортивных командах колледжа.
2. Статистические данные подтверждают эффективность использования МАК в работе со спортивными командами колледжа. Разница показателей между контрольной и экспериментальной группой является достоверной на 2 этапе, чего не наблюдается на 1, где изначально они являлись однородными. При работе с метафорическими ассоциативными картами со спортсменами достигается более быстрый результат в стабилизации психоэмоционального состояния. В экспериментальной группе по сравнению с контрольной выявлен более быстрый прирост показателей по снижению тревожности (личностной и ситуативной), улучшению самочувствия, активности и настроения. Все это подтверждает эффективность применения метафорических ассоциативных карт в работе со спортивными командами.

3. Метафорические ассоциативные карты при практическом применении зарекомендовали себя удобным универсальным арт-терапевтическим инструментом среди тренеров и психологов. Среди положительных преимуществ при использовании МАК отмечают: способствование к улучшению коммуникации и взаимопониманию, удобство применения, возможность снятия предстартовой тревожности, помощь при выходе из сложных и конфликтных ситуаций, способствование адаптации новых членов команды. Все вышеперечисленное способствует стабилизации психоэмоционального состояния спортсменов и облегчает работу тренерам и психологам.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Список литературы

1. Аксютин З.А. Метафорические ассоциативные карты: работа с метафорой // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2023. № 208. С. 189-199. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2023-208-189-199>
2. Барканова О.В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / Серия: Библиотека актуальной психологии. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
3. Гасанова Г.А. Метафорические ассоциативные карты как инновационный инструмент в работе психолога с подростками // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2021. № 1(55). С. 67-74. <https://doi.org/10.46845/2071-5331-2021-1-55-67-74>
4. Калакуцкая А.А. Возможности метафорических ассоциативных карт в практике психологического консультирования // Клиническая психология в здравоохранении, образовании и социальной сфере: методы арт-терапии в практике психологической помощи: Сборник научных трудов. Нижний Новгород: НИНГУ им. Н.И. Лобачевского, 2024. С. 124-129.

5. Калягин В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. М.: Академия, 2006. 320 с.
6. Козлова М.А. Применение метафорических ассоциативных карт для нормализации тревожных и депрессивных состояний у студентов / М.А. Козлова, А.В. Козлов, А.В. Тарасов // Russian Journal of Education and Psychology. 2022. Т. 13, № 6. С. 181-195. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2022-13-6-181-195>
7. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта в Российской Федерации (утв. Минобрнауки России 01.12.2023, Минспортом России 05.12.2023, Минпросвещением России 04.12.2023). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464945/
8. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2020 N 3615-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372906/
9. Рехтина С. И. Метафорические ассоциативные карты как средство психологической подготовки баскетболистов / С.И. Рехтина, Н.И. Баскакова, О.Б. Серегина // Университет XXI века: научное измерение: Материалы научной конференции научно-педагогических работников, аспирантов, магистрантов ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2023. С. 35-37.
10. Elcombe T.L. Sport, Aesthetic Experience, and Art as the Ideal Embodied Metaphor // Journal of the Philosophy of Sport. 2012. Vol. 39 (2). P. 201–217. <https://doi.org/10.1080/00948705.2012.725901>
11. Hu, J., Zhang, X., Li, R. et al. A Randomized Controlled Trial to Evaluate the Effect of Metaphors on Anxiety Symptoms Among Chinese Graduate Students: The Mediation Effect of Worry // Applied Research Quality Life. 2023. Vol. 18. P. 849–867. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10107-2>
12. Moore P. Sporting Lives: Metaphor and Myth in American Sports Autobiographies // Life Writing. 2011. Vol. 8(2). P. 231–233. <https://doi.org/10.1080/14484528.2011.559740>

13. Mukharji M. Metaphors of Sport in Baul Songs: Towards an Alternate Definition of Sports // *The International Journal of the History of Sport*. 2009. Vol. 26(12). P. 1874–1888. <https://doi.org/10.1080/09523360903172465>
14. Stewart C., Smith B., Sparkes A.C. Sporting autobiographies of illness and the role of metaphor // *Sport in Society*. 2011. Vol. 14(5). P. 581–597. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.574358>
15. Tan K.S. An exploration of running as metaphor, methodology, material through the RUN! RUN! RUN! Biennale #r3fest 2016 // *Sport in Society*. 2018. Vol. 22(5). P. 829–845. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1430488>
16. Taylor M., Marrone M., Tayar M., Mueller B. Digital storytelling and visual metaphor in lectures: a study of student engagement // *Accounting Education*. 2017. Vol. 27(6). P. 552–569. <https://doi.org/10.1080/09639284.2017.1361848>
17. White D., Leach C., Sims R., Cottrell D. Validation of the HADS in adolescents // *Brit J Psychiatr*. 1999. Vol. 175. P. 452–454. <https://doi.org/10.1192/bjp.175.5.452>
18. Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale // *Acta Psychiatr Scand*. 1983. Vol. 67(6). P. 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

References

1. Aksyutina Z.A. Metaphoric associative maps: working with metaphor. *Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universitet n.a. A.I. Herzen*, 2023, no. 208, pp. 189–199. <https://doi.org/10.33910/1992-6464-2023-208-189-199>
2. Barkanova O.V. *Methods of diagnostics of emotional sphere: psychological workshop. Series: Library of actual psychology*. Issue 2. Krasnoyarsk: Literaprint, 2009, 237 p.
3. Hasanova G.A. Metaphorical associative maps as an innovative tool in the work of psychologist with teenagers. *Izvestiya Baltica State Academy of Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*, 2021, no. 1(55), pp. 67–74. <https://doi.org/10.46845/2071-5331-2021-1-55-67-74>
4. Kalakutskaya A.A. Possibilities of metaphorical associative maps in the practice of psychological counseling. *Clinical psychology in health care, education and social sphere: methods of art therapy in the practice of*

- psychological help: Collection of scientific papers*. Nizhny Novgorod: N.I. Lobachevsky NINSU, 2024, pp. 124-129.
5. Kalyagin V.A. *Logopsychology: textbook for students of higher educational institutions* / V.A. Kalyagin, T.S. Ovchinnikova. Moscow: Academy, 2006, 320 p.
 6. Kozlova M.A. Application of metaphorical associative maps for normalization of anxious and depressive states in students / M.A. Kozlova, A.V. Kozlov, A.V. Tarasov. *Russian Journal of Education and Psychology*, 2022, vol. 13, no. 6, pp. 181-195. <https://doi.org/10.12731/2658-4034-2022-13-6-181-195>
 7. Methodical Recommendations on the development of student sports in the Russian Federation (approved by the Ministry of Education and Science of Russia 01.12.2023, Ministry of Sports of Russia 05.12.2023, Ministry of Education of Russia 04.12.2023). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464945/
 8. Order of the Government of the Russian Federation from 28.12.2020 N 3615-r (ed. from 29.04.2023) "On approval of the action plan for the implementation of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period until 2030". https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372906/
 9. Rekhtina S. I. Metaphorical associative maps as a means of psychological training of basketball players / S.I. Rekhtina, N.I. Baskakova, O.B. Seregina. *University of the XXI century: scientific dimension: Proceedings of the scientific conference of scientific and pedagogical workers, graduate students, undergraduates of L. N. Tolstoy TSPU*, 2023, pp. 35-37.
 10. Elcombe T.L. Sport, Aesthetic Experience, and Art as the Ideal Embodied Metaphor. *Journal of the Philosophy of Sport*, 2012, vol. 39 (2), pp. 201–217. <https://doi.org/10.1080/00948705.2012.725901>
 11. Hu, J., Zhang, X., Li, R. et al. A Randomized Controlled Trial to Evaluate the Effect of Metaphors on Anxiety Symptoms Among Chinese Graduate Students: The Mediation Effect of Worry. *Applied Research Quality Life*, 2023, vol. 18, pp. 849–867. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10107-2>
 12. Moore P. Sporting Lives: Metaphor and Myth in American Sports Autobiographies. *Life Writing*, 2011, vol. 8(2), pp. 231–233. <https://doi.org/10.1080/14484528.2011.559740>

13. Mukharji M. Metaphors of Sport in Baul Songs: Towards an Alternate Definition of Sports. *The International Journal of the History of Sport*, 2009, vol. 26(12), pp. 1874–1888. <https://doi.org/10.1080/09523360903172465>
14. Stewart C., Smith B., Sparkes A.C. Sporting autobiographies of illness and the role of metaphor. *Sport in Society*, 2011, vol. 14(5), pp. 581–597. <https://doi.org/10.1080/17430437.2011.574358>
15. Tan K.S. An exploration of running as metaphor, methodology, material through the RUN! RUN! RUN! Biennale #r3fest 2016. *Sport in Society*, 2018, vol. 22(5), pp. 829–845. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1430488>
16. Taylor M., Marrone M., Tayar M., Mueller B. Digital storytelling and visual metaphor in lectures: a study of student engagement. *Accounting Education*, 2017, vol. 27(6), pp. 552–569. <https://doi.org/10.1080/09639284.2017.1361848>
17. White D., Leach C., Sims R., Cottrell D. Validation of the HADS in adolescents. *Brit J Psychiatr.*, 1999, vol. 175, pp. 452–454. <https://doi.org/10.1192/bjp.175.5.452>
18. Zigmond A.S., Snaith R.P. The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatr Scand.*, 1983, vol. 67(6), pp. 361–370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

ДАННЫЕ ОБ АВТОРАХ

Козлова Мария Александровна, кандидат педагогических наук,
магистр психолого-педагогических наук, доцент
*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Российский биотехноло-
гический университет (РОСБИОТЕХ)»*
*Волоколамское шоссе, 11, г. Москва, 125080, Российская Фе-
дерация*
7012946@bk.ru

Козлов Алексей Владимирович, магистр психолого-педагогиче-
ских наук, преподаватель
*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Российский биотехноло-
гический университет (РОСБИОТЕХ)»*

Волоколамское шоссе, 11, г. Москва, 125080, Российская Федерация

19880588@bk.ru

Тарасов Александр Владимирович, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)»

Волоколамское шоссе, 11, г. Москва, 125080, Российская Федерация

TarasovAV@mgupp.ru

Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский биотехнологический университет (РОСБИОТЕХ)»

Волоколамское шоссе, 11, г. Москва, 125080, Российская Федерация

kosihinvp@mgupp.ru

DATA ABOUT THE AUTHORS

Maria A. Kozlova, PhD in Pedagogic Sciences, Master of Psychological and Pedagogical Sciences, Associate Professor

Russian Biotechnological University

11, Volokolamsk highway, Moscow, 125080, Russian Federation

7012946@bk.ru

SPIN-code: 7079-2176

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4138-0903>

Scopus Author ID: 57222587591

Aleksey V. Kozlov, Master of Psychological and Pedagogical Sciences, Lecturer

Russian Biotechnological University

11, Volokolamsk highway, Moscow, 125080, Russian Federation

19880588@bk.ru

SPIN-code: 4935-4109

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6347-7007>

Scopus Author ID: 57222584567

Alexander V. Tarasov, Associate Professor

Russian Biotechnological University

11, Volokolamsk highway, Moscow, 125080, Russian Federation

TarasovAV@mgupp.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6377-8800>

Victor P. Kosikhin, Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor, Head of the Department

Russian Biotechnological University

11, Volokolamsk highway, Moscow, 125080, Russian Federation

kosihinvp@mgupp.ru

SPIN-code: 9143-4327

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4476-2424>

Scopus Author ID: 57194466312

Поступила 01.11.2024

После рецензирования 29.11.2024

Принята 13.12.2024

Received 01.11.2024

Revised 29.11.2024

Accepted 13.12.2024