****

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**фЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТвЕННОЕ бюджетное ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Санкт-Петербургский государственный университет» (СПБГУ)**

**Сырых Инна Константиновна**

**Выпускная квалификационная работа**

**«Трудности психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19»**

Уровень образования: магистратура

Направление Психология 37.04.01

Основная образовательная программа ВМ. 5846 «Психология физической культуры и спорта»

Научный руководитель:

Кандидат психологических наук, доцент,

и.о. заведующего кафедрой общей психологии

Ловягина Александра Евгеньевна

Рецензент:

Кандидат психологических наук, доцент,

Заведующий кафедрой психологии Н.Г.У. им. П.Ф.Лесгафта

Хвацкая Елена Евгеньевна

Санкт-Петербург

2022

АННОТАЦИЯ

Цель исследования - изучить трудности психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками осознанной саморегуляции и волевой сферы. В исследовании приняли участие 113 спортсменов различных специализаций. Методики: «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), методика исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман), анкета «Трудности саморегуляции в условиях самоизоляции» (Ловягина А.Е., Сырых И.К.). Математическая обработка данных включила описательные статистики, сравнение средних, корреляционный анализ, множественный регрессионный анализ. Результаты исследования: выявлено, что наибольшие затруднения у спортсменов вызвали ситуации отсутствия мест для тренировок, отмены соревнований, ухудшение физической и технико-тактической формы. В контексте самоуправления спортсмены столкнулись с трудностями целеполагания, программирования плана действий для достижения цели, мотивации. Более высокую эффективность психической саморегуляции, в ситуациях ограничений COVID-19 демонстрировали спортсмены с более сформированными характеристиками осознанной саморегуляции: планирование, моделирование, гибкость, общий уровень саморегуляции. Наименьшие трудности в психической саморегуляции выявлены у спортсменов, отличающихся высокими показателями по таким аспектам самоуправления, как «Саморелаксация», «Самомотивация», «Конгруэнтностью чувствам», «Инициативность» и «Ориентация на действия после неудач».

ABSTRACT

The aim of the study was to explore the difficulties of mental self-regulation during the COVID-19 pandemic in athletes with different characteristics of conscious self-regulation and volitional sphere. 113 athletes of various specializations took part in the study. Methods: questionnaire "The style of self-regulation of behavior" (V.I. Morosanova), questionnaire for self-government research (Yu. Kul, A. Furman), questionnaire "Difficulties of self-regulation in conditions of self-isolation" (Lovyagina A.E., Syrykh I.K.). Mathematical data processing included descriptive statistics, comparison of averages, correlation analysis, multiple regression analysis. Results of the study: it was revealed that the greatest difficulties for athletes were caused by situations of lack of places for training, cancellation of competitions, decline of physical, technical and tactical form. In the context of self-management, athletes faced difficulties in goal setting, programming and motivation. Higher efficiency of mental self-regulation in situations of COVID-19 restrictions was demonstrated by athletes with more formed characteristics of conscious self-regulation: planning, modeling, flexibility, general level of self-regulation. The least difficulties in mental self-regulation were found in athletes with high indicators in such aspects of self-management as "Self-relaxation", "Self-motivation", "Congruence to feelings", "Initiative" and "Orientation to actions after failures".

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 6](#_Toc104733840)

[ГЛАВА 1. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ 9](#_Toc104733841)

[1.1 Научные представления о психической саморегуляции человека 9](#_Toc104733842)

[1.1.1. Психическая саморегуляция: понятие, компоненты, функции 9](#_Toc104733843)

[1.1.2. Индивидуальный стиль саморегуляции (концепция Моросановой) 17](#_Toc104733844)

[1.1.3. Характеристики осознанного самоуправления (подходы Куля-Фурмана) 22](#_Toc104733845)

[1.2 Особенности спортивной деятельности и психическая саморегуляция 25](#_Toc104733846)

[1.2.1 Психологическая характеристика тренировочного процесса 25](#_Toc104733847)

[1.2.2 Психологическая характеристика соревновательной деятельности 27](#_Toc104733848)

[1.2.3 Методы и приемы психической саморегуляции в спорте 30](#_Toc104733849)

[1.3. Психологические трудности спортсменов в период пандемии COVID-19 37](#_Toc104733850)

[1.3.1. Ограничения для спортсменов в период пандемии 37](#_Toc104733851)

[1.3.2. Особенности поведения и состояния спортсменов в условиях ограничений пандемии COVID-19 41](#_Toc104733852)

[ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 48](#_Toc104733853)

[2.1 Цель и задачи исследования 48](#_Toc104733854)

[2.2 Методики и описание выборки 48](#_Toc104733855)

[2.3 Методы математической обработки данных 58](#_Toc104733856)

[ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ 59](#_Toc104733857)

[3.1. Изменение тренировочного и соревновательного процессов в условиях ограничений пандемии COVID-19 59](#_Toc104733858)

[3.1.1 Ситуации, в которых спортсменам было труднее всего управлять собой в период ограничений пандемии COVID-19 59](#_Toc104733859)

[3.1.2 Трудности самоуправления в условиях ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19 63](#_Toc104733860)

[3.2 Характеристики стилей осознанной саморегуляции и особенности самоуправления у спортсменов 67](#_Toc104733861)

[3.2.1 Особенности стилей саморегуляции и особенности самоуправления, которые помогают спортсменам испытывать меньшие трудности 67](#_Toc104733862)

[3.2.2 Характеристики стиля осознанной саморегуляции по В. И. Моросановой у спортсменов 69](#_Toc104733863)

[3.2.3 Характеристики особенностей самоуправления по Ю. Кулю у спортсменов 69](#_Toc104733864)

[3.3 Трудности психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции и особенностями самоуправления. 70](#_Toc104733865)

[3.3.1 Особенности психической саморегуляции у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции 70](#_Toc104733866)

[3.3.2 Особенности психической саморегуляции у спортсменов с разными характеристиками самоуправления 73](#_Toc104733867)

[ВЫВОДЫ 77](#_Toc104733868)

[ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 79](#_Toc104733869)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 81](#_Toc104733870)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 82](#_Toc104733871)

# ВВЕДЕНИЕ

В 2020 году весь мир столкнулся с трудностями, связанными с ограничениями из-за пандемии COVID-19. Жизнь спортсменов кардинально изменилась: отмена соревнований, невозможность выезжать на учебно-тренировочные сборы, невозможность тренироваться в привычном режиме, отсутствие контакта с тренером и членами команды, финансовые трудности. Спортсмены, у которых были долгосрочные тренировочные программы, меньше беспокоились, чувствовали больший контроль и были более внутренне мотивированы вернуться в спорт после периода ограничений. Изоляция из-за пандемии COVID-19 отрицательно сказалась на психическом здоровье спортсменов и оказала негативное влияние на их самореализацию не только в спорте, но и в других сферах жизни, в частности затруднила получение качественного образования. Некоторые спортсмены смогли справиться с этими проблемами, другим пришлось завершить спортивную карьеру.

**Актуальность** исследования связана с тем, что в продолжающихся по настоящее время условиях ограничений из-за пандемии COVID-19 способность человека к осознанной психической саморегуляции требует дополнительных исследований. Так как от умения ставить цели, разрабатывать программы достижения целей, корректировать свои действия на пути достижения целей, адекватно оценивать результаты зависит успех человека в разных областях деятельности. В условиях пандемии осознанная психическая саморегуляция имеет особое значение для преодоления неопределенности во всех сферах человеческой деятельности и для успешной самоорганизации жизни людей. Несмотря на то, что в настоящее время трудно предсказать продолжительность глобального кризиса COVID-19, можно предвидеть потери, которые понесут спортсмены в результате адаптации к новому режиму тренировок и соревнований. Поэтому, чрезвычайно важно изучать механизмы и эффекты осознанных регуляторных процессов в связи с задачами спортивной подготовки .

**Новизна** данной работы состоит в том, что впервые были получены данные о взаимосвязях трудностей саморегуляции в условиях ограничений пандемии COVID-19, особенностями самоуправления и стилями саморегуляции.

Также получены данные о том, в каких ситуациях российские спортсмены испытывали наибольшие трудности.

Было выяснено, какие существуют различия в восприятии ситуаций саморегуляции у мужчин и женщин. Кроме того выявлены различия в восприятии и оценке значимости различных ситуаций ограничений у спортсменов разных спортивных специализаций.

**Теоретическая значимость.** Предполагается, что полученные данные позволят углубить научные представления о том, как пандемия влияет на спортсменов и как их уровень развития саморегуляции влияет на переживание ограничений и способность сохранить мотивацию.

**Практическая значимость.** На основании полученных данных планируется разработка программ психологического сопровождения для спортсменов с целью развития планирования, моделирования, самомотивации, осознанной саморегуляции. Анкету, разработанную авторами данного исследования, можно использовать для выявления трудностей саморегуляции у спортсменов в условиях ограничений.

**Цель исследования:** Изучить трудности психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками осознанной саморегуляции и волевой сферы.

**Предмет исследования**: Взаимосвязи между показателями волевой сферы, характеристикам стиля саморегуляции и трудностями психической саморегуляции спортсменов

**Объект исследования:**

- трудности психической саморегуляции

 - волевая сфера

- стиль саморегуляции поведения

**Задачи исследования**:

1. Определить ситуации ковидных ограничений, затрудняющих спортивную подготовку и выявить трудности психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19
2. Диагностировать характеристики стиля осознанной саморегуляции и особенности самоуправления у спортсменов
3. Провести сравнительный анализ трудностей психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции и особенностями самоуправления.

**Теоретическая и методологическая основа.**

В основе исследования лежит концепция В. И. Моросановой о стилях саморегуляции и модель самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана. В. И. Моросанова рассматривает осознанную саморегуляцию произвольной активности человека, как целостную систему психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей.

Ю. Куль и А. Фурман говорят о самоуправлении, которое понимается как источник волевого поведения, однако понятие воли шире, нежели просто “внутренняя диктатура” (способность заставить себя что-то делать). В понятие воли включается и способность договориться с собой, услышать себя, выделить и следовать тому, что важно и полезно человеку.

**Методы исследования**:

1) Теоретический анализ литературы по теме исследования

2) Психологическое тестирование

3) Математико-статистическая обработка данных

**Гипотеза:** Спортсмены c более высоким общим уровнем осознанной саморегуляции испытывают меньше трудностей управления собой в ситуациях ограничений пандемии COVID-19.

# ГЛАВА 1. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

## 1.1 Научные представления о психической саморегуляции человека

### 1.1.1. Психическая саморегуляция: понятие, компоненты, функции

Успешность человека в решении различных задач, достижении целей как в профессиональном, так и в личностном смысле тесно связана с умением управлять своим поведением. Человеку важно уметь регулировать свое состояние, справляться с негативными переживаниями и стрессами, которые встречаются во всех сферах жизни, будь то учеба, работа, спорт, общение, отдых. Психическая саморегуляция помогает человеку эффективно справляться со своей деятельностью, корректировать свое поведение и состояние. В спортивной деятельности умение вводить себя в оптимальное психическое и физическое состояния - неотъемлемый элемент, обусловливающий успешность в достижении спортивных результатов.

В научной литературе существуют разные подходы и концепции для определения понятия психической саморегуляции. А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков в своей статье “Организационно-процессуальный подход к анализу психической регуляции поведения и деятельности” выделили пять направлений, существующих на данный момент в психологии, рассматривающих психическую регуляцию.

Первое направление понятий - психическая саморегуляция как механизм обратной связи, это концепция П. К. Анохина, Н. А. Бернштейна, Ч. С. Карвера и М. Ф. Шиера. Эти авторы говорят о психической саморегуляции как о процессе преодоления несовпадения между запланированной целью и результатом деятельности. Здесь понятие саморегуляция основывается на сличении (сравнении) нескольких аспектов деятельности. Первое - сравнение выполняемого действия с акцептором результата действия с заданной целью (П. К. Анохин; Н. А. Бернштейн; Ч. С. Карвер и М. Ф. Шиер). Акцептор результата действия - термин, предложенный Анохиным для обозначения физиологического аппарата предвидения и оценки результатов действия, который формируется на основе предшествующего опыта в результате афферентного синтеза и принятия решения к действию. То есть действие корректируется на основании предыдущего опыта для достижения поставленной цели. Второе - сравнение оперативных образов, возникающих в процессе выполнения деятельности, с образом, целью (Д. А. Ошанин; Н. Д. Завалова, Б. Ф. Ломов и В. А. Пономаренко). Третье - предварительное сравнение человеком заданного и фактического хода событий (А. А. Обознов). Нервные импульсы циркулируют от центра к периферии и обратно (обратная афферентация), передают нервной системе непрерывную информацию о достигнутых на периферии результатах. Эта информация воспринимается с помощью акцептора результатов действия и сравнивается с теми параметрами результатов, которые сложились еще в момент действия условного раздражителя (Анохин П.К., 1978., с. 381).Можно сказать, что в контексте этой группы определений, психическая саморегуляции рассматривается на физиологическом уровне.

Второе направление связано со структурно функциональными представлениями регуляции, выделяющими различные психологические составляющие, компоненты или подсистемы деятельности (Б. Ф. Ломов, В. Д. Шадриков, Н. И. Чуприкова, А. В. Карпов, Г. М. Зараковский). Эта группа определений содержит такие элементы, как мотив, цель, анализ, переработка информации или информационная основа деятельности, принятие решений, планирование или программирование деятельности. Саморегуляция рассматривается как строение психических процессов, в состав которого входят: личностные способы организации управления психикой (К. А. Абульханова); инициация, построение, осуществление и поддержание всех видов и форм активности (О. А. Конопкин); способы организации активности и временные операции упорядочения и синхронизации (Ю. К. Стрелков); самоорганизация психики для достижения цели наиболее эффективным способом (В. А. Иванников; Е. П. Ильин; В. И. Селиванов). То есть саморегуляция в контексте понимания этой группы авторов разделяется на отдельные структурные элементы, на уровне психических процессов человек анализирует предыдущий опыт и имеющуюся информацию, планирует деятельность, поддерживает нужный уровень активности для достижения поставленной цели.

Авторы третьего направления (Д. А. Ошанин, Н. Д. Завалова, Б. Ф. Ломов и В. А. Пономаренко, Д. Н. Завалишина, Ю. К. Стрелков, А. И. Галактионов и др.) рассматривают особенности образов и концептуальных моделей в психической регуляции профессиональной деятельности. Понятие регуляции строится на основе понятия управление, которое используется в разных интерпретациях: как управление и самоконтроль своих мыслей, чувств и поведения (К. А. Абульханова; О. А. Конопкин; А. Бандура; К. Д. Вогс и Р. Ф. Баумейстер; Р. Г. Хойл), как волевое управление и управление эмоциональными состояниями (Б. Циммерман), как метакогнитивное управление познавательной активностью и исполнительными процессами (Дж. Флейвелл; Дж. Данлоски и Ж. Меткалфи; Г. Дж. Хартман).

В концепциях четвертого направления представлены достаточно разнородные позиции рассмотрения процессов саморегуляции деятельности и функциональных состояний. В качестве наиболее существенных особенностей саморегуляции чаще всего выделяют побудительный характер (С. Л. Рубинштейн), произвольность (Б. Ф. Ломов), осознанность (О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. А. Обознов), опосредованность (Д. А. Леонтьев). При этом регуляция в отличие от саморегуляции связывается с непосредственным взаимодействием с внешней средой и исполнительской деятельностью, а также имеет непроизвольный, неосознанный характер. В рамках данного направления исследуются такие виды саморегуляции, как субъектная и личностная (Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова и др.), смысловая (О. К. Тихомиров, В. Е. Клочко и др.), волевая (В. А. Иванников, Е. П. Ильин, Дж. Куль и др.) и эмоциональная (Р. Баумейстер и Б. Бушман; Ч. С. Карвер и М. Ф. Шиер и др.) регуляция, а также саморегуляция психических и функциональных состояний (А. Б. Леонова, Л. Г. Дикая, А. О. Прохоров и др.). Эта группа определений связывает регуляцию с обеспечением соответствия или адекватности деятельности ее различным аспектам: соответствия активности объективным условиям (С. Л. Рубинштейн); адекватности деятельности ее предмету, целям, средствам и условиям (Б. Ф. Ломов; Д. Н. Завалишина, Н. И. Чуприкова); адекватности активности и действий человека изменяющимся событиям (К. А. Абульханова); соотнесения действий на шкале времени (Ю. К. Стрелков); адекватности операциональных характеристик деятельности ее предмету и согласования целей и средств деятельности с мотивами, потребностями, ценностями и установками субъекта (Д. А. Леонтьев); соответствия поведения идеалам, целям, потребностям, стандартам и принятым социальным установкам (Р. Баумейстер и Б. Бушман; К. Д. Вогс и Р. Ф. Баумейстер; Р. Г. Хойл). Можно подытожить определения этой группы тем, что в понятие саморегуляции вводится элемент осознанности, и саморегуляция рассматривается уже не просто как физиологический механизм, или механизм, действующий на уровне психических процессов, а как процесс, которым человек может сознательно управлять и корректировать.

Пятым, относительно новым и интенсивно развивающимся направлением исследования регуляции является метакогнитивизм. Метакогниции в большинстве работ интерпретируют как процессы второго порядка по отношению к собственно когнитивным процессам, фактически осуществляющим их регуляцию (метакогнитивное знание, метакогнитивный контроль, метакогнитивное управление и др.) (Дж. Флейвелл, А. Л. Браун, Дж. Данлоски и Ж. Меткалфи, Б. М. Величковский, М. А. Холодная, А. В. Карпов и др.). Здесь регуляцию соотносят с решением задач, а также преодолением трудностей и неопределенностей, рассматривая ее как индивидуальный способ системной организации процессов и состояний при решении постоянно возникающих в деятельности задач (К. А. Абульханова); как преодоление разных видов неопределенности, препятствующей управлению деятельностью (О. А. Конопкин); как преодоление внешних и внутренних трудностей (Г. М. Зараковский; Х. Хекхаузен; Ю. Куль) (Костин А. Н., 2012, с. 248).

Исходя из вышеперечисленных понятий, авторы А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков выделили следующее определение: психическая регуляция — это непрерывный процесс организации психической активности по содержанию и во времени в зависимости от меняющихся объективных и субъективных условий (Костин, А. Н., 2012, с. 249). ПСР рассматривается авторами в двух аспектах: как процесс и как организация. Регуляция как процесс характеризует отражение динамики организации активности человека, смены элементов активности или ее этапов во времени. Регуляция как организация включает в себя инициализацию, формирование, упорядочивание и синхронизацию всех форм активности человека.

В основу моделей саморегуляции положен принцип объяснения и выявления механизмов, направленных на установление системных взаимосвязей между различными факторами в рамках общего процесса саморегуляции деятельности. Е.И. Рассказова говорит о двух видах моделей саморегуляции. В первом случае первостепенный интерес направлен на содержание саморегуляции (какие именно представления и убеждения формируются, трансформируются и определяют поведение в данной ситуации). Во втором случае особое внимание уделяется тем способам, при помощи которых представления могут более или менее успешно «транслироваться» в действия, и менее важно, насколько достаточны и/или адекватны ситуации данные представления и вообще каковы они содержательно - сюда относятся теории, сконцентрированные на выделении этапов саморегуляции. В любом случае центральным будет вопрос, «почему» нечто происходит и любая модель саморегуляции является эффективной настолько, насколько на этот вопрос отвечает (Рассказова Е.И., 2014, с. 45).

Вот еще некоторые определения понятия психической саморегуляции:

Психическая саморегуляция(ПСР) — это воздействие человека на себя с помощью слов и образов в целях управления своей деятельностью, своим психическим состоянием и развитием своих свойств, умений и навыков (Ловягина А.Е., 2020, с. 7).

Произвольная осознанная саморегуляция - системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением. При этом термин «осознанность» не предполагает постоянной актуальной представленности в сознании субъекта всех моментов его активности. Смысл в том, что психическая СР принципиально осознаваема человеком по мере необходимости, например в случае возникновения трудностей или осознанного построения новых планов и программ поведения. И этим высший уровень СР, связанный со спецификой психики человека, отличается от СР у животных (Моросанова В.И., 2010, с. 39).

Опыт саморегуляции — регуляторный опыт это система знаний, умений и переживаний, влияющих на успешность регуляции деятельности и поведения. Регуляторный опыт (РО) – это осмысленное знание о возможностях самоуправления. Опираясь на свой регуляторный опыт, человек способен решать текущие задачи и определять длительные жизненные стратегии. Являясь структурно-функциональным образованием, РО связан с макросистемами психической организации человека. РО меняется на протяжении всей жизни человека, поэтому правомерно рассматривать этот опыт как динамичную и открытую систему (Осиницкий А.К., 2009).

Поведение человека как сложноорганизованной живой системы обеспечивают три уровня регуляции: гуморальная, нервная и психическая. Сочетание этих уровней образует единую систему саморегуляции, в которой ПСР занимает ведущее положение.

Основными составляющими ПСР являются:

— отражениеокружающей действительности и самого носителя психики;

— моделирование деятельности, поведения, состояния, развития и др.

Процесс ПСР характеризуется наличием целей, средств и результатов.

Цели ПСР— это образы представляемых результатов любого вида деятельности или общения, а также образы желаемого состояния и поведения в той или иной ситуации.

Средства ПСР— это приемы самовоздействий, в качестве которых могут использоваться образы (людей, событий, природы и др.) и речь (самоприказы, самоубеждение и др.). При помощь этих образов и высказываний стимулируется проявление определенных эмоций и волевых усилий. Так, находясь в стрессовой ситуации, человек представляет себя в спокойном месте для того, чтобы успокоиться. А стремясь доделать до конца тяжелую работу, будучи уже уставшим, внушает себе: «Надо!», «Терпи!», «Ты можешь!» и представляет себе, как он будет радоваться после окончания этой работы.

Результатами ПСР являются:

— итоги реализации деятельности и общения (например, решил задачу, переплыл реку, познакомился, уладил конфликт и др.);

— параметры психического состояния (эмоциональный фон, напряжение, собранность и др.);

— развитие психических процессов и свойств (повышение устойчивости внимания, креативности мышления, настойчивости, выдержки и др.), а также новообразования психического развития (абстрактно-логическое мышление, рефлексия и др.).

Цели и результаты психической саморегуляции могут быть ситуативными — оптимизация актуального состояния и отдаленными— формирование качеств и навыков (Ловягина А.Е., 2020, с. 8).

К. А. Абульханова-Славская (1982) выделяет следующие уровни психической саморегуляции:

— регуляция психических процессов;

— регуляция действий с помощью этих психических процессов;

— регуляция обстоятельств жизни посредством этих действий;

— управление собой в процессе изменения этих обстоятельств.

Как видно из данного перечня, каждый последующий уровень включает в себя предыдущий, а все уровни образуют целостную иерархическую систему ПСР.

По формам психическая регуляция бывает осознаваемой и неосознаваемой.

Осознаваемая (произвольная, волевая) регуляция характеризуется постановкой цели и определением средств ее достижения. В процессе отражения (ощущения, восприятие, представление) человек получает информацию об условиях ситуации, своих потребностях и возможностях. Сопоставление этих данных, подкрепленное мотивацией, ведет к формированию образа будущего результата — т. е. цели. В качестве целей могут выступать: выполнение какой-либо деятельности (профессиональная, учебная, бытовые обязанности и др.); оптимизация актуального состояния (переход от расслабленного состояния к состоянию готовности к работе, переход из мобилизации в состояние отдыха и др.); развитие личностных свойств и профессионально важных качеств.

Реализация поставленной цели начинается с формирования намерения выполнить деятельность для достижения цели «здесь и сейчас», далее принимается решение о реализации намерения, и человек приступает к деятельности (управлению состоянием, работе над собой и др.). Реализация намерения поддерживается произвольной регуляцией до момента достижения цели. Благодаря волевой регуляции человек преодолевает трудности (усталость, неудачи, страх и др.), возникающие в процессе достижения цели (В. А. Иванников, 1991; Е. П. Ильин, 2011). Наличие произвольной регуляции позволяет человеку выполнять деятельность в таких условиях, которые являются опасными для его здоровья и жизни (например, вытесняя с помощью волевых усилий страх, человек бросается в горящее здание и спасает ребенка).

Неосознаваемая (непроизвольная) регуляцияактуализируется в тех ситуациях, когда произвольная регуляция еще не освоена достаточно хорошо либо когда навыки произвольной регуляции отлично сформированы и автоматизированы. Начиная осваивать любой вид деятельности, человек сначала нечетко представляет, что и как нужно делать. Постепенно образы предстоящих действий и представления об их последовательности становятся более четкими. Со временем уже освоенные алгоритмы действий автоматизируются — регуляция прочных навыков не требует постоянного контроля. Переход неосознаваемых процессов саморегуляции в план сознания, а затем их автоматизация характеризуют становление психической саморегуляции как деятельности (Л. Г. Дикая, 2003). Автоматизация освобождает человека от необходимости осознанно регулировать все свои действия, и «разгруженное» сознание может быть направлено на освоение новых действий (Ловягина А.Е., 2020).

### 1.1.2. Индивидуальный стиль саморегуляции (концепция Моросановой)

В. И. Моросанова рассматривает осознанную саморегуляцию произвольной активности человека, как целостную систему психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. Функциональные компоненты системы саморегуляции реализуются одним из частных регуляторных процессов, к которым относятся:

• планирование целей,

• моделирование значимых для достижения цели условий,

• программирование действий,

• оценивание,

• коррекция результатов.

Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложное строение и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно. Было доказано, что успешность в различных видах деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект процесса регуляции (недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость межфункциональных связей) существенно ограничивает эффективность в самых различных видах деятельности (Конопкин, 1989, 1995). Другими словами, как бы ни был когнитивно одарен и компетентен человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних практических и внутренних (направленных на себя и на решение проблем саморазвития) целей. Взаимосвязь результатов деятельности и уровня развития системы осознанной саморегуляции подтверждается во многих исследованиях, вне зависимости от того, на каких видах деятельности или активности они проводились (Моросанова, Коноз, 2001; Сагиев, 1993; Моросанова, Плахотникова, 2004; Моросанова, Кондратюк, 2011; Моросанова, Ванин, Цыганов, 2013).

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармоничного поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами. Моросановой были созданы представления об индивидуальных и стилевых особенностях осознанной саморегуляции, которые легли в основу концепции индивидуального стиля саморегуляции и дифференциально-регуляторного подхода к исследованию осознанной саморегуляции. Описываются две категории индивидуальных особенностей саморегуляции: регуляторные психические функции и регуляторно-личностные свойства. К первой категории относятся:

1. Индивидуальные особенности планирования целей – индивидуальные различия в выдвижении, принятии, удержании целей. Целеполагание является для саморегуляции системообразующим компонентом. Различия в планировании целей связаны с различной активностью по выдвижению целей, адекватностью этого процесса внешним и внутренним субъектным условиям, иерархичностью целей.

2. Особенности моделирования, т. е. анализа внешних и внутренних условий деятельности и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели. Модель значимых условий выполняет в психической регуляции деятельности функцию источника информации об условиях, учет которых необходим для определения программы реализации деятельности. Содержание модели является оперативным, т. е. зависит от цели и условий деятельности, но степень избирательности и прагматичности модели, степень ее информационной полноты, развитость и структура осуществляемых гностических действий индивидуально различны.

3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели. В функции программирования входит антиципация компонентного состава предстоящих действий, способов, которыми они будут осуществляться, и собственно последовательности осуществления планируемых действий. Устойчивые индивидуальные особенности программирования во многом будут определяться мерой детализации исполнительских действий, степенью соотнесенности программы с объективными и субъективными предпосылками и условиями успешного осуществления деятельности. Индивидуально своеобразными могут быть и способы достижения цели.

4. Особенности контроля, оценивания и коррекции своей активности пронизывают весь процесс саморегуляции, так как на каждой стадии достижения цели происходит контроль актуального состояния системы и результатов действий путем их сличения с прогнозируемыми параметрами, оценка рассогласования и принятие решения о коррекции исполнительских (управляющих) действий или о переходе к следующей стадии реализации деятельности.

Индивидуальные различия в осуществлении контрольно-коррекционных функций касаются как степени, так и характера контроля по отношению к различным деятельностным подсистемам. Так, индивидуальные различия проявляются в склонности к максимальной частоте (непрерывности) контрольных оценок по ходу деятельности; в степени рассогласований, вызывающих коррекцию действий; в склонности к превентивным коррекциям действий при результатах, отклоняющихся от идеала, но уже соответствующих заданным критериям (нормам), и т. п. Индивидуальные различия проявляются и в тенденции к завышению или занижению строгости субъективных критериев оценки реальных результатов или способов действий по сравнению с нормативно заданными.

Ко второй категории относим индивидуальные особенности, которые характеризуют функционирование каждого компонента саморегуляции и тем самым процесса регуляции в целом, являясь, по сути, регуляторно-личностными свойствами. К ним можно отнести:

а) адекватность условий деятельности субъективно принимаемой модели условий, программы, способов контроля, критериев успешности и других блоков регуляции;

б) осознанность представлений об условиях и программе действий, о контролируемых параметрах, о критериях успешности и т. д. в соответствии с их соотносительной значимостью для достижения цели;

в) гибкость процесса регуляции, возможность внесения коррекций в функционирование различных регуляторных блоков, когда этого требуют условия деятельности;

г) надежность и устойчивость функционирования регуляторных блоков и их структуры в условиях психической напряженности.

Конечно, личностно-регуляторные свойства не ограничиваются только оперативными. К ним можно отнести и такие личностные свойства, как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность. Наконец, важнейшей индивидуальной характеристикой является общий уровень, или степень осознанной саморегуляции. Эта интегральная характеристика индивидуальной саморегуляции отражает актуальные возможности человека осознанно инициировать и управлять произвольной активностью. Исследования показывают, что чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем выше возможности человека по овладению новыми видами деятельности и тем шире круг тех видов деятельности, которыми человек может овладеть (при наличии специальных способностей и соответствующей мотивации).

При решении проблем индивидуальной успешности в спорте высших достижений и в других ответственных видах деятельности оказалось особенно важно учитывать индивидуальные различия субъектов в выдвижении целей и управления их достижением. Эти процессы взаимосвязаны с личностными особенностями, темпераментом, характером особенностей самосознания. Для исследования саморегуляции В.И. Моросановой был создан опросник “Стиль саморегуляции поведения”. Этот опросник дает возможность выявлять профили стилевых особенностей саморегуляции, структура которых больше зависит от индивидуальности человека, чем от требований какой-либо конкретной деятельности. Согласно структурным и уровневым характеристикам регуляторных профилей, были выделены гармоничная и акцентуированная их разновидности. Гармоничный профиль - когда все аспекты стиля саморегуляции развиты примерно на одинаковом уровне, таким образом гармоничный профиль может быть как высоким, так и средним, и низким. Акцентуированный профиль - когда преобладает ярко выраженный уровень тех или иных компонентов саморегуляции.

Гармоничные стили саморегуляции в основном являются существенной предпосылкой высоких достижений. Общий низкий уровень, слабая сформированность основных процессов саморегуляции становится препятствием для достижений в разных видах деятельности. В акцентуированных стилях саморегуляции, имеющих наибольшую распространенность, специфика индивидуального профиля детерминируется развитостью регуляторно-личностных свойств (самостоятельностью, гибкостью, надежностью и др.). В этом смысле регуляторно-личностные свойства являются стилеобразующими. При наличии выраженной специфики в профиле саморегуляции и несовпадении ее с регуляторной спецификой деятельности успешность деятельности будет зависеть от стремления и возможности субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, когда недостаточная развитость отдельных регуляторных процессов будет скомпенсирована другими, высокоразвитыми процессами (Моросанова В.И., 2015).

### 1.1.3. Характеристики осознанного самоуправления (подходы Куля-Фурмана)

Модель самоуправления (саморегуляции) Ю. Куля является составляющей его теории взаимодействий личностных систем (*personality systems interactions theory*, *PSI*) предложенной с целью “функционального анализа архитектуры личности, стоящей за мотивацией и саморегуляцией человека”. Интегральным понятием модели выступает самоуправление, которое понимается как источник волевого поведения, однако понятие воли для Ю. Куля шире, нежели просто “внутренняя диктатура” (способность заставить себя что-то делать). В понятие воли включается и способность договориться с собой, услышать себя, выделить и следовать тому, что важно и полезно человеку. Ю. Куль выделяет серию иерархических регуляторных систем (семь уровней, относящихся к трем основным категориям, — ощущению и поведению, эмоциям и совладанию, сложным когнитивным процессам), функционирование которых проявляется в личности и мотивации. В России наибольшую известность получила часть модели, посвященная ориентации на действие/состояние при планировании, реализации, и в отношении неудач — во многом благодаря переводу соответствующей методики. Процессы самоуправления понимаются как высший уровень сложных когнитивных процессов (более низкий уровень включает процессы переработки информации). В зависимости от того, на что направлен фокус этих процессов, Ю. Куль предлагает разводить саморегуляцию (включающую саморазвитие, процессы интеграции происходящего с человеком и в человеке, которые приводят к формированию и развитию так называемых “когнитивно-аффективных карт”, выступающих, в свою очередь, как важная составляющая самости) и самоконтроль (достижение цели, процессы, направленные на поддержание достижения сложных и трудных целей, в том числе на активацию этих целей и подавление нерелевантных целей).

1. В структуру *саморегуляции* входят компоненты самоопределения, самомотивации и саморелаксации. Самоопределение предполагает соответствие поставленных целей внутреннему Я, желаниям и потребностям, а также того, придерживается ли человек этих важных для него лично целей, и во многом близко пониманию автономии и самоконкордантности в теории самодетерминации. Самомотивация представляет способность сохранять положительный настрой и мотивировать себя к чему-либо, когда мотивации недостаточно, например, к рутинной работе. Саморелаксация — способность поддерживать тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач. По сути, саморелаксация представляет способность к общей регуляции своего эмоционального состояния в случае, если достижение значимых целей этого требует.

2. В структуре *самоконтроля* выделяются когнитивный и аффективный компоненты. Когнитивный самоконтроль понимается как способность к планированию, планомерной постановке целей, поэтапному продвижению к ним, предвосхищению затруднений, тогда как аффективный самоконтроль — как способность ориентироваться на цель в стрессогенных условиях, основанная на преодолении тревоги, готовность браться за задачи, не задумываясь о неприятных последствиях. В отличие от ориентации на действие/состояние, относящиеся скорее к фокусу внимания и выбору стратегии в определенных ситуациях (планирования, реализации, неудачи), самоконтроль описывает общие способности планирования и сосредоточения на цели без тревоги.

3. *Развитие воли* включает компоненты, обеспечивающие устойчивое достижение цели в течение длительного времени и вопреки возникающим помехам: мобилизацию при возникновении трудностей в достижении цели — инициативность, волевая активность, способность к концентрации. Содержательно данный компонент наиболее близок представлению о волевой регуляции, вступающей в действие после планирования, после формирования намерения и обеспечивающей переход намерения в действие и его дальнейшее поддержание. Инициативность в структуре развития воли — это общая способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью. К волевой активности относится способность поддерживать достаточно энергии для воплощения намерения в действие, продолжения деятельности, борьба с пассивностью. Способность к концентрации — способность устранять отвлекающие моменты, препятствовать внешним и внутренним раздражителям, мешающим достижению цели.

4. *Чувствительность к себе*, с точки зрения Ю. Куля, является основой для интеграции и переработки эмоциональных переживаний, как положительного, так и отрицательного опыта, а также противоречивых аспектов ситуации. Включает ориентацию на действие после неудач, конгруэнтность собственным чувствам и интеграцию противоречий. Ориентация на действие после неудачи подразумевает готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках. Конгруэнтность собственным чувствам определяется как способность отличать то, что важно самому человеку, от чужих ожиданий и давления, постоянная проверка согласованности ожиданий других со своими собственными целями и готовность действовать в соответствии с тем, что важно и конгруэнтно личности. При низкой конгруэнтности человек живет не своими желаниями и чувствами, а желаниями и чувствами других людей. Наконец, интеграция противоречий описывается как способность интегрировать в свое “Я” противоречивые мысли и ощущения, принимать противоречивые аспекты опыта как часть единой реальности, соотнося их со своими ценностями и нормами.

5. Последняя группа компонентов самоуправления изначально носила название “*Переживание общего жизненного стресса*” (*general stress load*) и включала компоненты требований, предъявляемых жизненной ситуацией к человеку, и угроз его благополучию. В такой формулировке эта группа выглядит несоответствующей другим, и ее изначальное включение в методику, по всей видимости, объяснялось стремлением подчеркнуть важность учета ситуации и ее субъективного восприятия для понимания способности личности к самоуправлению. В настоящее время Ю. Куль, однако, склоняется к интерпретации этих компонентов в терминах самоуправления, а не внешнего стресса: с его точки зрения, компоненты требований и угроз содержательно близки ориентации на действие/состояние в трудных ситуациях и при неудачах. Иными словами, компонент угроз правомернее называть ориентацией на действие в ожидании успеха, в сложных ситуациях, связанных с преодолением сильного давления, а компонент требований — преодолением неудач как готовностью к конструктивному преодолению и разрешению проблем. При этом преодоление неудач, с точки зрения Ю. Куля, тесно связано с готовностью личности учиться на своих ошибках (Митина О.В. , Рассказова Е. И., 2019, с. 120).

## 1.2 Особенности спортивной деятельности и психическая саморегуляция

### 1.2.1 Психологическая характеристика тренировочного процесса

Спортивная деятельность наполнена ситуациями, когда атлеты испытывают колоссальную физическую и психологическую нагрузку. Спорт с самых ранних лет формирует характер, личностные особенности, волевые и мотивационные качества с одной стороны. А с другой стороны, спортивная деятельность предъявляет высокие требования к спортсменам. Спортивную деятельность можно рассматривать в контексте двух неотъемлемых составляющих - это тренировочный процесс и соревновательный процесс, одно без другого невозможно, так как сама суть спорта теряется без соревнований, а результаты на соревнованиях без тренировок невозможны.

Тренировочный процесс состоит из нескольких этапов: подготовительный, соревновательный и переходный, и эти этапы, в свою очередь, тоже подразделяются на более мелкие мезоциклы, микроциклы. Психологическая составляющая в каждом из этапов подготовки в годовом цикле различна. Цели, задачи, мотивация, фокус внимания, эмоциональное состояние спортсменов варьируется в зависимости от этапа. В подготовительном этапе перед спортсменом стоят такие цели, как отточить технические навыки, развить физические способности до необходимого уровня, чтобы перейти в соревновательный этап в оптимальной спортивной форме. От того, как сформирована цель перед подготовительным этапом и как цели корректируются в процессе тренировок, зависит дальнейшая успешность подготовки, выступлений на соревнованиях и мотивация спортсмена к активной включенности в тренировочный процесс. Мотивационный компонент в этот период может изменяться, в зависимости от отношений с тренером, партнерами по команде, изменения режима тренировок, трудностей вне спортивной жизни. Здесь очень важно как самому спортсмену, так и тренеру отслеживать текущий уровень мотивации, понимать, что со спортсменом происходит, как влияют на его состояние внешние и внутренние факторы. Эмоциональная сфера в этот период наиболее стабильна, не много стрессовых факторов, спортсмен набирается не только физических сил, но и психологических - позитивные эмоции и грамотный досуг в будущем послужат ресурсом. Однако огромные физические нагрузки, работа “на пределе”, особенно монотонная и повторяющаяся деятельность утомляет спортсменов, и умение расслабляться, переключать внимание играет ключевую роль.

Психика спортсмена на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. В связи с этим основной целью психологической подготовки должно являться формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Поэтому при организации тренировочного процесса необходимо акцентировать внимание спортсменов на регуляцию как физических, так и волевых усилий в условиях нарастающего утомления (Максимихина Е.В., 2014).

Необходимость грамотно восполнять ресурсы, ставить цели, обучать спортсменов регулировать свое состояние становится еще более актуальной из-за того, что спорт становится все моложе. Спортсмены, имеющие хорошую физическую и техническую подготовленность не всегда осознают, что с ними происходит, и почему это происходит, и психологически не могут справиться с давлением, нагрузками, соблюдением спортивного режима. В настоящее время часто наблюдается несоответствие уровня физической, технической и психологической подготовленности юных спортсменов требованиям соревновательной деятельности. Ранняя специализированная подготовка, значительный объем соревновательных нагрузок и связанный с этим стресс негативно влияют на психическое состояние юных спортсменов (Филиппова Е.Н., 2005,).

Таким образом, тренировочный процесс является многогранным и сложным с психологической точки зрения, и требует для спортсменов психологического просвещения и осознанного подхода.

## 1.2.2 Психологическая характеристика соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность с точки зрения психологического аспекта подготовки является серьезным стрессорным фактором для спортсмена. Подготовка к соревнованиям вызывает у спортсмена сильное нервно-психическое напряжение. Переживание спортсменом предстоящего выступления, настройка на показ предельного на данный момент результата может приводить к тому, что эмоциональный компонент начинает занимать все более весомое место как регулятор поведения спортсмена. Из-за этого спортсмен затрачивает много энергии для регуляции психического состояния, вследствие чего могут возникать трудности в выполнении даже тех действий, в которых спортсмен чувствует себя довольно свободно. Помимо эмоционального напряжения, вызванного волнением, на спортсмена влияют давление со стороны тренера, партнеров по команде, спортивной федерации и т.п. Спортсмену необходимо уметь справляться со всеми этими трудностями, и подходить к главным стартам сезона в оптимальной спортивной форме. Состояние «оптимальной спортивной формы» означает готовность спортсмена проявить все свои возможности, базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена, но не сводится к ним. О. А. Черникова раскрыла психологические особенности этого состояния: процессы восприятия, связанные с данным видом спортивной деятельности, протекают ясно и быстро; увеличивается объем восприятия; улучшаются распределение и концентрация внимания; повышается скорость реакции; обостряется деятельность сознания, имеется полный сознательный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими; наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное. Все это приводит к раскованности спортсмена в принятии решений и осуществлении действий (Ильин Е.П., 2018).

По А. Ц. Пуни состояние психической готовности спортсмена к соревнованию характеризуется следующими чертами:

1) уверенностью спортсмена в своих силах;

2) стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиваться победы;

3) оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

4) высокой помехоустойчивостью;

5) способностью произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе (Пуни А.Ц., 1975).

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановится на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей. Филиппова Е.Н., Белякин А.А. проводили исследование психологического состояния лыжников-гонщиков в соревновательный период, и было выявлено, что спортсмены часто имеют высокий уровень тревожности, который не дает им войти в состояние готовности к соревнованиям. Также Яцык В. З, Парамзин В. Б. и Васильченко О. С. исследовали юных фигуристов в соревновательный период, оказалось, что для повышения стабильности выступлений важно положительно влиять на уровень тревожности и самооценку спортсменов. Спортсменам в предсоревновательный период ежедневно предлагалось оценить каждый прокат (произвольную и короткую программу), выделяя неблагоприятные факторы и позитивные аспекты, что в итоге способствовало повышению уровня реальной самооценки. Также спортсмены для того чтобы настроится на прокат слушали разные музыкальные композиции, которые подбирались в предсоревновательном периоде, это помогало формировать эмоциональный компонент и настраиваться на нужный лад. А проведение идеомоторной тренировки способствовало созданию четкого визуального и двигательного образа предстоящего выступления.

При подготовке к соревнованиям спортсмен и тренер должны чётко представлять, с помощью каких методик спортивной подготовки можно достичь состояния готовности. Подготовка к соревнованиям проходит в два этапа: 1) общепсихологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка спортсмена направлена на развитие навыков преодоления определённых трудностей в спортивной деятельности. Данный этап является базой для специальной подготовки.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена — создание состояния его психической готовности к выступлению в конкретных соревнованиях.

Среди задач психологической подготовки можно выделить: осознание особенностей и условий предстоящего соревнования; подготовка к эффективным действиям в этих условиях; осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с этими особенностями; формирование активного стремления к победе в предстоящем соревновании; возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям (Салькова Н.А., 2018).

Соответственно, если психологическая подготовка проводится заблаговременно и учитывает различные аспекты, влияющие на физическую и психологическую форму спортсмена, вероятность успешного выступления и нахождения в “спортивной форме” на важных соревнованиях возрастает.

### 1.2.3 Методы и приемы психической саморегуляции в спорте

*Методы психической регуляции —* это комплексы вербальных и невербальных приемов, реализуемых по определенным правилам с целью оптимизации психического состояния, поведения и деятельности. Методы психической регуляции и саморегуляции могут использоваться спортсменами для стабилизации психического состояния как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях.

Методы психической саморегуляции основываются на процессе их естественного восстановления, т.е. механизме гомеостазиса. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма. Опыт работы с различными методами показал, что наиболее удобным способом выделения в поле восприятия тех конкретных объектов, на которые будет направлена психическая саморегуляция, является подход Ф.Перлза, выделившего во внутренней картине мира человека три зоны осознания: внешнюю, внутреннюю и среднюю.

Во внешней зоне осознания представлены образы внешнего мира. Они формируются по механизмам ощущений и восприятия посредством пяти анализаторов: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного и вкусового. Посредством внутренней зоны осознания человек ощущает свое тело и отдельные его части. Механизм данных ощущений также объективен и обеспечивается восходящими нервными путями, идущими от интерорецепторов. Во внешней и внутренней зоне осознания присутствует, хотя и информационно преобразованная, но все же объективная реальность, с которой имеет дело индивид в данный момент времени, т.е. «здесь и теперь». В средней зоне осознания, в отличие от описанных ранее, присутствуют образы, ощущения переживаний, которые созданы не путем отражения объективной реальности, а путем синтезирования образов внутренней картины мира из элементов, извлеченных из памяти. Данные синтезированные образы создаются путем фантазирования, мечтания, размышления воспоминания по механизму мышления, представления и воображения, т.е. в средней зоне осознания отражен мир, существующий «там и тогда». Умение применять методы психической саморегуляции связано с выделением и точным восприятием тех объектов во внутреннем психическом пространстве человека, на которые будет направлено их коррегирующее действие.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, рассматриваются: 1) методы контроля мышления (коррекция состояний средней зоны осознания); 2) методы контроля функций тела (коррекция внутренней зоны осознания); 3) методы регуляции через состояние транса (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания). Среди методов контроля функций тела в свою очередь имеются два направления: а) приемы регуляции дыхания и б) приемы регуляции мышечного тонуса, подразделяющиеся на статические и динамические методы релаксации. Среди динамических методов саморегуляции можно также выделить гимнастические приемы и приемы формирования осанки и координации движений. (рис.1)



Рисунок 1. Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Приемы регуляции— это вербальные (с помощью слов) и невербальные (посредством образов) самовоздействия, направленные на изменение компонентов психического состояния: ритм дыхания, тонус мускулатуры, концентрация внимания и др. (Ловягина) Приемам регуляции спортсменов обучают специалисты - спортивные психологи. Так, обладая определенным арсеналом приемов регуляции спортсмен может воздействовать на свое настроение, физиологическое и психологическое состояние, применяя такие формулировки, как “я спокоен, мое дыхание ровное, я уверен в себе и тд” или посредством специальных дыхательных упражнений, направленных на расслабление или активацию, а также путем воображения образов для успокоения/мобилизации.

Кроме приемов, разработанных специалистами, для регуляции состояния и деятельности люди используют «житейские» приемы, сформированные на основе анализа своего опыта.

*Внушение и самовнушение* являются воздействиями, в которых внушаемому дается готовая программа действий, не предполагающая критического осмысления с его стороны. Данные воздействия адресованы прежде всего эмоционально-чувственной сфере и рассчитаны на то, что внушаемый поверит в их правильность и начнет делать то, что внушили. Как правило, внушение и самовнушение применяются в тех ситуациях, в которых человек (объект внушения) находится в крайне негативном состоянии (растерян, испуган, подавлен и т. п.), сам не справляется с деятельностью и не знает, что делать дальше. В таких ситуациях эффективность саморегуляции резко снижена, и внушения (самовнушения) направлены на быстрое стимулирование ее функционирования. При этом внушающие воздействия могут использоваться для различных задач. Так, например, тренер или психолог может воздействовать на спортсмена на соревнованиях такими фразами, как: “Терпи!”, “Борись”, “Начинай!”, “Быстрее”, “Активнее”, “Спокойно!”, “Молодец, продолжай в том же духе!”. Самовнушения могут быть по формулировкам похожи на внушения, но произносятся вслух или про себя спортсменом самостоятельно. Фразы и формулы, используемые для самовнушения, более действенны, если заготовлены заранее и отрепетированы множество раз.

На основе исследований Бехтерева, Бодуэна, Коэ, были выяснены следующие особенности внушений и самовнушений:

* внушения и самовнушения не должны содержать частицу “не”, то есть вместо “не бойся” лучше сказать “будь смелее”, т.к. в стрессовых ситуациях психикой плохо воспринимается частица “не”, и вместо “не бойся”, спортсмен получит сигнал “бойся”;
* фразы формулируются на языке человека, к которому они будут применяться
* содержат четкое толкование ожидаемого поведения
* формула актуализирует яркий и четкий образ желаемого поведения.

Также существуют приемы саморегуляции, как убеждение и самоубеждение— это вербальные приемы воздействия, направленные на актуализацию осознания и логического осмысления проблемной ситуации, разработку или корректировку программ поведения, отношений, мотивов и др. Процесс убеждения представляет собой диалог между убеждающим и убеждаемым, в ходе которого приводятся аргументы, факты, доказательства, строятся логические цепочки, делаются выводы и умозаключения. Самоубеждение является диалогом человека с самим собой, в котором он самостоятельно анализирует ситуацию, оценивает отрицательные и положительные стороны, устанавливает причинно-следственные связи. Самоубеждение происходит в форме рассуждения, дискуссии, спора с самим собой.

Говоря о невербальных способах саморегуляции, стоит, несомненно, упомянуть дыхательные упражнения. С правильной постановки дыхания начинается освоение практически всех известных техник психической регуляции: медитации, йоги, аутогенной тренировки и др. *Дыхательные упражнения* являются составной частью многих методов: релаксация Джекобсона, психомышечная тренировка Алексеева, разнообразные модификации аутогенной тренировки и др.

Также для саморегуляции применяются такие методы, как:

* Физические упражнения. Они могут быть направлены как на успокоение, так и на активацию. Например, упражнения, которые спортсмен начинает делать в быстром темпе и постепенно замедляется, помогают снизить психоэмоциональное напряжение. И наоборот, для того чтобы активизироваться, упражнения следует начинать делать медленно и постепенно увеличивать темп.
* Приемы релаксации. Могут включать в себя как дыхательные упражнения, так и самовнушения, переключение внимания на дыхание и на разные группы мышц.
* Аутогенная тренировка. Это метод самостоятельного вызывания у себя особого аутогенного состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Практикующие данный метод способны по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть: восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха.

Определены сходные черты, которые являются особенностями вышеуказанных методов (Леонова А.Б., Кузнецова А.С.): выделение состояния человека в качестве объекта воздействия и воздействие на его основные уровни – физиологический, психологический, поведенческий; осуществление специальной деятельности по изменению своего состояния путем формирования внутренних средств, методами и приемами саморегуляции; необходимость доминирования активной установки субъекта на изменение (регуляцию) своего состояния; формирование навыков психической саморегуляции в результате обучения «психологическим приемам внутреннего «самоизменения» состояния т.е. психотехникам; обучение релаксации как обязательному начальному навыку (Леонова А.Б., 2007).

Говоря об использовании методов психической саморегуляции, стоит отметить, что на соревнованиях и на тренировках состояние спортсменов сильно варьируется, поэтому подбор приемов и методов саморегуляции важно осуществлять заранее и планомерно. Нужно учитывать особенности вида спорта, особенности спортсмена, а также все аспекты и стрессорные факторы, которые могут присутствовать на соревнованиях. Образы соревновательных состояний более детализированы и характеризуется более широким спектром показателей, чем образы тренировочных состояний. Различия в образах и приёмах оптимизации тренировочных и соревновательных состояний показывают, что на соревнованиях например у легкоатлетов усиливается включение волевой сферы: растёт произвольное управление вниманием и мышлением, увеличиваются целенаправленность и самостоятельность (Ловягина А.Е., 2017).

Умение регулировать свое состояние у спортсменов неразрывно связано со спортивным травматизмом. Обнаружено, что количество травм у занимающихся экстремальными видами спорта уменьшается при повышении планомерности самоорганизации. Хорошая сформированность планомерности означает, что для достижения цели человек разрабатывает реальные и достаточно детализированные планы. Очевидно, спортсмены-экстремалы с более высоким уровнем планомерности в ситуациях тренировок и соревнований более адекватно оценивают свои возможности (что позволяет избежать неоправданного риска), учитывают больше факторов (экипировка, техника безопасности) и действуют более обдуманно, тем самым снижая вероятность получения травмы (Ловягина А.Е., 2019).

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором. Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, позволяющие обеспечить психологическую безопасность и психологическое спокойствие во время непосредственных соревнований

​​Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами. К ним относятся:

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения при психологическом воздействии.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу) (Ашимихина А.А., 2016).

## 1.3. Психологические трудности спортсменов в период пандемии COVID-19

### 1.3.1. Ограничения для спортсменов в период пандемии

[Пандемия COVID-19](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_COVID-19) оказала существенное влияние на мировой [спортивный календарь 2020 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2020_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5): были отложены или отменены многие текущие или запланированные спортивные соревнования. По масштабу воздействия на спорт распространение COVID-19 стало самым существенным событием со времён [Второй мировой войны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0).

К апрелю 2020 года профессиональные спортивные соревнования были отменены или приостановлены по всему миру, за исключением некоторых стран (например, Никарагуа, Таджикистана и Белоруссии). [XXXII летние Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2020) должны были пройти в [Токио](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%BE) с 24 июля по 9 августа 2020 года. Однако 24 марта 2020 года было объявлено, что проведение Олимпийских и [Паралимпийских игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2020) в Токио переносится на 2021 год.

«Соревнования начались 21 июля 2021 года в обстановке режима чрезвычайной ситуации в Токио. Зрители не были допущены на соревнования в Токио. 27 марта 2020 года Европейская ассоциация университетского спорта (EUSA) и организационный комитет 5-й Европейской Универсиады Белград 2020 приняли решение о переносе игр на лето 2021 года. 12 марта 2020 года [Национальная ассоциация студенческого спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) США (NCAA) объявила об отмене всех турниров в оставшейся части академического года 2019/20. Это была первая отмена баскетбольного турнира NCAA в его 81-летней истории» (URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние\_пандемии\_COVID-19\_на\_спорт#Комплексные\_спортивные\_турниры)

Спортсмены потеряли целый сезон и, как следствие, определенные финансовые выгоды, а также тренеров и возможность принимать участие в спортивных состязаниях и конкурировать. Для некоторых это означало утрату возможности повысить свой статус и получить финансовые средства из частных и государственных источников (на местном, региональном и национальном уровнях). Спортсмены не получали финансовую поддержку (стипендии) в связи с падением доходов спортивных организаций. Организации испытывали трудности с финансовыми средствами. У них по-прежнему сохранялись обязательства по фиксированным платежам вне зависимости от потери доходов. Обострилась проблема безработицы: увольнения сотрудников, спортсменов, тренеров и других работников, особенно тех, чья заработная плата зависела от вышеупомянутых источников дохода. Организации потеряли значительную часть своей неоплачиваемой рабочей силы, поскольку в период пандемии волонтеры обладают ограниченной мобильностью.

EMSI (международная компания, предоставляющая аналитику данных о рынке труда) отмечает, что пандемия в США затронула 1,3 млн профессий спортивной индустрии. По возрастному составу наиболее пострадали занятые в возрасте от 25 до 34 лет (около 442 тыс. человек или 23%). Среди наиболее пострадавших профессий – фитнес-тренеры и инструкторы по аэробике (около 370 тыс. человек), тренеры и агенты (около 279 тыс. человек), персонал в сфере развлечений и досуга (около 193 тыс. человек).

Вскоре после объявления пандемии Роспотребнадзор разработал рекомендации для спортивных сооружений и залов - теперь перед открытием спортивных сооружений, физкультурно-оздоровительных комплексов, фитнес-клубов и бассейнов необходимо будет проводить генеральную уборку с дезинфицирующими средствами, а перед началом рабочей смены проверять температуру у сотрудников. Спортивное оборудование должно располагаться таким образом, чтобы соблюдать социальную дистанцию между посетителями в 1,5 метра. В целом в зале по рекомендациям может находиться не более одного человека на 4 кв. метра. Всех сотрудников обязали носить перчатки, а также маску и менять ее каждые три часа. Свои рекомендации Роспотребнадзор подготовил и для тренировочных баз. Здесь правила еще строже. Например, у спортсменов до и после тренировок должны проверять температуру, ежедневно проводить медосмотр врачом. Кроме того, спортсмены, как и персонал, обязаны носить маски в течение всего времени нахождения на территории тренировочного комплекса, за исключением самой тренировки. Не реже одного раза в неделю персонал и спортсмены должны проходить тестирование на COVID-19.

Такие изменения и ограничения, конечно же, значительно повлияли на тренировочный и соревновательный процесс. То, что раньше легко можно было сделать, теперь оказалось недоступным, например нахождение без масок на территории спортивных комплексов. Все остальные меры отнимают достаточное количество затрачиваемого времени - сдача тестов на COVID-19, обработка оборудования, соблюдение социальной дистанции и т.п. внесли коррективы в жизнь спортсменов и персонала.

Однако, можно отметить и положительные моменты - повсеместная изоляция ускорила цифровизацию спортивного бизнеса и подстегнула организаторов к реализации проектов, основанных на онлайн-технологиях. Такой подход помогает людям с разных уголков планеты общаться, тренироваться, наблюдать за спортивными событиями. Границы стали более гибкими, если совсем не стерлись, тренироваться стало возможно практически в любом месте (кроме тренировок, требующих специального оборудования). Пандемия и ограничения таким образом заставили людей быть более гибкими и искать новые пути решения возникших трудностей, что привнесло новые возможности в уже сложившуюся систему спортивной подготовки.

Помимо спортсменов и спортивного персонала, ограничения и перенос образовательного процесса на онлайн-платформы затронул студентов по всему миру. 10 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения официально объявила COVID-19 пандемией. Вскоре после этой даты университеты закрыли свои кампусы и перевели курсы в онлайн-формат, что создало дополнительные проблемы и потребовало от студентов быстрой адаптации своих учебных привычек. Кроме того, такие правила как обязательное пребывание на карантине с запретом выхода из дома, повлияли на повседневную деятельность целых семей и создали новые обязанности для учащихся, такие как обучение братьев и сестер на дому или покупка продуктов для членов семьи, которые относились к группам повышенного риска возникновения неблагоприятных последствий воздействия вируса. Эти серьезные изменения в жизни студентов вкупе с неопределенностью относительно того, когда кампусы снова откроются, создали дополнительные потенциальные источники стресса (Keyserlingk, L., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S., 2021).

Переход на онлайн-платформы создавал немало проблем как для преподавателей, так и для студентов, многие из которых, возможно, никогда не преподавали или не обучались онлайн раньше (H. Baber, 2020; T. Tran, 2020). Некоторые из этих проблем включали адаптацию педагогических методов, модификацию материалов (для преподавателей), корректировку методов взаимодействия, техники взаимодействия, повышение интернет-компетентности и развитие навыков самообучения в соответствии с условиями онлайн обучения (для студентов).

При этом самоэффективность учащихся в Интернете была одним из наиболее важных факторов, влияющих на их онлайн-взаимодействие и саморегуляцию на онлайн-уроках в режиме реального времени (Nguyen V., 2021).

Переход к онлайн-образованию во время пандемии COVID-19 повлиял на саморегуляцию учащихся тремя способами: нарушил структуру учебной программы и ритм обучения, дал учащимся меньше обратной связи и предоставил учащимся меньше возможностей для совместного размышления (Boor, I., Cornelisse, S. 2021).

Если говорить о массовом и любительском спорте, люди оказались лишены возможности тренироваться. Во многих странах в марте 2020 годы ввели запрет на выход из дома и даже на пешие прогулки, занятия на улице. Однако было отмечено, что в определенных группах, а именно в группах с низкой вовлеченностью в спорт, до 45% респондентов сообщили об увеличении частоты занятий спортом в период после COVID-19 по сравнению с периодом до COVID-19. В целом, участники меньше занимались спортом во время эпидемии COVID-19, оставаясь дома. Внутригрупповой анализ показал увеличение участия в занятиях спортом в менее активных группах (Schnitzer M., 2020).

### 1.3.2. Особенности поведения и состояния спортсменов в условиях ограничений пандемии COVID-19

Соревновательный спорт, охватывающий широкий спектр профессиональных и любительских дисциплин, является одним из профессиональных секторов, который был значительно затронут пандемией COVID-19. Пандемия оказала негативное влияние на параметры физической активности и ментальное здоровье. Во время пандемии сократилось количество тренировочных дней и часов, что привело к ухудшению общей активности и физической работоспособности спортсменов. Кроме того, спортсмены оказались лишены общения с тренерами, партнерами по команде, многие потеряли финансовую поддержку, были демотивированы из-за неизвестности и неопределенности будущего. Было отмечено значительное ухудшение психологического здоровья и удовлетворенности жизнью. Имеющиеся исследования показывают, что во время пандемии мужчины чаще занимались физической активностью по сравнению с женщинами. Во время пандемии COVID-19 спортсмены высшего дивизиона имели более высокий уровень физической активности по сравнению со спортсменами низшего дивизиона. Среди испытуемых с симптомами депрессии, тревоги и эмоциональных расстройств было больше женщин. Также отмечается, что во время пандемии качество сна у мужчин было лучше, чем у женщин.

Множество ограничений и изменений в порядке проведения тренировочного и соревновательного процессов повлияли на поведение и состояние спортсменов, что может иметь негативные последствия в долгосрочной перспективе. Пандемия и ограничения COVID-19 в более значительной мере повлияли на женщин в спортивной среде, чем на мужчин. Так как женщины в принципе больше склонны к эмоциональным проявлениям, они потенциально могут чувствовать, что эта ситуация более опасна и тревожна, чем мужчины. Так, отмечается, что такой аспект, как сокращение финансирования, особенно в женском спорте, усилил опасения спортсменок по поводу того, как это может повлиять на их карьеру. Во время карантина спортсменки в Италии испытывали трудности с доступом к таким ресурсам, как помещения и медицинские учреждения, которые являются приоритетными для спортсменов-мужчин.

В зависимости от вида спорта, которым занимаются спортсмены, наибольший уровень дистресса показали спортсмены, занимающиеся фитнесом. И наоборот, командные спортсмены меньше страдали от дистресса.

Спортсмены показали значительно более низкие показатели по повышенной возбудимости, чем тренеры. Они более устойчивы и склонны вытеснять болезненные воспоминания, пытаясь отделить мысли о стрессовом событии от своих повседневных мыслей (Fiorilli G., Grazioli E., Buonsenso A., Martino G., Despina T., Calcagno G., di Cagno A., 2021).

Сравнение травмированных спортсменов и не получивших травм на момент исследования показало, что травмированные атлеты имели значительно более высокие показатели беспокойства, фокус на себя, когнитивной тревожности, интроецированной регуляции, внешней мотивации и внутренней мотивации для травмированных участников по сравнению с участниками, не получившими травм.

Кроме того, спортсмены, у которых были тренировочные программы во время изоляции, показали значительно более низкие показатели физиологической тревожности (соматическое напряжение и вегетативная гиперактивность), значительно более высокие показатели чувства контроля над происходящим, а также более высокие показатели мотивации для возвращения к спорту (​​Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., &amp; Torregrossa, M., 2020).

Интересен факт того, что эпидемия также открыла возможности для спортивной индустрии некоторых стран, например Китая: продвижение новых форм онлайн и офлайн-потребления спортивных товаров, повышение осведомленности людей о спортивном здоровье, поддержка политики местных органов власти, стимулирование жизнеспособности рынка спортивного потребления и ускорение интеграции индустрии спорта и здравоохранения (​​JINXIN J., Keon Yoo S., & Ma J., 2021).

На основе уже проведенных исследований, выделяют четыре группы спортсменов в период пандемии COVID-19, которые испытывают различные ограничения. Первая связана с ограничением времени и доступа к спортивной инфраструктуре, вторая группа связана с закрытыми спортивными клубами и отмененными мероприятиями, третья - со страхами и или болезнью, и четвертая группа - те, кто не испытывает никакого воздействия (Thibaut E., Constandt B., De Bosscher V., Willem A., Ricour M., Scheerder J., 2021).

Естественно, спортсмены под тяжестью этих ограничений вынуждены адаптироваться, при этом психологические ресурсы исчерпываются и требуют восполнения, а этому не всегда придается значение. Так, в ходе опроса более 13 000 спортсменов-подростков в Англии во время ограничений COVID-19 в мае 2020 года было обнаружено, что 40% сообщили о симптомах депрессии от умеренной до тяжелой степени, а 37% сообщили о тревоге от умеренной до тяжелой степени (Watson A., Koontz J., 2021).

Многие ведущие спортсмены активно размещали информацию в социальных сетях, поддерживающую необходимость действий по борьбе с пандемией, а также про важность принятия текущей ситуации и участия в том, что происходит в обществе вне спорта.

Кризис COVID-19 в некоторых случаях оказывал дополнительное давление на спортсменов из-за необходимости ускорения сезонов лиги, оставляя меньше времени для физического и психического восстановления между играми, что потенциально способствует увеличению риска травм и усталости, связанных со спортом. Кроме того, эксперты по спортивной медицине выразили обеспокоенность в средствах массовой информации тем, что более тяжелое течение COVID-19 может привести к тому, что спортсмен завершит свою профессиональную карьеру в циклических видах спорта.

Во время пандемии в то время как фактическая распространенность расстройств психического здоровья у спортсменов считается на том же или несколько более высоком уровне, чем в общей популяции, ее клиническая картина может быть иной: стигматизация может быть выше, обращение за помощью ниже, а возможности для профессионального и специализированного лечения могут быть более ограниченными. Это привело к общему интересу к улучшению оценки и лечению психического здоровья у спортсменов, а также к созданию конкретных цепочек оказания медицинской помощи для этой группы. Кроме того, высказывались опасения по поводу того, что женский спорт страдает сильнее, чем мужской. Заметно возросшие проблемы в женском спорте обусловлены большим разрывом в доходах от спонсорства и других финансовых ресурсах, а также более сложными возможностями для профессиональной карьеры для женщин и меньшим освещением женских видов спорта во всем мире в средствах массовой информации, чем в мужских видах спорта. В целом, эти различия, очевидные до нынешнего кризиса, вероятно, приведут к тому, что спортсменки будут иметь более узкие преимущества в условиях кризиса COVID-19 (Håkansson A., Moesch K., Jönsson C., Kenttä G., 2021).

Среди спортсменов с ограниченными возможностями, лишь 8,22% участников заявили о субъективном расстройстве из-за психологического воздействия изоляции COVID-19. Предыдущие проблемы, такие как трудности, связанные с их инвалидностью, могут помочь людям с ограниченными возможностями справиться с давлением своих проблем, поддерживать ментальную стабильность и стать более сильными и устойчивыми. Более того, занятия спортом, в частности для спортсменов-инвалидов, могут обеспечить эффект буферизации стресса, вызывая чувство самоэффективности, которое помогает спортсменам справляться со стрессорами (Fiorilli G., Buonsenso A., Davola N., Di Martino G., Baralla F., Boutious S., Centorbi M., Calcagno G., di Cagno A., 2021). Однако есть и противоположные данные, например в исследовании про проблемы с ментальным здоровьем у людей с ограниченными возможностями в спорте во время пандемии COVID-19 выявлено, что инфицированные SARS-CoV-2, сообщили о более высоких показателях депрессии, тревоги, чем неинфицированные SARS-CoV-2. Женщины с ограниченными возможностями здоровья сообщили о более высоких показателях тревожности по сравнению с мужчинами. Депрессия, стресс были выше у спортсменов, занимавшихся индивидуальными видами спорта по сравнению с командными видами спорта. Трудности были связаны с широким спектром переменных, таких как заражение SARS-CoV-2, женский пол, участие в отдельных видах спорта и проблемы с производительностью (Denerel N., Lima Y., 2022).

Спортсмены стали менее психологически устойчивы и появились трудности с эмоциональной регуляцией. Так, спортсмены-единоборцы во время пандемии показали более высокие показатели гнева, замешательства, депрессии, усталости, напряжения и более низкие показатели бодрости во время COVID-19 по сравнению с временем “до” пандемии. Спортсмены заявляли, что благодаря онлайн-тренировкам, которые организовывали тренеры, они чувствовали поддержку и это мотивировало продолжать тренироваться.

Во время COVID-19 внимание к целям, поставленным на сезон, не было сосредоточено, и неудивительно, что без определенной даты возвращения в спорт многие выразили отсутствие мотивации для продолжения тренировок. Однако общий позитивный настрой положительно сказался на результатах тренировок и состоянии атлетов. В исследовании американских боксеров выделяют три стратегии позитивного отношения. Первая рассматривает COVID-19 как возможность. Вторая - общая позитивность. Третья - самовнушение, при котором боксеры успокаивали себя утверждениями о будущем, о том что все наладится.

Стратегии негативного настроения в основном состояли из негативных мыслей о борьбе с проблемами психического здоровья и разочарования в связи с изменением тренировочного процесса (Roberts R., Lane A.M., 2021).

Во время изоляции большинство спортсменов тренировались в одиночку и сосредоточились на общем состоянии здоровья и благополучии, а не на специфике спорта или дисциплины, отчасти из-за нехватки ресурсов, таких как пространство, оборудование, помещения и многопрофильные группы поддержки, при этом такой доступ благоприятствовал спортсменам более высокой классификации.

Трудности, с которыми спортсмены сталкивались во время изоляции, снижали их мотивацию, что усиливалось отсутствием конкуренции.

Хотя спортсмены с более высокой классификацией в целом справлялись лучше, все спортсмены сообщили о существенном снижении ключевых переменных тренировок, включая частоту, продолжительность, интенсивность и тип.

Появились ”дистанционные" практики с использованием цифровых технологий для тренировок, которые оказались эффективными и были лучше всего восприняты спортсменами более высокой классификации.

Информационные ресурсы (например, легкодоступные онлайн-семинары и обсуждения в группах) необходимы спортсменам для улучшения знаний и убеждений/установок (Washif J.A., Farooq A., Krug I., 2021).

Однако перегруженность спортсменов слишком большим количеством технологий и данных может привести к повышению уровня стресса и беспокойства, о чем должны знать члены их команды поддержки. Иногда просто полагаться на то, как спортсмены "чувствуют себя" после тренировки или соревнований, может быть более полезным для их благополучия, чем любые данные, особенно в разгар пандемии (Hurley O., 2021).

# ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

## 2.1 Цель и задачи исследования

**Цель исследования:** Изучить трудности психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками осознанной саморегуляции и волевой сферы.

**Предмет исследования**: Взаимосвязи между показателями волевой сферы, характеристикам стиля саморегуляции и трудностями психической саморегуляции спортсменов

**Объект исследования:**

- трудности психической саморегуляции

 - волевая сфера

- стиль саморегуляции поведения

**Задачи исследования**:

1. Определить ситуации ковидных ограничений, затрудняющих спортивную подготовку и выявить трудности психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19
2. Диагностировать характеристики стиля осознанной саморегуляции и особенности самоуправления у спортсменов
3. Провести сравнительный анализ трудностей психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции и особенностями самоуправления.

## 2.2 Методики и описание выборки

**Выборка** В исследовании приняли участие 113 спортсменов различных специализаций (спортивная и художественная гимнастика, лыжные гонки, плавание, бокс, горнолыжный спорт, легкая атлетика, волейбол, футбол), 39 мужчин и 74 женщины. Средний возраст участников 19,5 лет. 27% спортсменов с квалификационным разрядом 1 и ниже, 45% кандидатов в мастера спорта и 28% мастера спорта.

Спортсмены были обследованы по методикам опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), методика исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман), специально разработанная анкета «Трудности саморегуляции в условиях самоизоляции» (Ловягина А.Е., Сырых И.К.).

Таблица 1. Методики, использованные в исследовании и диагностируемые свойства

|  |  |
| --- | --- |
| Методика | Объект диагностики |
| Анкета «Саморегуляция спортсменов в условиях ограничений», Ловягина А. Е., Сырых И. К. | Трудности саморегуляции и самоуправления в условиях ограничений пандемии COVID-19 |
| Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. | -Регуляторные процессы: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов.-Регуляторно-личностные свойства:самостоятельность, гибкость;-Общий уровень саморегуляции |
| Методика диагностики самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана | - Саморегуляция: самоопределение, самомотивация, саморелаксация- Самоконтроль: когнитивный самоконтроль, аффективный самоконтроль- Развитие воли: инициативность, волевая активность, способность к концентрации- Чувствительность к себе: ориентация на действие после неудачи, конгруэнтность собственным чувствам, интеграция противоречий- Переживание общего жизненного стресса: преодоление неудач, ориентация на действие в ожидании успеха |

**Анкета «Трудности саморегуляции в условиях самоизоляции»**  была разработана с учетом различных сфер жизни спортсменов, на которые мог повлиять COVID-19: тренировки, соревнования, бытовые и финансовые трудности, общение и проблемы близких, ухудшение и проблемы спортивной карьеры, составляющие спортивной подготовки. С ее помощью предполагалось выявить, в каких сферах спортсмены испытывают наибольшие затруднения.

Таблица 2. Изучаемые показатели по анкете “Трудности саморегуляции в условиях ограничений пандемии COVID-19”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | вопросы | размерность |
| Тренировочный процесс | 1.1, 1.3, 1.10 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| Соревнования | 1.5, 1.14 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| Бытовые и финансовые проблемы | 1.4, 1.8, 1.9 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| общение и проблемы близких | 1.2, 1.7, 1.15 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| ухудшение и проблемы спортивной карьеры | 1.12, 1.13 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| составляющие спортивной подготовки | 6, 11, 16 | от 0 - это меня не коснулось до 5 - очень трудно |
| Оценка трудностей саморегуляции | 3 | от 1 - совсем не трудно, до 5 - самые трудные в жизни |
| Самоуправление до и во время ограничений | 4, 5 | от 1 - очень плохо, до 5 - очень хорошо |
| Постановка целей | 6.1 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Реализация поставленных целей | 6.2, 6.17 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Разработка плана, программы действий | 6.3 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Оценка своих действий | 6.4 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Коррекция своих действий | 6.5 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Гибкость действий | 6.6,  | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |

Продолжение таблицы 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Использование опыта | 6.7 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Анализ ситуации | 6.8 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Сообразительность | 6.9 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Сдерживание негативных эмоций | 6.10, 6.19 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Проявление уверенности | 6.11 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Проявление рационального подхода | 6.12 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Проявление творческого подхода | 6.13 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Решительность | 6.14 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Настойчивость | 6.15 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Мотивация | 6.16, 6.18, 6.20 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |
| Общение | 6.20, 6.21 | от 1 - нет, это совсем не так, до 5 - да, это так |

**Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова)** отражает разные составляющие саморегуляции, такие как планирование, моделирование, программирование, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. (Таблица 3).

Таблица 3. Изучаемые показатели стилей саморегуляции по методике В. И. Моросановой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | условное обозначение | размерность |
| Планирование | Пл. | в баллах шкалы (от 0 до 9) |

Продолжение таблицы 3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Моделирование | Мд. | в баллах шкалы (от 0 до 9) |
| Программирование | Пр. | в баллах шкалы (от 0 до 9) |
| Оценивание результатов | О.р. | в баллах шкалы (от 0 до 9) |
| Гибкость | Гиб. | в баллах шкалы (от 0 до 9) |
| Общий уровень саморегуляции | ОУС | в баллах шкалы (от 0 до 46) |

**Описание шкал**

**Шкала «Планирование» (Пл)** характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности. Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала «Моделирование» (М)** позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала «Программирование» (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала «Оценивание результатов» (Ор)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, некритичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала «Гибкость» (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни.

**Шкала «Самостоятельность» (С)** характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и не критично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУС)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

**Методика исследования самоуправления (Ю. Куль, А. Фурман)** позволяет оценить 5 компонентов: саморегуляция, самоконтроль, воля, чувствительность к себе, переживание общего жизненного стресса. (Таблица 4).

Таблица 4. Изучаемые показатели особенностей самоуправления

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | условное обозначение | размерность |
| Самоопределение | Самоопр. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Самомотивация | Самомот. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Саморелаксация | Саморел. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Когнитивный самоконтроль | К.Ск. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Аффективный самоконтроль | Аф. ск. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Инициативность | Ин. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Волевая активность | В.а. | в баллах шкалы (от 0 до 16) обратная шкала |
| Способность к концентрации | Спос. к конц. | в баллах шкалы (от 0 до 16) обратная шкала |
| Ориентация на действие после неудачи | Ор. на д. после неуд. | в баллах шкалы (от 0 до 16) обратная шкала |
| Конгруэнтность собственным чувствам | Конгруэнт. | в баллах шкалы (от 0 до 16) обратная шкала |
| Интеграция противоречий | Интегр. прот. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Преодоление неудач | Преод. неуд. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |
| Ориентация на действие в ожидании успеха | Ор. на д. в ожид. усп. | в баллах шкалы (от 0 до 16) |

​​**ШКАЛЫ**

САМОРЕГУЛЯЦИЯ

**Самоопределение** - соответствие поставленных целей внутреннему Я, желаниям и потребностям, а также того, придерживается ли человек этих важных для него лично целей.

**Самомотивация** - способность мотивировать себя к чему-либо, когда мотивации недостаточно, умение сохранять положительный настрой.

**Саморелаксация** — способность поддерживать тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач. По сути, саморелаксация – это умение избегать лишнего напряжения, контролировать свои эмоции, вытеснять страхи и т.п.

САМОКОНТРОЛЬ

**Когнитивный самоконтроль** - способность к планированию, планомерной постановке целей, поэтапному продвижению к ним, предвосхищению затруднений.

**Аффективный самоконтроль** —способность ориентироваться на цель в стрессогенных условиях, основанная на преодолении тревоги, готовность браться за задачи, не задумываясь о неприятных последствиях. По сути – умение «включать» нужные эмоции (вспоминать образы ситуаций, актуализировать переживания) чтобы заставить себя что-то сделать.

РАЗВИТИЕ ВОЛИ

**Инициативность** — это общая способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью.

**Волевая активность** - способность поддерживать достаточно энергии для воплощения намерения в действие, продолжения деятельности, борьба с пассивностью.

**Способность к концентрации** — способность устранять отвлекающие моменты, препятствовать внешним и внутренним раздражителям, мешающим достижению цели.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К СЕБЕ

**Ориентация на действие после неудачи** - готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках.

**Конгруэнтность собственным чувствам** - способность отличать то, что важно самому человеку, от чужих ожиданий и давления, постоянная проверка согласованности ожиданий других со своими собственными целями и готовность действовать в соответствии с тем, что важно и конгруэнтно личности. При низкой конгруэнтности человек живет не своими желаниями и чувствами, а желаниями и чувствами других людей.

**Интеграция противоречий** - способность интегрировать в свое “Я” противоречивые мысли и ощущения, принимать противоречивые аспекты опыта как часть единой реальности, соотнося их со своими ценностями и нормами.

ПЕРЕЖИВАНИЕ ОБЩЕГО ЖИЗНЕННОГО СТРЕССА

**Преодоление неудач** – восприятие своей жизненной ситуации, как трудной, готовность к конструктивному преодолению и разрешению проблем, готовность учиться на своих ошибках.

Высокие баллы – ситуация воспринимается как трудная, но человек готов решать проблемы.

**Ориентация на действие в ожидании успеха** – восприятие своей жизненной ситуации, как новой (или сильно изменившейся), к которой нужно адаптироваться, готовность активно действовать в сложных ситуациях, преодолевать сильное давление, предпринимать активные действия для адаптации к изменениям, веря в позитивный исход.

Высокие баллы – адекватное восприятие изменений в жизни и готовность к ним адаптироваться.

## 2.3 Методы математической обработки данных

Обработка данных исследования проводилась в программе IBM SPSS 26 (2019 г.). Методы математической статистики были выбраны в соответствии с задачами исследования (табл. 5), на основании материалов, представленных в работах Е.В. Сидоренко (год) и А.Д. Наследова (2002).

Таблица 5. Методы математической статистики и их соотношение с задачами исследования

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи исследования | Методы математической статистики |
| Определить ситуации ковидных ограничений, затрудняющих спортивную подготовку и выявить трудности психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19 | Описательные статистики;t-Критерий Стьюдента для независимых выборок;h-критерий Краскела-Уоллиса |
| Диагностировать характеристики стиля осознанной саморегуляции и особенности самоуправления у спортсменов | Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова |
| Провести сравнительный анализ трудностей психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции и особенностями самоуправления. | Множественный регрессионный анализ;Коэффициент корреляции r-Пирсона |

# ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

## 3.1. Изменение тренировочного и соревновательного процессов в условиях ограничений пандемии COVID-19

### 3.1.1 Ситуации, в которых спортсменам было труднее всего управлять собой в период ограничений пандемии COVID-19

В таблице 6 приведены наиболее часто встречающиеся ответы спортсменов о трудностях занятий спортом в период пандемии COVID-19.

 Наибольшие затруднения были связаны с отсутствием мест для тренировок (Один из респондентов даже поделился тем, что его задерживала полиция в процессе тренировок на улице!). Также спортсмены отметили моральное напряжение, трудности с тем, чтобы собраться и мотивировать себя к самостоятельным тренировкам.

Таблица 6. Ситуации, в которых спортсменам было труднее всего управлять собой в период ограничений пандемии COVID-19 – данные из открытого ответа анкеты

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуации | % респондентов, выделивших ситуации ограничений, как значимые |
| Отмена учебно-тренировочных сборов | 9% |
| Отмена соревнований | 10% |
| Негде тренироваться | 40% |
| Моральное напряжение, трудно собраться, трудно мотивировать себя | 10% |
| Финансовые трудности (оплата сборов, билетов, отсутствие финансирования) | 3% |
| Трудно было тренироваться отдельно от команды, отсутствие зрителей на играх | 6% |
| Необходимость использовать средства индивидуальной защиты | 4% |

Помимо ответов из открытого вопроса анкеты были выделены трудности, которые спортсмены оценивали по шкале от 0 - совсем не трудно, до 5 - самые трудные в жизни (Рис. 2). Среди них спортсмены отметили соблюдение самоизоляции, невозможность организовать досуг, ухудшение физической и технико-тактической подготовленности как наиболее значимые ситуации.

Рисунок 2. Ситуации, в которых спортсменам было труднее всего управлять собой в период ограничений пандемии COVID-19

На рисунке 3 представлены различия по оценке степени трудностей у мужчин и женщин.

Рисунок 3. Различия у мужчин и женщин в оценках степени трудности ситуаций ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19

Статистически значимые различия были выявлены в нескольких аспектах, так мужчины сильнее переживали отмену соревнований и изменение тренировочного процесса, чем женщины (критерий Стьюдента: t=2,627, p≦0,01). Кроме того, спортсменам мужского пола по сравнению со спортсменками было более трудно «взять себя в руки» если они не могли показать запланированный результат t=2,172, p≦0,05. Однако, мужчины в целом успешнее анализировали свое психическое состояние и легче регулировали его.

Полученные результаты можно объяснить тем, что мужчины-спортсмены превосходят девушек по показателям доминирования, а девушки более невротичны, эмоциональны, чувствительны (Горская Г.Б., 2004); (Пархоменко Е.А., 2002); (Гордон С.М., Ильин А.Б., 2003). Из-за этих личностных особенностей у мужчин не было возможности проявить себя, а у женщин уменьшилось количество стресс-факторов, которыми являются соревнования.

Для выявления различий в восприятии трудностей у спортсменов разных спортивных специализаций был произведен анализ Краскела-Уоллиса. Выборка была разделена на 4 группы по видам спорта: циклические виды спорта, сложнокоординационные, спортивные игры и единоборства. По сравнению со спортсменами, занимающимися циклическими видами спорта и единоборствами, представители сложнокоординационных видов спорта перенесли отмену соревнований легче, а те, кто специализируются в спортивных играх – тяжелее справились с отсутствием турниров (Табл. 9).

Таблица 9. Сравнение у спортсменов разных спеиализаций в оценках степени трудности ситуаций ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19 (H-критерий Краскела-Уоллиса)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ситуации самоограничений | Виды спорта | Средний ранг | H | p |
|  Отмена соревнований | Циклические | 53,22 | 11,625 | 0,009 |
| Сложнокоординационные  | 48,51 |
| Спортивные игры | 74,03 |
| Единоборства | 73,00 |

Спортсмены-игровики, часто и регулярно участвуют в соревнованиях: обычно каждую неделю 1-2 игры, плотный календарь турниров и т.п. Непосредственно контактируя с соперниками, они оценивают свою игровую результативность и таким образом контролируют уровень своей подготовленности. Единоборцы, также как и игровики, благодаря результатам поединков могут оценить свой уровень подготовленности относительно соперников. Поэтому, отмена соревнований из-за COVID-19 привнесла в спортивную жизнь игровиков и единоборцев более значительную неопределенность по сравнению с представителями других спортивных дисциплин. Атлеты циклических и сложнокоординационных видов спорта могли продолжать тренировать программы, увеличивать объемы и продолжать подготовку в своем темпе, оценивая нынешний уровень подготовленности, сравнивая со своими предыдущими результатами или соревнуясь с партнерами по спортивной команде.

### Трудности самоуправления в условиях ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19

Походы Моросановой и Куля во многом схожи, у Куля при этом самоуправление рассмотривается несколько шире. При разработке анкеты мы использовали формулировку «Как вы управляете собой в…» как более понятную для спортсменов.

На рисунке 4 приведены средние значения оценки трудностей самоуправления. Наибольшие трудности возникли в связи с необходимостью соблюдать спортивный режим, постановкой целей и реализацией уже поставленных целей, а также с потерей мотивации к тренировкам. Меньше всего трудностей возникло в связи с изменением отношений с партнерами по команде, а также с мотивацией продолжать занятия спортом.

Рисунок 4. Трудности самоуправления спортсменов в условиях ограничений пандемии COVID-19

На рисунке 5 представлены значимые различия в особенностях самоуправления у мужчин и женщин.

Рисунок 5. Особенности самоуправления у мужчин и женщин (t-критерий Стьюдента)

«Ориентация на действия после неудач» и «Конгруэнтность чувствам» являются обратными шкалами, а «Саморелаксация» - прямой, соответственно, у мужчин показатели по всем этим параметрам выше, чем у женщин. В гендерных исследованиях в контексте спортивной психологии нет однозначного ответа относительно личностных, нейротипических и др. различий мужчин и женщин спортсменов – все зависит от конкретного вида спорта (Дамадаева, А. С., 2012). В нашей выборке были спортсмены разных спортивных специализаций – много женщин-гимнасток, мужчин-единоборцев и игровиков. У мужчин-спортсменов вне зависимости от спортивной специализации наблюдается формирование гендерно-специфичных свойств личности, у гимнасток наблюдается развитие феминных свойств личности. Именно поэтому, женщины показали более низкие показатели по саморелаксации, ориентации на действие после неудач и конгруэнтность чувствам (Таблица 10). Им свойственно быть более тревожными, принимать происходящее близко к сердцу, проявлять интернальность.

Таблица 10. Сравнение трудностей самоуправления у мужчин и женщин в условиях ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19 (Критерий t-Стьюдента)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ситуации, в которых спортсмены испытывали трудности самоуправления | Мужчины | Женщины | t | р |
| М | ơ | SEM | М | ơ | SEM |
| Отмена соревнований | 3,79 | 1,641 | 0,263 | 2,85 | 1,899 | 0,221 | 2,627 | 0,01 |
| Невозможность выезжать на УТС | 3,15 | 1,885 | 0,302 | 2,36 | 1,962 | 0,228 | 2,059 | 0,05 |
| Невозможность показать запланированный результат | 2,79 | 1,976 | 0,316 | 1,93 | 2,023 | 0,235 | 2,172 | 0,05 |
| Трудно справляться с волнением и страхом | 1,92 | 1,133 | 0,181 | 2,54 | 1,284 | 0,149 | -2,528 | 0,05 |
| Особенности самоуправления по Куль-Фурману |
| Саморелаксация | 11,51 | 2,594 | 0,415 | 9,53 | 2,906 | 0,338 | 3,580 | 0,001 |
| Ориентация на действия после неудач | 8,85 | 2,300 | 0,368 | 10,80 | 2,474 | 0,287 | -4,084 | 0,001 |
| Конгруэнтность чувствам | 9,00 | 2,606 | 0,417 | 10,20 | 2,809 | 0,327 | -2,217 | 0,05 |

Говоря о том, какие трудности самоуправления испытывали спортсмены разных видов спорта (Табл. 10), следует отметить, что спортсмены-единоборцы и те, кто занимается спортивными играми, лучше справились с пониманием того, как реализовать уже поставленные цели (H-критерий Краскела-Уоллиса H =9,545; p=0,023). Игровикам, безусловно, помогла поддержка партнеров по команде, единоборцы привыкли к изменяющимся условиям – в поединках часто случаются и победы, и поражения, но несмотря на это, им нужно идти до конца к своей цели. Циклические же и сложнокоординационные виды спорта, особенно те, кто привязан к определенным тренировочным условиям, таким как снег, вода, специальное оборудование, к которому доступ был ограничен, были растеряны из-за радикального изменения режима тренировок.

Также было выявлено, что спортсмены-единоборцы и игровики имеют более высокий уровень ориентации на действия после неудач (табл.11). Это готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках. У игровиков и единоборцев чаще изменяются соревновательные ситуации, и им надо быстро адаптироваться то к одному сопернику, то к другому, то по ходу схватки/матча к текущим успехам, то к возникающим неудачам. А спортсменам циклических и сложнокоординационных видов спорта на соревнованиях необходимо показать, то, что они «наработали» на тренировках (прирост в скорости, более сложные элементы техники и др.). И их результат меньше зависит от соперников.

Таблица 11. Сравнение трудностей саморегуляции у спортсменов в разных видах спорта (H-критерий Краскела-Уоллиса)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ситуации самоограничений | Виды спорта | Средний ранг | H | p |
| Понимание того, как реализовать поставленные цели | Циклические | 66,23 | 9,545 | 0,023 |
| Сложнокоординационные | 57,32 |
| Спортивные игры | 41,21 |
| Единоборства | 45,46 |
| Ориентация на действия после неудач | Циклические | 59,32 |  |  |
| Сложнокоординационные | 65,26 | 9,049 | 0,029 |
| Спортивные игры | 47,06 |  |  |
| Единоборства | 37,38 |  |  |

## 3.2 Характеристики стилей осознанной саморегуляции и особенности самоуправления у спортсменов

### 3.2.1 Особенности стилей саморегуляции и особенности самоуправления, которые помогают спортсменам испытывать меньшие трудности

Для выявления аспектов стилей саморегуляции и самоуправления, которые влияют на то, как спортсмен справляется с трудностями в условиях ограничений пандемии COVID-19, был произведен регрессионный анализ.

Из перечня 22 утверждений о трудностях управления собой в период пандемии, были выявлены те проблемы, которые снижают эффективность психической саморегуляции спортсменов в условиях ограничений пандемии COVID-19 (Таблица 12.). Оказалось, что качество управления собой в значительной мере зависит от умения спортсмена выдвигать цели своей спортивной подготовки и корректировать их в постоянно изменяющихся условиях. На эффективность саморегуляции в ситуациях ковидных ограничений помимо проблем планирования негативно влияют неумение спортсмена мотивировать себя и «включать» нужные волевые усилия для вытеснения негативных эмоций и сохранения настойчивости.

Таблица 12. Трудности самоуправления, определяющие эффективность психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19 (множественный регрессионный анализ, R2 = 0,756 )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ответы спортсменов о трудностях саморегуляции | β | р | Проблемы самоуправления |
| 1.Было трудно ставить цели, что-либо планировать. | -0,236 | 0,004 | Целеполагание |
| 2.Затруднялся действовать гибко, изменять намеченный план действий, если это требовалось. | -0,309 | 0,001 | Планирование |
| 3.Затруднялся сдержать раздражение, злость, гнев. | -0,209 | 0,005 | Контроль эмоций |
| 4.Не мог проявить настойчивость и довести дело до конца. | -0,187 | 0,022 | Волевые усилия |
| 5.Не мог придумать, как тренироваться, чтобы минимизировать потери в спортивной подготовке | -0,146 | 0,043 | Планирование |
| 6.Хотелось бросить спорт, с трудом заставил себя продолжить спортивную карьеру. | -0,152 | 0,039 | Мотивация  |

### 3.2.2 Характеристики стиля осознанной саморегуляции по В. И. Моросановой у спортсменов

По результатам обработки данных в таблице 13 можно увидеть средние значения стилей саморегуляции по методике В. И. Моросановой. В интерпретации 0 - минимальный показатель, 9 – максимальный, в выборке видно что по всем шкалам усредненные показатели схожи, однако балл по шкале «Гибкость» выше всего – 6,80, а балл по шкале «Самостоятельность» ниже всего – 5,19. Такой результат говорит о том, что опрошенные спортсмены имеют средний уровень саморегуляции. «Оценивание результатов», «Моделирование» и «Планирование» по показателям находятся на верхней границе среднего уровня.

Таблица 13. Характеристики осознанной саморегуляции спортсменов (шкалы методики Моросановой )

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики осознанной саморегуляции  | М | σ |
| Планирование | 6,07 | 1,662 |
| Моделирование | 5,91 | 1,651 |
| Программирование | 6,29 | 1,462 |
| Оценивание результатов | 6,39 | 1,579 |
| Гибкость | 6,80 | 1,738 |
| Самостоятельность | 5,19 | 1,980 |
| Общий уровень саморегуляции | 31,40 | 4,735 |

### 3.2.3 Характеристики особенностей самоуправления по Ю. Кулю у спортсменов

Особенности самоуправления спортсменов (по методике Ю.Куля, А. Фурмана), участвовавших в исследовании, представлены в таблице 14. Минимальное значение по шкалам методики – 4, максимальное – 16, однако есть обратные шкалы («Волевая активность»; «Способность к концентрации»; «Ориентация на действие после неудач»; «Конгруэнтность чувствам»), в которых наоборот 4 будет наилучшим результатом, а 16 – наихудшим. По средним значениям ответов опрошенных спортсменов видно, что они в целом способны хорошо ориентироваться на цель в стрессовых условиях («Аффективный самоконтроль»), ставить цели, опираясь на свои ценности («Самоопределение»), мотивировать себя для осуществления текущих целей и задач («Самомотивация»). В то же время спортсменам было трудно конструктивно относиться к возникшим проблемам и сохранять ориентацию на действие, учиться на ошибках (шкалы «Преодоление неудач» и «Ориентация на действие после неудач»).

Таблица 14. Характеристики особенностей самоуправления спортсменов (шкалы методики Куля-Фурмана)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Характеристики самоуправления | М | σ |
| Самоопределение | 12,57 | 1,807 |
| Самомотивация | 12,05 | 2,621 |
| Саморелаксация | 10,21 | 2,947 |
| Аффективный самоконтроль | 12,74 | 3,064 |
| Когнитивный самоконтроль | 10,96 | 2,898 |
| Инициативность | 11,22 | 2,688 |
| Волевая активность | 9,38 | 2,609 |
| Способность к концентрации | 9,70 | 2,900 |
| Ориентация на действие после неудач | 10,12 | 2,578 |
| Конгруэнтность собственным чувствам | 9,79 | 2,789 |
| Интеграция противоречий | 10,81 | 2,921 |
| Преодоление неудач | 9,22 | 3,231 |
| Ориентация на действие в ожидании успеха | 10,81 | 2,969 |

## 3.3 Трудности психической саморегуляции в период пандемии COVID-19 у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции и особенностями самоуправления.

### 3.3.1 Особенности психической саморегуляции у спортсменов с разными характеристиками стиля осознанной саморегуляции

Для выявления взаимосвязей между стилями саморегуляции, особенностями самоуправления и трудностями саморегуляции, был проведен корреляционный анализ. В таблице 15 указаны полученные при математическом анализе значения и интерпретация полученных взаимосвязей.

Таблица 15. Взаимосвязи между трудностями саморегуляции и стилями саморегуляции по методике В.И. Моросановой (r-критерий Пирсона)

|  |  |
| --- | --- |
| Трудности СМР | Стили саморегуляции по Моросановой |
| Планирование | Моделирование | Гибкость | Общий Уровень Саморегуляции |
| Трудности коррекции своих действий | r=-0,243р ≤ 0,01 | r=-0,192р ≤ 0,05 | - | - |
| Самоуправление до ограничений | - | r=0,288р ≤ 0,01 | - | r=0,270р ≤ 0,01 |
| Самоуправление во время ограничений | - | r=0,322р ≤ 0,01 | r=0,309р ≤ 0,01 | r=0,297р ≤ 0,01 |
| Трудности проявл. Творческого подхода | - | r=-0,259р ≤ 0,01 | - | - |
| Трудности мотивации | - | r=-0,264р ≤ 0,01 | - | - |
| Эмоциональная регуляция | - | r=-0,200р ≤ 0,05 | r=-0,335р ≤ 0,01 | - |
| Трудно сообразить, как действовать | - | - | r=-0,287р ≤ 0,01 | - |

Корреляционный анализ (r-критерий Пирсона), позволил выявить взаимосвязи между планированием и трудностью коррекции своих действий (r=-0,243, p ≤ 0,01). То есть те спортсмены, у которых более высокий уровень по шкале “планирование”, отметили меньше трудностей при коррекции своих действий. Они лучше могли придумать различные варианты действий, и поэтому проще было сориентироваться и изменить намеченный план.

Выявлены взаимосвязи гибкости и проявления уверенности (r=-0,335 p ≤ 0,01), а также с преодолением волнения и страха неизвестности (r=-0,287 p ≤ 0,01). Согласно Моросановой регуляторная гибкость характеризует способность человека перестраивать цели и программу поведения. Очевидно, более «гибкие» спортсмены, умея своевременно вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, чувствовали себя более уверенно и успешнее преодолевали опасения в условиях неизвестности. Также корреляционный анализ показал соотношение гибкости с самоуправлением во время ограничений (r=0,309, p ≤ 0,01), это говорит о том, что спортсмены с более высоким уровнем гибкости проще перестраивались и сохраняли при этом спокойствие.

Было установлено, что моделирование взаимосвязано с проявлением творческого подхода (корреляционный анализ, критерий Пирсона: r=-0,259; р = p ≤ 0,01), мотивацией занятий спортом (r=-0,264; p ≤ 0,01), трудностью коррекции своих действий (r=0,192, p ≤ 0,05) и эмоциональной регуляцией (r=-0,200, p ≤ 0,05). Согласно Моросановой моделирование - развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Соответственно, спортсмены с более высоким уровнем моделирования, действовали более креативно и им было проще корректировать тренировочный процесс в изменяющихся условиях. Они хорошо представляли разные варианты исходов событий, за счет этого было проще представить, что будет, и соответственно мотивировать себя к тому, чтобы продолжать занятия спортом. Те, у кого лучше моделирование – «увязывание» своих задач внутренними и внешними условиями конкретной ситуации, эффективнее управляли своими эмоциями и поведением и до (r=0,288; p ≤ 0,01), и во время пандемии (r=0,322; p ≤ 0,01).

Корреляционный анализ Пирсона позволил выявить взаимосвязи общего уровня саморегуляции (ОУС) с самоуправлением до ограничений (r=0,270, p ≤ 0,01) и во время ограничений (r=0,297, p ≤ 0,01). Соответственно, спортсмены, которые лучше умеют ставить цели, составлять план действий, представлять различные варианты исходов событий, корректировать свои действия, успешнее регулируют свое психоэмоциональное состояние и сохраняют внутреннюю стабильность на определенном уровне.

### 3.3.2 Особенности психической саморегуляции у спортсменов с разными характеристиками самоуправления

Ниже представлены взаимосвязи трудностей саморегуляции и особенностей самоуправления.

Таблица 16. Взаимосвязи между трудностями саморегуляции и особенностями самоуправления по Ю. Кулю и А. Фурману (r-критерий Пирсона)

|  |  |
| --- | --- |
| Трудности СМР | Стили самоуправления по Куль-Фурману |
| Саморелаксация | Самомотивация | Конгруэнтность чувствам | Инициативность | Ориентация на д. После неудач |
| Ухудшение финансового положения | r=-0,294р ≤ 0,01 | - | - | - | - |
| Принятие решений | r=-0,300р ≤ 0,01 | r=-0,327р ≤ 0,01 | - | - | - |
| Решительность | r=-0,254р ≤ 0,01 | r=-0,256р ≤ 0,01 | - | r=-0,298р ≤ 0,01 | - |
| Трудно придумать, как тренироваться | r=-0,275р ≤ 0,01 | r=-0,284р ≤ 0,01 | r=0,288р ≤ 0,01 | - | - |
| Мотивация к тренировкам | r=-0,188р ≤ 0,05 | r=-0,274р ≤ 0,01 | - | - | - |
| Мотивация продолжать занятия спортом | r=-0,210р ≤ 0,05 | r=-0,330р ≤ 0,01 | r=0,213р ≤ 0,05 | r=-0,271р ≤ 0,01 | r=0,194р ≤ 0,05 |
| Проявление уверенности | r=-0,268р ≤ 0,01 | - | r=0,261р ≤ 0,01 | - | r=0,212р ≤ 0,05 |
| Самоуправление во время ограничений | - | r=0,211р ≤ 0,05 | - | r=0,258р ≤ 0,01 | - |
| Соблюдение самоизоляции | - | - | - | - | r=0,261р ≤ 0,01 |

Саморелаксация (по Ю. Кулю и А. Фурману саморелаксация – умение избегать лишнего напряжения, контролировать эмоции, вытеснять страхи) взаимосвязана с решительностью (критерий Пирсона: r=-0,254; p≤0,01), сообразительностью, как поступать в тех или иных ситуациях (критерий Пирсона: r=-0,300; p≤0,01), уверенностью (критерий Пирсона: r=-0,268; p≤ 0,01), и возможностью придумать как тренироваться с минимальными потерями в подготовке (r=-0,275 p≤ 0,01). Те, кто мог расслабиться и меньше переживать из-за ограничений, проявляли себя более уверенно, и легче могли приспособиться к изменяющимся условиям и планам тренировок. Также саморелаксация соотносится с мотивацией к тренировкам (r=-0,188 p ≤ 0,05) и мотивацией продолжать занятия спортом (r=-0,210, p ≤ 0,05). Так, в ситуациях ограничений и глобального изменения тренировочного и соревновательного процесса, благодаря более развитому эмоциональному контролю и умению вытеснять страхи, спортсмены могли сфокусироваться на тренировочном процессе и на поставленных задачах, таким образом сохраняли мотивацию.

Выявлены взаимосвязи по шкале «Самомотивация» - с сообразительностью (критерий Пирсона r=-0,327; p≤0,01), решительностью (критерий Пирсона r=-0,256; p≤0,01), возможностью придумать как тренироваться с минимальными потерями в подготовке (r=-0,284; p≤0,01) мотивацией к тренировкам (критерий Пирсона r=-0,274; p≤0,01), мотивацией к продолжению занятиями спортом (критерий Пирсона r=-0,330; p≤0,01) и с самоуправлением во время ограничений (r=0,211; p≤0,05). Согласно Ю. Кулю и А. Фурману, самомотивация - это способность мотивировать себя к чему-либо, когда мотивации недостаточно, сохранять позитивный настрой. Обе эти шкалы (саморелаксация и самомотивация) относятся к компоненту саморегуляции (по Ю. Кулю и А. Фурману). Соответственно, спортсмены с высокими показателями самомотивации проще придумывали, как адаптироваться к трудностям, встречающимся на пути и смело принимали решения. Также умение мотивировать себя помогло им продолжать тренировки несмотря ни на что, и находить для себя смысл в продолжении спортивной карьеры.

Шкала «Конгруэнтность чувствам» взаимосвязана с проявлением уверенности (критерий Пирсона r=-0,261; p≤0,01), мотивацией продолжать занятия спортом (r=0,213; p≤0,05) и с трудностями в организации тренировочного процесса с минимальными потерями (критерий Пирсона r=-0,288; p≤0,01). Конгруэнтность чувствам в соответствии с Ю. Кулем и А. Фурманом – это способность отличать то, что важно самому человеку, от чужих ожиданий и давления, готовность действовать в соответствии с тем, что конгруэнтно личности. Спортсмены, которые лучше прислушивались к себе и не поддавались давлению извне и всеобщей панике, слухам, проще справлялись со страхом и волнением. Также умение прислушиваться к своим чувствам и действовать в соответствии с личными ценностями обеспечило спортсменам понимание того, как организовать тренировочный процесс с минимальными потерями и продолжать идти к цели, сохраняя мотивацию.

По шкале “Инициативность” выявлены взаимосвязи с решительностью (r=-0,298; p≤0,01), мотивацией продолжать занятия спортом (r=-0,271; p≤0,01) и самоуправлением во врем ограничений (r=0,258; p≤0,01). Согласно Ю. Кулю, инициативность это способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью. Спортсмены, которые могли направить свои силы на достижение целей, действовали увереннее и решительнее, сохраняя позитивный настрой и желание продолжать тренировки.

Ориентация на действия после неудач - готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках. Корреляционный анализ показал взаимосвязи по этой шкале с мотивацией продолжать занятия спортом (r=0,194; p≤0,05), проявлением уверенности (r=0,212; p≤0,05) и с трудностями соблюдения самоизоляции (r=0,261; p≤0,01). Соответственно, умение учиться на своих ошибках и воспринимать негативные аспекты происходящего как опыт и оптимистичный взгляд в будущее позволили спортсменам поддерживать мотивацию к спорту, уверенно действовать несмотря на неудачи и соблюдать предписанные правила.

# ВЫВОДЫ

1. По оценкам спортсменов наиболее трудными ситуациями в период пандемии COVID-19 оказались: отсутствие мест для тренировок; моральное напряжение, трудности с тем, чтобы собраться и мотивировать себя к самостоятельным тренировкам, соблюдение самоизоляции, невозможность организовать досуг, ухудшение физической и технико-тактической подготовленности.
2. Наибольшие трудности психической саморегуляции спортсменов в период пандемии COVID-19 выражались в том, что было трудно ставить цели, реализовывать уже поставленные цели, мотивировать себя к тренировкам и соблюдать спортивный режим (питание, сон).
3. По сравнению с женщинами, мужчины сильнее переживали из-за изменений тренировочного процесса, отмены соревнований и если они не могли показать запланированный результат. Но, при этом мужчины более конструктивно относились к неудачам, ориентировались на собственные ценности, действовали в соответствии со своими интересами, лучше контролировали эмоции и за счет этого, успешнее чем женщины регулировали свое психическое состояние.
4. По сравнению со спортсменами, занимающимися циклическими видами спорта и единоборствами, представители сложнокоординационных видов спорта перенесли отмену соревнований легче, а те, кто специализируются в спортивных играх – тяжелее справились с отсутствием турниров.Спортсмены-единоборцы и те, кто занимается спортивными играми, лучше справились с пониманием того, как реализовать уже поставленные цели чем спортсмены циклических и сложнокоординационных видов спорта. По сравнению с представителями других видов спорта единоборцы и игровики более конструктивно относились к неудачам, успешнее учились на ошибках и сохраняли ориентацию на действия меньше фиксируясь на негативных состояниях.
5. Эффективность психической саморегуляции спортсменов в ситуациях ковидных ограничений определялась следующими умениями: выдвижение целей своей спортивной подготовки, мотивирование себя, проявление волевых усилий (самообладание и настойчивость) для вытеснения негативных эмоций.
6. Более высокую эффективность психической саморегуляции, в ситуациях ограничений демонстрировали спортсмены с более сформированными характеристиками осознанной саморегуляции: планирование, моделирование, гибкость, общий уровень саморегуляции. Спортсменам с высокими показателями по этим аспектам стилей саморегуляции было проще корректировать свои действия, проявлять творческий подход, мотивировать себя к тренировкам, регулировать эмоции, проявлять сообразительность. Соответственно, спортсмены с более высоким уровнем этих стилей имели меньше трудностей и проще преодолевали тренировки и жизнь в ограничениях.
7. Наименьшие трудности в психической саморегуляции выявлены у спортсменов с хорошо развитыми характеристиками самоуправления: «Саморелаксация», «Самомотивация», «Конгруэнтностью чувствам», «Инициативность» и «Ориентация на действия после неудач». Этим спортсменам было проще пережить ухудшение финансового положения, соблюдать самоизоляцию. Они легче принимали решения, проявляли решительность, креативность, могли замотивировать себя к тренировкам и занятиям спортом, и были увереннее в себе.

# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании результатов проведенного исследования были сформулированы рекомендации, составляющие программу занятий для совершенствования психической саморегуляции спортсменов в ситуациях ограничений пандемии COVID-19. Данная программа направлена на улучшение мотивации, планирования, эмоциональной регуляции, проявления волевых качеств спортсменов в трудных ситуациях. Проведение занятий включает в себя индивидуальное психологическое консультирование и групповые формы работы (обсуждение в фокус-группах, дискуссии, психотехнические игры).

1. Укрепление мотивации занятий спортом. Это необходимо для того, чтобы спортсмены осознавали свои мотивы занятий спортом, сформировали представления о самомотивации и освоили приемы самомотивации. Для этих задач можно использовать: метод неоконченных предложений; обучение постановке целей; групповые дискуссии; ведение психологического дневника.
2. Улучшение планирования. Улучшение планирования необходимо для формулирования и переформулирования целей во время изменяющихся условий, а также для разработки вариативных планов своей подготовки. Предлагается использовать следующие средства: обсуждение в фокус-группе, упражнение “проектирование целей”, психотехническая игра “Хамелеон”, ведение психологического дневника.
3. Развитие и совершенствование самоконтроля эмоций. Задачами для достижения этой цели являются: формирование представлений об особенностях своей эмоциональной сфере; анализ причин проявления негативных эмоций, обучение приемам самоконтроля злости и раздражения. Для достижения этой цели можно использовать: упражнение “Физическая разрядка”, “Переключение внимания”, “Рационализация”, дневник эмоций.
4. Совершенствование умений проявлять волевые усилия. Сюда входят: анализ трудностей проявления настойчивости, просвещение об особенностях развития волевых качеств, формирование навыков проявления настойчивости. Для решения поставленных задач могут быть использованы: обсуждение в фокус-группе, определение ситуаций для развития настойчивости, психологический дневник.

Разработанные практические рекомендации были использованы в процессе психологической помощи спортсменам в Лаборатории физической культуры и практической психологии (Москва). В частности специалистами лаборатории был проведен цикл занятий со спортсменами по улучшению психической саморегуляции в период пандемии.

 По результатам работы подготовлена совместная статья: Ловягина А.Е., Сырых И.К., Тиунова О.В. “Оптимизация психической саморегуляции спортсменов в условиях ограничений занятий спортом в период пандемии COVID-19” ( принята к публикации в журнал Теория и практика физической культуры).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были исследованы трудности самоуправления спортсменов, возникшие вследствие изменения тренировочного и соревновательного процессов во время пандемии COVID-19. Тема является актуальной, так как ограничения сохраняются до сих пор. В связи с этим важно понимать, какие механизмы психической саморегуляции помогают в успешной самоорганизации жизни спортсменов.

Результаты работы показали, что для того чтобы легче переживать условия ограничений, спортсменам нужно развивать мотивацию занятий спортом, улучшать планирование, совершенствовать самоконтроль эмоций, умение проявлять волевые усилия. Более высокую эффективность психической саморегуляции демонстрировали спортсмены с более сформированными характеристиками осознанной саморегуляции: планирование, моделирование, гибкость, общий уровень саморегуляции; и с такими аспектам самоуправления, как «Саморелаксация», «Самомотивация», «Конгруэнтностью чувствам», «Инициативность» и «Ориентация на действия после неудач». А самыми трудными ситуациями оказались отмена соревнований, ухудшение физической и технико-тактической формы, самоизоляция.

Значимость исследования заключается в том, что данные можно использовать для работы спортивного психолога во время ограничений COVID-19. Разработанную анкету «Трудности саморегуляции в условиях самоизоляции» можно использовать для выявления сложностей у спортсменов. Также предполагается, что могут возникнуть и другие ситуации, в которых спортсмены окажутся в условиях, препятствующих тренировкам и соревнованиям, и на основании данных можно продолжать исследования.

В дальнейшем возможно исследование влияние копинг-стратегий спортсменов на переживание трудностей и неопределенностей. Также автору интересно изучить влияние социокультурных факторов на переживание ограничений и на саморегуляцию спортсменов.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / Отв. ред.: Ф.В. Константинов, Б.Ф. Ломов, В.Б. Швырков. М.: Наука, 1978. 400 с.
2. Анохова, А. А. Саморегуляция в спорте: проблемы обучения / А. А. Анохова // Рудиковские чтения : материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта, Москва, 11–12 мая 2017 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2017. – С. 476-478.
3. Ашихмина, А. А. Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности / А. А. Ашихмина // Наука, образование и культура. – 2016. – № 2(5). – С. 54-56.
4. Венедиктова, И.А. Исследование психологического состояния женской сборной команды СЗГМУ по волейболу в соревновательный период / И.А. Венедиктова, А.А. Бюркланд // Перспективы развития науки и образования: сборник научных трудов по материалам XXV Международной научно-практической конференции; под общ. ред. А.В. Туголукова. - М., 2018
5. Влияние Пандемии COVID-19 на спорт // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние\_пандемии\_COVID-19\_на\_спорт#Комплексные\_спортивные\_турниры (дата обращения: 23.03.2022).
6. Горская, Г. Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47-49.
7. Дамадаева А.С. Гендерные исследования в спортивной психологии / А.С. Дамадаева // Психологический журнал. - 2012. - № 1. - С. 40-49.
8. Ильин, А. Б. Оценка личности и соревновательной готовности спортсменов разной специализации и квалификации (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ильин Александр Борисович. – Москва, 2002. – 229 с.
9. Ильин Е.П. Психология спорта. - Питер, 2018. - 352 с.
10. Костин, А. Н. Организационно-процессуальный подход к анализу психической регуляции поведения и деятельности / А. Н. Костин, Ю. Я. Голиков // Знание. Понимание. Умение. – 2012. – № 4. – С. 245-249.
11. Леонова, А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, , А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311с.
12. Ловягина А. Е. Особенности саморегуляции негативных соревновательных состояний у спортсменов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 3 (133). – С. 292-297.
13. Ловягина, А.Е. Показатели спортивного травматизма у представителей экстремальных видов спорта с разными особенностями психической саморегуляции / А.Е. Ловягина, Е.Е. Хвацкая, Д.Н. Волков // Человек. Спорт. Медицина. - 2019. - Т. 19, № 1. -С. 117-123.
14. Ловягина А. Е. Теория и методы психической саморегуляции. — СПб.: Скифия-принт, 2020. — 144 с.
15. Максимихина, Е. В. Оценка психического состояния лыжников-гонщиков в подготовительном периоде подготовки / Е. В. Максимихина // Череповецкие научные чтения - 2014, Череповец, 11–12 ноября 2014 года / Ответственный редактор: Н.П. Павлова. – Череповец: Череповецкий государственный университет, 2015. – С. 137-140.
16. Митина О. В. , Рассказова Е. И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал – 2019. – Tом 40. – № 2 C. 111-127 [Электронный ресурс]. URL: http://ras.jes.su/psy/s020595920004061-3-1 (дата обращения: 14.02.2022). DOI: 10.31857/S020595920004061-3
17. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека / Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.. — Москва : Когито-Центр, 2015. — 304 c. — ISBN 978-5-89353-466-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/51914.html (дата обращения: 27.05.2022).
18. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.
19. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. Выпуск 26. - С. 216-222.
20. Пархоменко Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2002
21. Пуни, А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни // Вопросы психологии спорта / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1975. – С. 3-15
22. Рассказова, Е. И. Понятие саморегуляции в психологии здоровья: новый подход или область применения? / Е. И. Рассказова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – № 1. – С. 43-56.
23. Родионова М.А., Филиппов А.М. Методика специальной психологической подготовки пловцов в соревновательный период / В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 273-276.
24. Салькова, Н. А. Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. – № 2. – С. 85-90.
25. Уляева, Л. Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л. Г. Уляева, Е. В. Мельник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2(144). – С. 298-303.
26. Филиппова, Е. Н. Зависимость уровня психологических параметров со спортивными результатами у юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде / Е. Н. Филиппова // Проблемы и перспективы физической культуры и спорта : сб. науч. тр. – Киров: ВятГТУ, 2005. – С.177–183.
27. Филиппова, Е. Н. Исследование психического состояния юных футболистов в процессе спортивной деятельности / Е. Н. Филиппова, А. А. Белякин // Тенденции развития науки и образования. – 2017. – № 26-2. – С. 31-33. – DOI 10.18411/lj-31-05-2017-31.
28. Филиппова, Е.Н. Особенности взаимодействия психологического состояния и соревновательной деятельности юных лыжников / Е.Н. Филиппова, Н.А. Буянов // Тенденции науки и образования в современном мире. - 2016. - № 14. - С. 21-23.
29. Яцык В.З Методика формирования психологической готовности к соревнованиям квалифицированных фигуристов на тренировочном этапе / Яцык В.З, Парамзин В.Б., Васильченко О.С., Значков А.А.// Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2019. Т. 21. С. 114-118.
30. Baber H. Determinants of students’ perceived learning outcome and satisfaction in online learning during the pandemic of COVID-19 //Journal of Education and E-Learning Research. – 2020. – Т. 7. – №. 3. – С. 285-292.
31. Boor I., Cornelisse S. How to encourage online self-regulation of students //Communications of the Association for Information Systems. – 2021. – Т. 48. – №. 1. – С. 27.
32. Denerel N., Lima Y. Competing against COVID-19: what about the mental health problems of athletes with disabilities? //The Physician and Sportsmedicine. – 2022. – С. 1-7.
33. Fiorilli G. et al. A national COVID-19 quarantine survey and its impact on the Italian sports community: Implications and recommendations //Plos one. – 2021. – Т. 16. – №. 3. – С. e0248345.
34. Fiorilli G. et al. Stress impact of COVID-19 sports restrictions on disabled athletes //International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Т. 18. – №. 22. – С. 12040.
35. Håkansson A. et al. Potentially prolonged psychological distress from postponed olympic and paralympic games during COVID-19—career uncertainty in elite athletes //International journal of environmental research and public health. – 2021. – Т. 18. – №. 1. – С. 2.
36. Hurley O. A. Sport cyberpsychology in action during the COVID-19 pandemic (opportunities, challenges, and future possibilities): A narrative review //Frontiers in Psychology. – 2021. – Т. 12. – С. 424.
37. JINXIN J., Yoo S. K., Ma J. The impact, Opportunities and post-coVID-19 Development strategies of China's sports industry //International Conference of Sport Science-AESA. – 2021. – №. 4.
38. Keyserlingk L. et al. Stress of university students before and after campus closure in response to COVID‐19 //Journal of community psychology. – 2022. – Т. 50. – №. 1. – С. 285-301.
39. Pham T., Lai P., Nguyen V. Exploring Relationships Between Learners' Internet Self-efficacy, Online Self-Regulation, and Interaction during Online Learning amid COVID-19 in Vietnam //18th International Conference of the Asia Association of Computer-Assisted Language Learning (AsiaCALL–2-2021). – Atlantis Press, 2021. – С. 121-134.
40. Pons J. et al. Where did all the sport go? negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of spanish young athletes //Frontiers in Psychology. – 2020. – Т. 11. – С. 3498.
41. Roberts R. J., Lane A. M. Mood responses and regulation strategies used during COVID-19 among boxers and coaches //Frontiers in Psychology. – 2021. – Т. 12. – С. 592.
42. Schnitzer M. et al. COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? //Public Health. – 2020. – Т. 185. – С. 218-220.
43. Syrykh I., Lovyagina A. Difficulties of self-regulation during the COVID-19 pandemic among female athletes and non-sport female students //International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2021. – С. S38-S39.
44. Thibaut E. et al. Sports participation during a lockdown. How COVID-19 changed the sports frequency and motivation of participants in club, event, and online sports //Leisure Studies. – 2021. – С. 1-14.
45. Tran T. et al. How digital natives learn and thrive in the digital age: Evidence from an emerging economy //Sustainability. – 2020. – Т. 12. – №. 9. – С. 3819.
46. Washif J. A. et al. Training during the COVID-19 lockdown: Knowledge, beliefs, and practices of 12,526 athletes from 142 countries and six continents //Sports Medicine. – 2021. – С. 1-16.
47. Watson A., Koontz J. S. Youth sports in the wake of COVID-19: a call for change //British Journal of Sports Medicine. – 2021. – Т. 55. – №. 14. – С. 764-764.