

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 Теоретический обзор исследуемой проблемы	10
1.1 Понятие саморегуляции в современной психологии	10
1.1.1 Методы и приемы саморегуляции спортсменов	17
1.2 Основные подходы к изучению стресса в психологической науке	20
1.2.1 Процесс восстановления спортсменов в условиях стресса	22
1.2.2 Феномен баланса стресс – восстановления	24
2 Эмпирическое исследование	27
2.1 Выборка и организация исследования	27
2.2 Методы исследования	27
2.3 Результаты эмпирического исследования	29
2.3.1 Исследование уровня саморегуляции спортсменов и баланса стресс – восстановления	33
2.3.2 Исследование взаимосвязи уровня саморегуляции и баланса стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта в период соревнований	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	46
ПРИЛОЖЕНИЯ	52
Приложение А	52

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного спорта высших достижений, когда спортсмены в основном имеют примерно одинаковый уровень физической, технической и тактической подготовленности, возрастает значимость психологической готовности к соревнованию. Решающее значение в спорте имеет важность баланса стресса и восстановления. Эффективное восстановление после интенсивных тренировочных нагрузок, с которыми часто сталкиваются элитные спортсмены, зачастую определяет спортивный успех или неудачу. Также на отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям влияет предстартовое состояние [1]. Спортсмены, тренеры и ученые в области спорта стремятся найти творческие, новые методы улучшения качества и количества тренировок для спортсменов, так как все это ведет к увеличению процента успешных выступлений в состоянии боевой готовности [2]. В этот процесс включаются такие факторы, как перетренированность, усталость, травмы, болезни и истощение. Физиологические и психологические ограничения диктуют необходимость исследований, направленных на избежание перетренированности, максимизации восстановления и успешного преодоления тонкой грани между высокими и чрезмерными тренировочными нагрузками.

Михаэль Кельман [3] говорит о том, что с промежуточными уровнями стресса люди могут достичь оптимального уровня производительности посредством адекватного восстановления. Однако при дальнейшем повышении уровня стресса люди могут стать неспособными удовлетворить потребности в восстановлении, если они не участвуют в дополнительных мероприятиях по восстановлению. Как следствие этого, стресс будет накапливаться, и без вмешательства последуют симптомы перенапряжения. Оптимальная производительность связана со сбалансированным стрессом и состояниями восстановления. Если восстановление качественное, человек может эффективно

реагировать и успешно справляться со стрессом без дополнительных восстановительных мероприятий.

Стресс–состояния возникают на континууме увеличивающейся тренировочной нагрузки, с конечными точками «нет тренировки» и «перетренированность». Требования к восстановлению организма требуются для параллельного расширения тренировочных нагрузок. Благодаря включению восстановления в расписание тренировок улучшается долгосрочная производительность (например, суперкомпенсация). Считается, что если интервалы отдыха между последовательными тренировками имеют оптимальную продолжительность, следующая тренировка совпадёт с фазой суперкомпенсации, и производительность возрастет [4]. Для достижения оптимального восстановительно–стрессового состояния спортсмены должны самостоятельно проводить восстановительные мероприятия, чтобы сбалансировать стрессовые состояния.

Избежание перетренированности и достижение оптимальной производительности могут быть реализованы только тогда, когда спортсмены могут восстановить и оптимально сбалансировать тренировочный стресс и последующее восстановление. Когда интенсивность и объем увеличиваются во время тренировок, субъективная оценка спортсменов становится очень важной, потому что долгосрочный дисбаланс стресса (включая факторы стресса, связанные с тренировками, соревнованиями и нетренировками) и восстановления могут привести к состоянию перетренированности [5], [6]. Спортсменам и тренерам рекомендуется постоянно контролировать стресс и восстановление во время тренировочного процесса [7], [8]. Смит и Норрис перечисляют ряд ошибок в обучении, которые могут привести к перетренированности [9]. Однако перетренированность происходит не только из–за ошибок в тренировках, но и из–за высокой частоты соревновательных

мероприятий, которые не дают достаточного времени для восстановления.

Диагноз перетренированности и недостаточного восстановления должен быть установлен только междисциплинарной командой, которая может и желает поделиться данными, чтобы дать возможность всесторонней оценки спортсмена. Чтобы оптимизировать этот процесс, консультации спортсменов должны проводиться с тренерами, спортивными врачами и спортивными психологами. Следовательно, все физиологические и психологические данные, а также данные об обучении и работоспособности должны передаваться на междисциплинарной основе [7], [9]. Оценка должна включать в себя полную тренировочную документацию, оценку субъективных и объективных физиологических и психологических данных, а также интеграцию точки зрения спортсменов. Кроме того, исследования в области спортивной психологии должны систематически фокусироваться на психологических вмешательствах, которые помогают оптимизировать процесс восстановления.

Для достижения оптимального восстановительно–стрессового состояния спортсмены должны использовать приемы саморегуляции, как важный компонент восстановительного процесса, который способствует состоянию боевой готовности спортсмена на соревнованиях. В спортивной психологии формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки, направленной на обеспечение высокой результативности и надежности выступления спортсменов [10].

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональной сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Специалисты психологии спорта неоднократно указывали, что рост спортивного мастерства связан с совершенствованием системы саморегуляции

спортсмена, повышающей эффективность периода подготовки к соревнованию и выступлению на них [11], [12], [13].

Анализ литературы показал, что собраны многочисленные данные о повышении эффективности деятельности с помощью приемов саморегуляции, а также имеются данные об индивидуальных стилях саморегуляции и их различий в зависимости от спортивной квалификации и вида спорта [14], [15], [16], [17].

В связи с вышесказанным нам представляется актуальным провести исследование направленное на изучение взаимосвязей между процессами саморегуляции и процессами стресса и восстановления у спортсменов. В работе будет рассмотрена проблема достижения оптимального восстановительно–стрессового состояния спортсменов индивидуальных видов спорта и возможность использования приемов саморегуляции, как важного компонента восстановительного процесса.

Цель дипломной работы – изучить взаимосвязь уровня саморегуляции на баланс стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта в период соревнований.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности процессов саморегуляции спортсменов
2. Проанализировать феномен баланса стресс – восстановления
3. Выявить взаимосвязь уровня саморегуляции спортсмена и баланса стресс – восстановления

Гипотеза исследования – уровень саморегуляции в период соревнований связан с балансом стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта.

Объект исследования – баланс стресс – восстановления у спортсменов и

уровень саморегуляции спортсменов.

Предмет исследования – взаимосвязь между уровнем саморегуляции и балансом стресс – восстановления у спортсменов в период соревнований.

Выборка – экспериментальная группа – 46 спортсменов, профессионально выступающих в спорте высших достижений по направлениям: плавание, тяжелая атлетика, лёгкая атлетика. Тестирование спортсменов проводилось в период соревнований (непосредственно до и после соревнований). Возраст респондентов находился в диапазоне от 18 до 25 лет ($M = 20,1$; $SD = 1.3$). Анкета была предоставлена в электронной форме на платформе <https://docs.google.com/forms/> для заполнения в анонимной форме.

Теоретико – методологическими основаниями работы выступили:

1. Концепция стилей произвольной саморегуляции В.И. Моросановой об особенностях саморегуляции, которые устойчиво проявляются в различных деятельностных ситуациях и видах психической активности субъекта.

2. Концепция А.В. Алексеева, где саморегуляция рассматривается как способ воздействия на собственное психическое состояние.

3. Концепция психофизиологической саморегуляции Л. Г. Дикой, в рамках которой , саморегуляция – это специфическая психическая деятельность, устремленная на поддержание или изменения текущего состояния в необходимом.

4. Концепция М. Kellman и К.W. Kallus, в рамках которой процесс восстановления рассматривается, как межиндивидуальный и внутрииндивидуальный, восстанавливающий навыки, связанные с производительностью.

В качестве основных методов исследования использовались: беседа, анкетирование, тестирование с использованием стандартных

психодиагностических методик.

Были использованы методики:

1. Русская версия опросника RESTQ–SPORT (Kellman, Kallus, 2001) Е.Ю. Ковбас для оценки выраженности уровня напряжения и состояния восстановления у спортсменов.
2. Сокращенный вариант анкеты «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях», разработанной А. Е. Ловягиной (2016) для определения факторов, влияющих на саморегуляцию спортсмена.
3. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998) для диагностики показателей развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.

Математико–статистическая обработка данных проводилась с использованием статистических пакетов программ IBM SPSS Statistics Base, Microsoft Office Excel.

Научная новизна исследования определяется исследованием баланса стресс – восстановления с применением методики RESTQ–SPORT (Kellman, Kallus, 2001), адаптированной Е.Ю. Ковбас в 2015г. и не распространённой, но набирающей популярность, в нашей стране. Для диагностики уровня саморегуляции спортсменов в данном исследовании была использована методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (1998). Кроме того, проведен анализ взаимосвязей между саморегуляцией спортсменов и балансом стресс – восстановления, чего не проводилось ранее, но представляет значимость.

Практическая значимость:

Адекватный баланс между стрессом (тренировочная и соревновательная нагрузка, другие жизненные требования) и восстановлением очень важен для

спортсменов для достижения непрерывных результатов на высоком уровне. Понимание специфики взаимосвязей между уровнем саморегуляции спортсмена и балансом стресс – восстановления до и после соревнований могло бы способствовать, в перспективе, созданию тренинговых мероприятий, направленных на развитие саморегуляции, для спортсменов, выступающих в спорте высших достижений.

1 Теоретический обзор исследуемой проблемы

1.1 Понятие саморегуляции в современной психологии

На протяжении многих лет проблема психической саморегуляции стояла в ряду ведущих. Она не утратила актуальности и в настоящее время. Понятие саморегуляции широко используется в различных отраслях прикладной психологии, таких как спортивная психология, военная психология, дифференциальная психология и другие.

Большой вклад в развитие представлений об осознанной саморегуляции внесли работы отечественных физиологов – П.К. Анохина, Н.А. Берштейна, И.М. Сеченова. В ходе исследования двигательной активности они осуществили построение общей модели саморегуляции – теория функциональных систем. По определению П.К. Анохина, функциональная система – это динамическая морфофизиологическая организация центральных и периферических образований, объединённых для достижения результата, где результат или цель деятельности является системообразующим фактором формирования функциональной системы [18], [19].

Каждое изменение цели обуславливает формирование новой функциональной системы. Таким образом, деятельность организма представляет собой непрерывное чередование функциональных систем, благодаря которым происходит адаптация к условиям внешней среды и удовлетворение потребностей. Из чего следует, что функциональная система представляет собой «аппарат саморегуляции», управляемый целью и настраивающий на предстоящую деятельность периферические нервные структуры, органы и системы организма [20].

Исследования, проведенные в связи с разработкой теории функциональных систем, показали, что схема функциональной системы рождается в головном мозге, где программируется будущая деятельность и

формируется эмоциональное отношение к этой программе. Здесь же, в центральной нервной системе, существует особый аппарат – «акцептор результата действия», воспринимающий и оценивающий всю информацию, которая поступает в мозг из организма и окружающей среды. В нем происходит оценка поступающей в мозг «афферентной» информации и сверка ее с идеальной моделью конечного результата, которого необходимо достичь. В случае расхождения между тем, что «необходимо», и тем, что «происходит», акцептор результатов действия вносит соответствующие корректировки, направленные на достижение нужного результата [20].

На основе субъектного подхода, продолжил разработку проблемы саморегуляции О.А. Конопкин, дополнив идеи функциональной системы саморегуляции П.К. Анохина и Н.А. Берштейна, идеей об осознанности саморегуляции. Им была предложена концепция осознанной саморегуляции активной деятельности человека. Под саморегуляцией О.А. Конопкиным понимается системно–организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей [21].

Автор подчеркивает, что сформированная система саморегуляции заключается в способности управлять своей целенаправленной активностью и выражается в успешном овладении новых видов и форм деятельности. А также является предпосылкой к настойчивости в достижении поставленной цели. В данном аспекте, саморегуляция рассматривается как системно организованный процесс с закономерной внутренней структурой.

Эффективное саморегулирование определяют наличие полноценной функциональной структуры саморегуляции и достаточный уровень развитости каждого их функциональных звеньев. Необходимо подчеркнуть, что изучение

проблемы саморегуляции в рамках системного подхода является наиболее перспективным, поскольку позволяет изучить процессы саморазвития человека, его творческую роль в организации своей деятельности.

На основе модели системы осознанного саморегулирования О.А. Конопкина, В.И. Моросановой была разработана концепция стилей произвольной саморегуляции, которая предназначена для изучения типичных для человека индивидуальных особенностей саморегуляции, которые в свою очередь устойчиво проявляются в различных деятельностных ситуациях и видах психической активности субъекта. Эти особенности саморегуляции характеризуют то, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения необходимых результатов [22].

Согласно данному подходу, саморегуляция рассматривается как целостная, кольцевая по структуре, информационно открытая система, которая реализуется посредством взаимодействия функциональных звеньев (блоков). Основание для выделения которых являются присущие им специфические (частные, компонентные) регуляторные функции. К основным функциональным звеньям, которые характеризуют индивидуальный стиль саморегуляции, относятся: звенья принятия субъектом цели деятельности, субъективные модели значимых условий, программы исполнительских действий, системы критериев достижения целей, оценки и контроль реальных результатов, решения о коррекции системы саморегулирования. Каждому из звеньев системы соответствует определенный регуляторный процесс: планирование целей, моделирование условий, программирование, контроль и коррекция результатов. Функционирование каждого звена регуляции характеризуется также сквозными особенностями – свойствами личности, к которым относят адекватность, гибкость, надежность и др.

В данном аспекте, В.И. Моросанова разводит понятия «субъект деятельности» и «личность». Таким образом, к субъективным характеристикам автор относит регуляцию достижения целей – настойчивость, способность преодолевать трудности, автономность, реализация человеком своей индивидуальности. Специфику же целей и особенности их достижения определяют личностные характеристики, которые влияют на характер и постановку целей, а также на особенности их достижения. К индивидуально – типическим (стилевым) особенностям саморегуляции, В.И. Моросанова, относит два уровня звеньев регуляции: 1. Индивидуальные особенности процессов регуляции, которые регулируют основные звенья системы саморегулирования: планирование, моделирование, программирование и оценка результатов. Различия индивидуального стиля саморегуляции заключается в различном уровне развитости регуляторных звеньев. 2. Функционирование всех звеньев системы саморегуляции опосредуется стилевыми особенностями и являются регуляторными личностными свойствами (самостоятельность, гибкость, инициативность, надежность, активность). Данные свойства могут являться условиями формирования определенного стиля саморегуляции, а также новообразованиями в процессе его формирования.

Важно отметить, что степень осознанной саморегуляции является важной интегральной характеристикой саморегуляции, которая отражает актуальные возможности человека осознанно и инициативно управлять произвольной активностью. Соответственно, В.И. Моросанова одной из своих задач ставила установление взаимосвязей между наиболее типичными, выделенными ею стилевыми особенностями саморегуляции, и особенностей личности человека [23]. Ею были получены данные об индивидуальных особенностях саморегуляции при различной выраженности нейротизма и экстравертированности, при разных мотивационных тенденциях и

специфических психологических защитах. На основании чего она делает вывод о том, что «индивидуально – типические особенности саморегуляции, присущие человеку в силу его темперамента и характера, могут осознаваться субъектом активности; их проявление может изменяться от степени субъектной активности в процессе достижения принятой цели.

Исследования В.И. Моросановой показали, что высокий уровень саморегуляции повышает возможности человека к приобретению новых навыков и овладению новыми видами деятельности, а также расширяет круг деятельности, которыми человек может овладеть.

Таким образом, в рамках концепции осознанной саморегуляции произвольной активности выявлены общие закономерности регуляторных процессов, психологические механизмы отдельных функций и всей системы саморегуляции в целом, возрастные и индивидуальные различия в саморегуляции [21], [22], [24].

К дальнейшим исследованиям в этом направлении можно отнести исследования А.К. Осницкого, которые показали, что важным условием, которое обеспечивает субъектную активность человека и его самостоятельность является накапливаемый им регуляторный опыт. Под регуляторным опытом автор понимает динамическую подсистему целостного опыта человека, которая содержит в себе информацию о внутреннем и внешнем мире, полученную непосредственно – чувственным и опосредованным путем, наполненную личностным смыслом и определяющую направленность активности человека. А.К. Осницкий подчеркивает, что регуляторный опыт – это структурированная система знаний, умений и переживаний, которые определяют успешность регуляции поведения и деятельности человека [24].

Существенный вклад в разработку проблемы саморегуляции личности внесли работы Ю.А. Миславского [25]. Под саморегуляцией автор

рассматривает процесс развития от «Я» реального, такого, каким видит себя сам субъект к «Я» желаемому. Таким образом, усовершенствования системы саморегуляции личности путем изменения и совершенствования ее структурных компонентов рассматривается Ю.А. Миславским как развитие личности. Важную роль в процессе совершенствования системы саморегуляции автор отводит общению с другими, где общение определяется как построение и субъективная жизнь значимого другого, включенность этого образа в целостный процесс саморегуляции личности. В качестве структуры саморегуляции Ю.А. Миславский выделяет: образ «Я», идеал, ценности индивида, уровень притязаний, самооценка и самоконтроль. Особую роль автор присваивает ценностям индивида, подчеркивая, что тенденция к саморегуляции, а также содержание самого процесса саморегуляции и его особенности зависят от сформированности ценностей индивида к конкретному моменту.

Привлекают внимание в аспекте проблематики вопроса саморегуляции работы Л.Г. Дикой. Развивая системно – деятельностную концепцию психической саморегуляции состояния, автор рассматривает саморегуляцию как психическую деятельность и как психологическое состояние. По её мнению, психическая саморегуляция является особым видом деятельности, который имеет свою специфику, свои мотивы и цели, которые могут совпадать или не совпадать с задачами профессиональной деятельности, мешая или способствуя, таким образом, её реализации. На основе экспериментальных данных автором была разработана концепция психофизиологической саморегуляции, в рамках которой, саморегуляция – это специфическая психическая деятельность, устремленная на поддержание или изменения текущего состояния в необходимом. Согласно Л.Г. Дикой, стиль саморегуляции функциональных состояний можно рассматривать как двухуровневую модель, где первый уровень представляет собой механизм энергетического обеспечения

саморегуляции – психофизиологический уровень; второй уровень – психодинамический (уровень экстра/интроверсии), который обеспечивает поведенческую и эмоциональную вариабельность личности [26].

На основе своих исследований, Л.Г. Дикая выделяет четыре типа индивидуальных структур саморегуляции, которые различаются разным соотношением экстра/интроверсии. Ведущей характеристикой оптимальности / неоптимальности индивидуального стиля саморегуляции является уровень нейротизма. Основу стиля саморегуляции и психофизиологических ресурсов человека составляют типы связей между тремя уровнями: физиологического, психодинамического и психологического. Складываясь в течение жизни стихийно, влияют на психическое состояние, здоровье, а также на профессиональную деятельность. Оптимальный стиль саморегуляции складывается из системы сложившихся в течение жизни приемов и способов саморегуляции и природных свойств человека.

Изучением вопроса саморегуляции также занимался А.О. Прохоров. Им была разработана личностно–ориентированная концепция регуляции психических состояний. Основные положения данной концепции заключаются в следующем: целостная функциональная структура регуляции психических состояний иерархически организована и имеет в основании функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния [27]. Переход от состояния к состоянию обеспечивает включение механизмов регуляции, которое сопровождается субъективным переживанием иного психического состояния. Представление желаемого, актуализация соответствующей мотивации и личностного смысла, рефлексия переживаемого состояния, а также использование психорегулирующих средств, по мнению автора, являются основными составляющими функциональной структуры регуляции. В

состав функциональной структуры включены психические процессы и психологические свойства [27].

Можно отметить, что в исследованиях имеются сходные представления о системе саморегуляции, но несмотря на различные исследования, вопрос саморегуляция продолжает оставаться открытым.

1.1.1 Методы и приемы саморегуляции спортсменов

Разработка и использование методов саморегуляции в спортивной практике берёт своё начало в 60–70–х годах XX столетия, и связана с такими именами как А.В. Алексеев, А.А. Белкин, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов и другие.

А.В. Алексеев рассматривает саморегуляцию как способ воздействия на собственное психическое состояние. Одной из основных задач которой является повышение эффективности использования функциональных возможностей организма за счет формирования особого психического состояния, наиболее адекватного достижению поставленного результата. Такое состояние индивидуально для каждого конкретного случая и в общем виде определяется как оптимальное боевое состояние (ОБС) [28].

Многие специалисты психологии спорта указывают, что способность контролировать и управлять собственным психическим состоянием является одним из основных факторов успешного выступления на соревновании. Спортсмену необходимо обладать, наряду с высоким уровнем двигательных способностей, тактического мышления, хороших функциональных возможностей, способностью реализовывать в ответственных стартах свой спортивный потенциал, который был накоплен в процессе тяжелых и длительных тренировок, для того, чтобы бы без серьезных ошибок пройти через серию стартов и соревнований различных рангов.

Опираясь на широкую востребованность результатов изучения вопросов психологической саморегуляции для использования их в практической деятельности, активное распространение получило создание различных авторских методик с целью научения человека управлять собственным состоянием и контролировать эмоции и психические состояния.

Многообразие этих методик можно свести к основным группам приемов саморегуляции состояния, которые В.П.Некрасов классифицировал на вербальные (реализуемые посредством слов) и невербальные, которые, в свою очередь, делятся на аппаратурные и безаппаратурные [29]. В рамках данной работы, мы остановимся подробнее на вербальных и невербальных безаппаратурных методах саморегуляции.

Дыхательные техники относятся к невербальным методам, и представляют собой метод саморегуляции состояния, основанный на концентрации внимания на дыхании. Любое состояние человека сопровождается определенным рисунком дыхания: направление, глубина, плавность, быстрота, темп, ритм, объем, соотношение между выдохом и вдохом и др. Таким образом, каждое психическое состояние связано с особым качеством дыхания. Определенные паттерны дыхания настраивают человека на ощущение и восприятие определенных вещей. Методы саморегуляции основанные на изменении способа дыхания направлены на изменение психического состояния для координации деятельности. Чередование вдохов и выдохов в определенном темпе вместе с общим расслаблением помогает успокоиться путем переключения внимания со стрессогенного фактора на нейтральный.

К числу невербальных методов саморегуляции также относится визуализация. Суть данного метода заключается в представлении зрительных образов во внутреннем пространстве. Используя свои творческие ресурсы,

спортсмен, может выбирать из всех возможных вариантов проведения тренировочного занятия или выступления на соревновании. Исследования показали, что физические и психологические реакции могут быть улучшены с помощью данного метода. Так, прием визуализации может способствовать достижению чувства уверенности в себе при выполнении определенных упражнений под давлением (негативно настроенные зрители и т.п.) а также для того, чтобы отдохнуть и сконцентрироваться. Этот прием помогает корректировать текущее психическое состояние, изменяя его в лучшую сторону.

Еще одним невербальным методом саморегуляции, способным снять напряжение является медитация. Медитация помогает войти в состояние отрешенности от всех внешних и внутренних раздражителей и представляет собой длительный процесс размышления о каком-либо явлении или предмете. Смысл этого метода в глубокой сосредоточенности, что помогает нормализовать пульс, успокоить дыхание, снять напряжение в мышцах. Часто используемый невербальный метод в спорте в качестве дополнения к спортивным тренировкам – идеомоторная тренировка. Под идеомоторной тренировкой понимают мысленное представление движений. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны, что является немалым подспорьем для подготовки спортсменов. . Исследования (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения [30]. Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках [31]. Идеомоторика эффективна при

психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями [28].

К вербальным методам относится метод саморегуляции аутогенная тренировка. Данный метод, основанный на самовнушении, активно применяется в спортивной практике с середины прошлого века. Известны такие модификации аутогенной тренировки как психорегулирующая тренировка (ПТР) А.В. Алексеева и Л.Д. Гиссена, «эмоционально–волевая тренировка» А.Т. Филатова, «активное самовнушение» А.С. Ромена. ПТР решает следующие задачи: снижает излишнее возбуждение, обеспечивает оптимальное психическое состояние, подготавливает спортсмена (команду) к соревнованию и др.

Методом самоанализа относится к вербальным методам саморегуляции. Самоанализ часто используется как основа психотерапии, при этом важно подчеркнуть, что несмотря на внешнюю схожесть методов психорегуляции и психотерапии, они служат разным задачам. Психотерапевтические методы предназначены для лечения больных людей, а методы психорегуляции служат в первую очередь для создания оптимальных психических состояний, позволяющих спортсмену лучше реализовать свои возможности в соревнованиях. Он представляет собой анализ человеком своих переживаний, поведения, взглядов. Процесс самоанализа произволен и целенаправлен, что отличает его от рефлексии.

Метод самоубеждения схож с самовнушением, но, в отличие от последнего, основывается на логическом мышлении. Это непростой метод убеждения самого себя в верности своих решений и действий.

Самоприказы представляют собой метод, несущий в большей степени эмоциональную нагрузку. Самоприказ является своего рода побуждением к

выполнению необходимых действий, не принимая во внимание желание самого человека.

1.2 Основные подходы к изучению стресса в психологической науке

Одним из распространенных явлений в нашем обществе является стресс. В современной жизни стрессы играют значительную роль в жизни каждого человека и оказывают влияние на поведение человека, его здоровье, от стрессовых факторов зависит работоспособность человека, его взаимоотношения с окружающими.

Изучением проблемы стресса и стрессоустойчивости занимались как отечественные, так зарубежные исследователи, такие как В.Я. Апчел, Дж. Гринберг, Л. А. Китаев–Смык, Б.В. Овчинников, Г. Селье, Р.А. Тигранян, Холмс, Изард, Е.Т. Березкин, В. А. Чурсинов и другие.

Проведенный анализ литературных источников показал, что в научный обиход термин «стресс» был введен Г. Селье в 1936 году для обозначения реакции организма на внешние факторы.

По мнению Г. Селье, стресс представляет собой совокупность адаптационно – защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму. Исследования Г. Селье показали, что стресс в небольшом количестве является полезным для человека, так как содействует его приспособлению к окружающей реальности. Тем не менее, если человек оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегруз адаптационных возможностей человека, что приводит к различным «поломкам» в организме человека.

На современном этапе развития психологии стресс трактуется как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях и обстоятельствах.

Стресс как нервно–психическое перенапряжение вызывается сверхсильным воздействием, на которое адекватная реакция ранее не была сформирована.

Стресс выступает как тотальная, всеобщая мобилизация сил организма на поиск выхода из очень трудных обстоятельств жизни.

Анализ литературных источников показал, что устойчивость к стрессу можно специально формировать. В науке существует ряд способов самозащиты человека от психотравмирующих воздействий в напряженных ситуациях:

1) рационализация приближающегося отрицательного события, предполагающая всесторонний глубокий анализ ситуации, способствующий снижению степени неопределенности, предварительной адаптации, способствующей устранению эффекта внезапности;

2) понижение психотравмирующего воздействия стресса, обладающего личностной значимостью, путем обесценивания, снижения значения того или иного события;

3) максимальное мысленное усугубление потенциальных отрицательных последствий грядущих событий, т.е. формирование установки на худшее.

Одним из критериев устойчивости к психологическому стрессу является способность к активному самосохранению.

Таким образом, стресс представляет собой совокупность адаптационно–защитных реакций организма человека на воздействия, инициирующие физическую или психическую травму. Если человек оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегруз его адаптационных возможностей, что приводит к различным «поломкам» в организме.

1.2.1 Процесс восстановления спортсменов в условиях стресса

По данным Минздрава РФ квалифицированное медицинское обследование проходят лишь 75% списочного состава сборных команд, при этом 10% спортсменов не допускаются к тренировкам по состоянию здоровья,

свыше 15% нуждаются в изменении тренировочного режима и только у 2,5% элитных спортсменов функциональное состояние оценивается как хорошее. Парадокс, ведь общество традиционно считает высококвалифицированных спортсменов наиболее здоровой частью общества.

Любое стрессовое воздействие вызывает напряжение механизмов адаптации, которое может привести к их срыву или развитию патологических процессов. В некоторых исследованиях показано, что соревновательный стресс в большей степени негативно сказывается на показателях адаптационных возможностей, чем стресс при сдаче экзаменов в университете.

Высокая психофизиологическая цена адаптации при определенных условиях может обуславливать снижение работоспособности, истощение резервов организма, развитие скрытой, а затем и явной патологии. Изучение спортивной патологии является первостепенной задачей восстановительной медицины.

В отличие от тренировок, на соревнованиях, у спортсмена цель – показать все, на что он способен и к чему готовился, реализовать достигнутую на тренировках подготовленность к старту. Успешность выступления на соревнованиях зависит не только от состояния физической формы спортсмена, но и от того, в каком состоянии он будет находиться. Даже имея хорошую подготовку и показывая на тренировках высокие результаты на соревнованиях спортсмен может выступить значительно хуже из-за стресса, перевозбуждения, мандража.

Чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать свои физические, технико – тактические способности, навыки и умения, суметь вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, ему необходимо психологически готовиться к определенным стрессовым факторам спортивной деятельности.

Спортивные соревнования являются выраженной стрессовой ситуацией, и, в первую очередь это связано с тем, какие в данных соревнованиях задачи поставлены перед спортсменом и какими он располагает в настоящее время возможностями для их реализации. При этом особое значение имеет оценка самим спортсменом возможности ее выполнения. Соответственно основной причиной возникновения стресса в соревновательной деятельности является субъективное ощущение несоответствия задач, стоящих перед спортсменом, и его возможностей.

Стресс в данном случае является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки собственных возможностей, уровня тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Это позволяет считать его психическим стрессом, в отличие от реакций организма непосредственно на нагрузку и сразу после её окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс.

Психический стресс – состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развивающееся под воздействием или реальной угрозы, или действующих экстремальных стресс факторов спортивной деятельности.

Помимо основных средств восстановления рекомендуется психологическое сопровождение, консультирование, обучение приемам саморегуляции. Многие тренеры эффективно общаются со спортсменами и успешно решают возникающие проблемы без профессиональной психологической помощи. Однако, следует учитывать, что возможности тренера ограничены и он не может в полном объеме оценить результаты психологической диагностики, провести тренинги улучшения взаимодействия.

Практика работы спортивных психологов показывает, что наиболее

эффективным является психологическое сопровождение при преодолении стрессовых состояний, при котором одновременно психолог и сам работает со спортсменами, и дает необходимые рекомендации тренеру.

1.2.2 Феномен баланса стресс – восстановления

Kallus и M.Kellman описывают восстановление после психофизиологических нагрузок, как постепенный, кумулятивный процесс, включающий в себя различные стратегии и потребности, которые зависят от конкретного спортсмена. Они выделяют индивидуальные и социальные аспекты в этапе восстановления [32], [33].

Один из факторов, в первую очередь, отвечающий за перегрузку – синдром перетренированности, недостаточного восстановления после интенсивной физической подготовки. Kenttä and Hassmén определили четыре основные категории, которые отвечают за процесс перетренированности и восстановления: питание / увлажнение, сон / отдых, релаксация / эмоциональная поддержка, растяжка / активный отдых [34].

Ханин Ю.Л., глядя на индивидуальные модели и показатели восстановления, говорит о важности оценки потребностей спортсменов с многомерной точки зрения и, в этом смысле, большими преимуществами, как инструмент, обладает анкета (RESTQ–Sport) by Kellman and Kallus [35]. Данная методика позволяет исследователям определить какие области, связанные с восстановлением, спортсмены считают недостающими, среди прочих аспектов. Особенно интересно использовать данную методику для оценки эффективности индивидуальных стратегий восстановления.

Спортсмены готовятся и успешно выступают в соревнованиях только при условии сохранения баланса между стрессом от нагрузок на учебно – тренировочных занятиях и восстановлением. M.Kellman разработал опросник RESTQ–Sport и ввел понятие баланс стресс – восстановление, которое теперь

используется в исследованиях, посвященных данной проблематике [42].

Стрессовые периоды высокой интенсивности необходимы для достижения высоких результатов в спорте. Однако правило «чем больше, тем лучше» не применяется в этом контексте. Многие исследования ясно показали, что периоды систематического восстановления в тренировочном процессе необходимы для предотвращения синдрома перетренированности или застоя, а также для достижения пиковой формы для дальнейшего повышения производительности. Спортивная медицинская оценка состояния тренировок спортсменов используется в качестве ценного инструмента для определения необходимого объема тренировок и восстановления при подготовке спортсмена к пиковым показателям, также для этих целей можно использовать опросник RESTQ–Sport by Kellman and Kallus.

2 Эмпирическое исследование

2.1 Выборка и организация исследования

Выборку составили 46 профессиональных спортсменов г. Томска (23 девушки, 23 юноши), выступающих на городских, областных, федеральных соревнованиях. Возраст респондентов находился в диапазоне от 18 до 25 лет ($M= 20,1$; $SD= 1.3$) из них 14 человек занимаются плаванием, 14 тяжелой атлетикой и 18 занимаются лёгкой атлетикой. Стаж занятий спортом от 2 до 15 лет. Спортивная квалификация: мастер спорта (10 чел.), кандидат в мастера спорта (13 чел.), первый взрослый разряд (26 чел.). Все спортсмены тренируются от 3 до 7 дней в неделю. Данная информация послужила основой для отбора и формирования выборки спортсменов индивидуальных видов спорта, которых можно отнести к группе профессиональных спортсменов, а не просто любителей. Также в исследовании учитывались и были значимы: используемые средства восстановления, а также средства саморегуляции, которые применяет спортсмен во время подготовки к соревнованиям. Все участники дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Была обеспечена конфиденциальность и анонимность полученных данных. Анкета была предоставлена в электронной форме на платформе <https://docs.google.com/forms/> для заполнения в анонимной форме.

2.2 Методы исследования

Исходя из поставленных целей и задач, нами были использованы следующие методики:

1. Версия опросника RESTQ–SPORT (Kellman, Kallus, 2001), адаптированная на русский язык Е.Ю. Ковбас в 2014 году. Данный опросник пригоден для оценки выраженности уровня напряжения и состояния восстановления у спортсменов [36].

Опросник состоит из 77 вопросов и подразделяется 19 шкал, которые

объединяются в более крупные категории:

1. Категория “Общий стресс”, включает шкалы: общий стресс, эмоциональный стресс, социальный стресс, конфликты / давление, общая усталость, нехватка энергии, соматические жалобы.
2. Категория “Спортивный стресс” включает шкалы: качество перерывов, эмоциональное выгорание, подверженность травме.
3. Категория “Общее восстановление” включает шкалы: успех, социальное восстановление, общее самочувствие, качество сна.
4. Категория “Спортивное восстановление” включает шкалы: физическое восстановление, спортивная форма, личные достижения, само–эффективность, саморегуляция.

По результатам тестирования можно построить графический профиль спортсмена, где по горизонтали откладываются баллы от 0 до 6, по вертикали расположены шкалы опросника, объединенные в категории (масштабы). Полученные результаты можно сравнивать в динамике, с состоянием других спортсменов, а также в команде, или с группами контроля.

2. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [37]. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1998 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая – В.И. Моросанова) для диагностики показателей развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля.

Структура методики включает в себя 46 вопросов и подразделение на 6 регуляторных шкал, выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность. Баллы по этим шкалам суммируются, согласно ключу, и формируют шкалу “общий уровень

саморегуляции”. Чем выше баллы по данной шкале, тем выше уровень саморегуляции.

Различаются версии опросника составом диагностируемых регуляторно – личностных свойств, в зависимости от их значимости в той или иной профессиональной группе. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно – тактическая гибкость, а для политиков – самостоятельность. В версии опросника 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента [37].

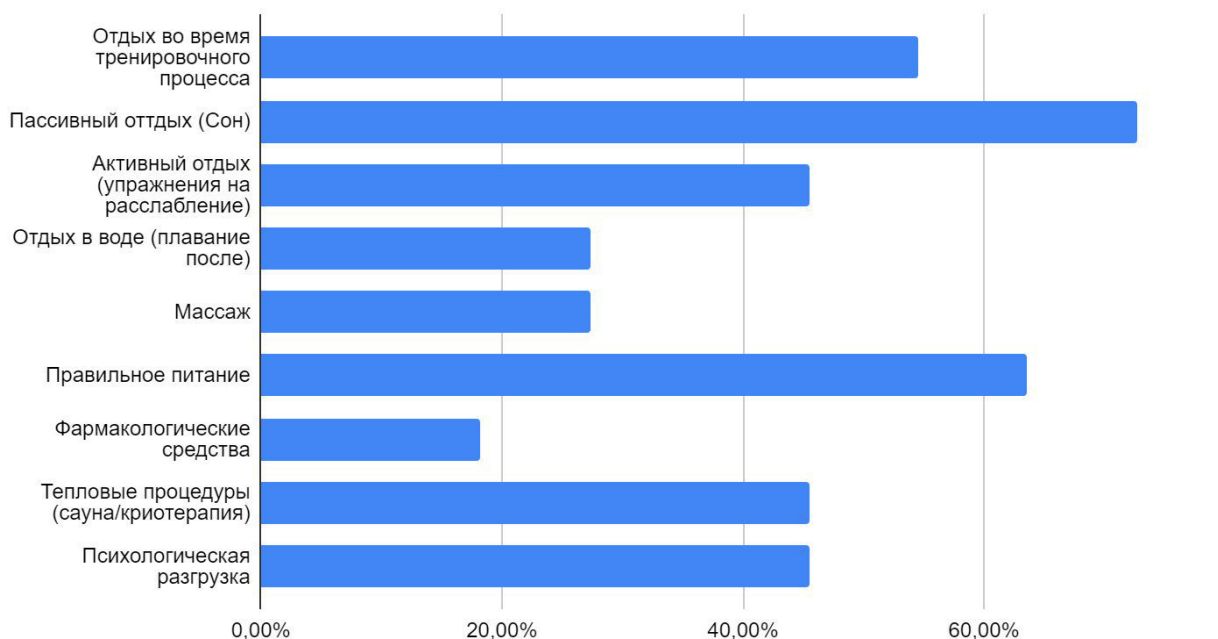
3. Сокращенный вариант анкеты «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях», разработанной А. Е. Ловягиной в 2016 году для определения факторов, влияющих на саморегуляцию спортсмена.

Методика содержит 24 вопроса и направлена на изучение 7 показателей: постановка целей на соревнованиях, психологическая подготовка к старту, участие тренера, участие близких, состояние перед соревнованиями, саморегуляция на соревнованиях в когнитивной сфере, саморегуляция на соревнованиях в сфере эмоций и воли. Чем выше балл по показателю, тем больше он себя обнаруживает в ситуации соревновательной деятельности.

2.3 Результаты эмпирического исследования

Исследование, на этапе сбора данных, включало в себя стандартизированную анкету, в которой респондентам предлагалось отметить какие способы восстановления они используют после физических нагрузок (Рис.1), а также какие способы саморегуляции спортсмены используют перед выступлением на соревнованиях (Рис.2).

Рисунок 1 – Средства восстановления, используемые спортсменами после тренировочного процесса



На рисунке 1 видно, что больше всего в процессе восстановления спортсмены обращают внимание на сон (72,7%) и правильное питание (63,6%), а также на отдых во время тренировочного процесса (54,5%). Эти способы восстановления являются самыми доступными, а пренебрежение ими более всего влияет на формирование синдрома перетренированности.

Несмотря на высокий процент спортсменов выборки использующих сон, как средство восстановления, в личных беседах многие спортсмены жаловались на непродолжительность сна и трудности засыпания. Типичными факторами, влияющими на сон у спортсменов, являются расписание тренировок и соревнований, а также нарушение сна во время усиленного возбуждения перед соревнованиями или из-за использования электронных устройств перед сном. Увеличение продолжительности сна может быть достигнуто с помощью поведенческих стратегий, таких как гигиена сна, продление ночного сна или дневной сон [38].

Спортсмены выборки также понимают важность правильного питания в процессе восстановления. Следует помнить, что при нагрузках низкой и средней интенсивности предпочтение стоит отдавать привычной сбалансированной диете. При интенсивных физических нагрузках может потребоваться дополнительный прием питательных веществ в форме тех или иных продуктов или готовых питательных смесей. Прием углеводов после тренировки необходим для восстановления запасов гликогена и обеспечением организма достаточным количеством энергии, белков – для восстановления микроповреждений мышечной ткани и синтеза новых мышечных волокон. Также одним из самых известных принципов правильной тренировки и восстановления – употребление достаточного количества воды [39].

Не пользуется популярностью такой способ восстановления, как фармакологические средства (18,2%). В личных беседах спортсмены говорили, что из-за активного режима они часто забывают об этом способе восстановления, а также о том, что не у всех спортивных организаций есть возможность иметь в штате врача, который бы смог сопровождать спортсменов на соревнованиях и следить за состоянием спортсменов на этапе подготовки и отдыха.

Между тем, любая полноценная тренировка приводит к истощению запасов энергетических субстратов. Их полное восстановление требует значительного времени и большого количества питательных веществ. Для ускорения этого процесса специалисты прибегают к назначению препаратов энергетического и пластического действия. Стоит помнить, что при значительных объемах физической нагрузки увеличивается потребность организма в витаминах и микроэлементах. В периоды интенсификации тренировочного режима целесообразно назначать поливитаминные комплексы и минералы [39].

Все спортсмены выборки (N=46) используют способы восстановления в комплексе, а также в комплексе используются и способы саморегуляции (Рис.2).

Рисунок 2 – Способы саморегуляции, используемые спортсменами перед выступлением на соревнованиях

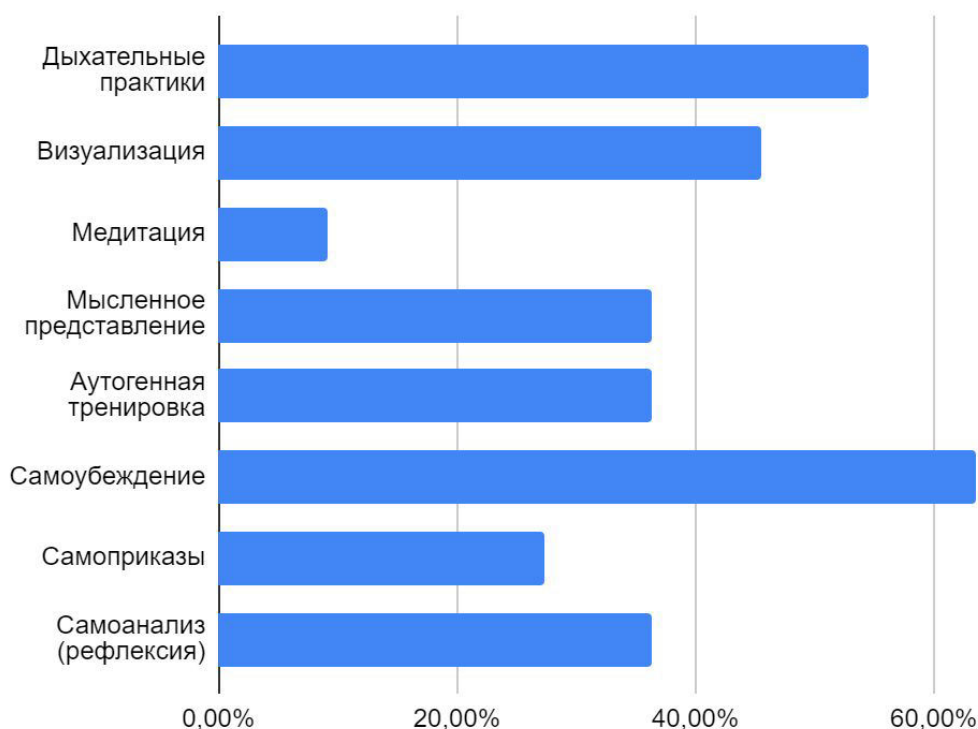


Рисунок 2 показывает какие способы саморегуляции используют спортсмены перед выступлением на соревнованиях. Большинство используют самоубеждение (63,6%), дыхательные практики (54,5%) и визуализацию (45,5%). Всего 9,1% спортсменов выборки используют медитацию, как способ саморегуляции. Возможно, что это связано с трудностями обучения данной технике, но существуют исследования, которые доказывают, что занятия медитацией благотворно влияют на эмоциональное состояние спортсмена. Выравнивают его энергетический баланс, а также помогают ему прийти к равновесию всех систем организма, позволяя сократить время восстановительной релаксации и отдыха после тренировочных нагрузок [40].

2.3.1 Исследование уровня саморегуляции спортсменов и баланса стресс – восстановления

Одним из этапов исследования было проведение анкетирования, направленного на определение уровня саморегуляции спортсменов, факторов, влияющих на саморегуляцию спортсменов, а также определения уровня баланса стресс – восстановления в период до соревнований и после соревнований. Ниже приведены таблицы с описательными статистиками по результатам проведенных методик «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой, «RESTQ–SPORT» (Kellman, Kallus, 2001) в адаптации Е.Ю. Ковбас, а также описание некоторых результатов по анкете «Спортсмен на соревнованиях» А. Е. Ловягиной.

Таблица 1 – Описательные статистики по шкалам опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой

	Миним. знач.	Макс.зна ч.	Сред.знач.шка л	Станд.отклон.
Планирование	5	9	7,172413793	1,440956169
Моделирование	2	8	5,6	1,886430674
Программирование	4	9	6,9	1,24152298
Оценивание результатов	3	8	6	1,929802563
Гибкость	2	8	6	1,929802563
Самостоятельность	1	7	3,9	1,900090742
Общ. ур. саморегуляции	24	38	31,2	4,113895712

Из таблицы 1 мы видим что шкала “Планирование”, в среднем, имеет значение 7,17, что соответствует высокому уровню. Спортсмены с таким показателем имеют сформированные потребности в осознанном планировании деятельности, планы реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

По шкале “Моделирование” среднее значение 5,6. При таком показателе слабо сформирована способность выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, оценка внутренних условий и внешних обстоятельств необъективна. Спортсмены склонны фантазировать, при этом часто возникают трудности в определении самостоятельных целей.

Шкала “Программирование” с результатом 6,9 близка к высокому уровню, что говорит о сформированной у спортсменов потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о развернутости разрабатываемых программ.

Шкала “Оценивание результатов” (ср.знач. 6) также находится на уровне близкому к высокому, что говорит об адекватной оценке спортсменами себя и результатов своей деятельности.

По шкале “Гибкость” (ср.знач. 6) спортсмены продемонстрировали средние показатели, что говорит о сформированности регуляторной гибкости, а также о способности перестраивать и вносить коррекции в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Уровень по шкале “Самостоятельность” – 3,9 – характеризует низкую развитость регуляторной автономности спортсменов: зависимость от мнений и оценок окружающих. Планы и программы разрабатываются несамостоятельно, следуя чужим советам.

Несмотря на близкий к высокому общему уровню саморегуляции, шкалы “Планирование” и “Самостоятельность” приближены к низким значениям. Если обратиться к результатам анкеты “Спортсмен на соревнованиях” А.Е. Ловягиной, можно обнаружить, что по показателям “Постановка целей на соревнованиях” доминируют цели со стороны, тренеры более заинтересованы в результате. Можно говорить о важности планирования и поддержке со стороны тренерского состава в саморегуляторном процессе при подготовке к соревнованиям.

Таблица 2 – Описательные статистики по шкалам опросника «RESTQ–SPORT» (Kellman, Kallus, 2001) в адаптации Е.Ю. Ковбас

	Период ДО соревнований		Период ПОСЛЕ соревнований	
	Средн. значение	Стандарт. отклонение	Средн. значение	Стандарт. отклонение
Общий стресс	1,375	1,149868808	0,85	0,8136762043
Эмоциональный Стресс	2,4	1,526490227	1,675	1,143101498
Социальный Стресс	2	1,433887891	1,5	1,266273381
Конфликты /Давление	2,35	1,434789423	1,95	1,260131356
Общая Усталость	1,55	0,950045371	1,675	1,096919668
Нехватка Энергии	1,375	1,103970108	1,075	0,5914258049
Соматические Жалобы	1,2	0,9011486922	0,975	0,5506657413
Успех	3,9	1,037237711	3,55	0,7351987768
Социальное Восстановление	3,775	0,7495688416	3,675	0,8957514665
Физическое Восстановление	4,3	0,9568266517	4,025	0,8235488805
Общее Самочувствие	4,15	1,204517359	4,225	1,007193951
Качество Сна	3,55	1,124568883	3,875	0,9732411191
Качество Перерывов	1,35	0,9861104366	1,7	1,25499004
Эмоциональное Выгорание	1,425	0,7461106047	1,175	0,8811972655
Подверженность Травмам	2,05	1,325154513	1,725	1,565178738
Спортивная Форма	4,025	1,105140809	3,425	1,048706099
Личные Достижения	4,525	0,9339155614	4,225	1,057302195
Самозффективность	3,9	1,282508318	3,975	1,189664543
Саморегуляция	4,3	1,034741347	4,25	0,7960029458
Общий стресс	1,75	1,034460767	1,385714286	0,7575795748
Общее восстановление	3,84375	0,7131292593	3,83125	0,7180984678
Спортивный стресс	1,608333333	0,8085836205	1,533333333	0,6803903545
Спортивное восстановление	4,21	0,9096607932	3,98	0,6241684123

Максимальное количество баллов по шкалам опросника – 6. В таблице 2 видно, что результаты по шкалам успех, социальное восстановление, физическое восстановление, общее самочувствие, качество сна, спортивная форма, личные достижения, самооффективность и саморегуляция выше среднего. Все эти шкалы относятся к общему и спортивному восстановлению. Низкие показатели по шкалам общего стресса, соматические жалобы, нехватка энергии и общая усталость относятся к показателям общего и спортивного стресса. Показатели стресса имеют низкие значения, а показатели восстановления выше среднего – это и обеспечивает баланс стресс – восстановления на данной выборке спортсменов. Можно предположить, что благодаря использованию комплекса средств восстановления (Рис.1), спортсмены находятся в балансе.

Из таблицы 2 мы также можем получить информацию о состоянии баланса стресс – восстановления в период подготовки к соревнованиям (в табл.2 обозначен, как Период ДО соревнований) и в период рекреации после соревнований (в табл.2 обозначен, как Период ПОСЛЕ соревнований).

Данные говорят о том, что после соревновательного процесса, 14 из 19 шкал изменили уровень в меньшую сторону, из них более значительная разница (0,5 и более) обнаружена по шкалам: общий стресс, эмоциональный стресс, социальный стресс, спортивная форма. Полученные данные свидетельствуют о мобилизации сил спортсменов до соревнований для успешного выступления и получения максимального результата в соревновательном процессе. После соревнований спортсмены быстро расслабляются, о чем говорит снижение показателей, и приходят в состояние нормы. Можно говорить о высоком уровне самостоятельной регуляции спортсменов и использованием ими дополнительных средств восстановления, подобранных каждым

индивидуально.

Шкалы общая усталость, качество сна, качество перерывов, общее самочувствие и самоэффективность изменили свои значения в большую сторону. Предположительно, спортсмены после завершения соревнований активно используют средства восстановления, увеличивая фазы перерывов во время тренировок, а также продолжительность сна.

Если говорить о показателях общего стресса и восстановления, а также показателях спортивного стресса и восстановления, из табл.2 также видно, что их уровень после соревновательной деятельности, в период рекреации, стал ненамного ниже.

2.3.2 Исследование взаимосвязи уровня саморегуляции и баланса стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта в период соревнований

Одной из задач дипломной работы стояло определение взаимосвязи между уровнем саморегуляции и балансом стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта в период соревнований. Для осуществления данной задачи нами был проведен корреляционный анализ между показателями шкал опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой и между показателями шкал методики «RESTQ–SPORT» Kellman, Kallus (в адаптации Е.Ю. Ковбас). Использовался коэффициент ранговой корреляции r – Спирмена, так как на предварительном этапе сравнения распределения изучаемых параметров с нормальным по критерию Колмогорова – Смирнова было выявлено что, распределение статистически достоверно отличается от нормального ($p < 0.05$).

Значимые коэффициенты корреляций ($p \leq 0,05$) представлены в таблицах

Таблица – 3 Значимые коэффициенты корреляций между показателями уровня саморегуляции и показателями шкал уровня баланса стресс – восстановления (критерий r–Спирмена) (N=46)

Показатели	Шкалы опросника "Стиль саморегуляции поведения"		
	Планирование	Моделирование	Программирование
Общий стресс	0,4106753691	-0,6676704409	0,09963751766
Эмоциональный Стресс	0,3188705179	-0,8406287447	-0,1282750901
Социальный Стресс	0,5193286248	-0,5832262381	0,02905516202
Конфликты /Давление	0,4329238788	-0,5675716496	-0,2845616744
Общая Усталость	0,03058787015	-0,3780762188	-0,1710246693
Нехватка Энергии	0,03290381712	-0,7202662994	-0,1603873509
Соматические Жалобы	-0,0524023173 1	-0,711986587	-0,05240231731
Успех	0,04902903378	-0,1136691386	-0,5101100988
Социальное Восстановление	0,3343806691	-0,2487423877	-0,1917547224
Физическое Восстановление	-0,0835204862 6	0,1690717934	-0,08352048626
Общее Самочувствие	0,2080844488	0,08422501018	-0,1106815961
Качество Сна	0,1065936846	0,5827258045	0,0963220649
Качество Перерывов	-0,2541716643	-0,1862951973	-0,2239179002

Эмоциональное Выгорание	0,2336908034	-0,1322975189	-0,1479725506
Подверженность Травмам	0,2549294598	-0,7469526863	-0,0597345477
Спортивная Форма	0,407575121	-0,2555477256	0,1338286927
Личные Достижения	0,5600908493	-0,2290020669	0,2921946007
Самоеффективность	0,4361783721	-0,3377919595	-0,1201932371
Саморегуляция	-0,0245736593 6	-0,1218929085	-0,1167628517

Таблица – 4 Значимые коэффициенты корреляций между показателями уровня саморегуляции и показателями шкал уровня баланса стресс – восстановления (критерий r–Спирмена) (N=46)

Показатели	Шкалы опросника "Стиль саморегуляции поведения"		
	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность
Общий стресс	0	-0,5011532476	0,3491906821
Эмоциональный Стресс	-0,08779228616	-0,5530914028	0,2550121827
Социальный Стресс	-0,1121544308	-0,4486177233	0,5315715798
Конфликты /Давление	-0,09340329993	-0,6071214495	0,2599269554
Общая Усталость	0,3244396143	-0,01410607019	-0,1547277937

Нехватка Энергии	0,2670642483	-0,4127356564	0,191101153
Соматические Жалобы	0,3717867762	-0,312300892	0,178227401
Успех	-0,3876085456	-0,06460142427	0,07348499222
Социальное Восстановление	0,01787882039	-0,232424665	0,4739340432
Физическое Восстановление	-0,3641585163	0,1540670646	-0,05405542129
Общее Самочувствие	-0,5674237367	0,06675573373	0,3796777416
Качество Сна	-0,5481786993	0,1072523542	-0,1791284536
Качество Перерывов	0,4892460548	0,2582131956	0,1159424984
Эмоциональное Выгорание	0,2873870249	-0,07184675623	-0,1331706658
Подверженность Травмам	-0,09101780887	-0,2326010671	0,5977855163
Спортивная Форма	-0,4365512855	-0,1697699444	0,6662980967
Личные Достижения	-0,5165891443	-0,01434969845	0,5552726558
Самозффективность	-0,6478610725	-0,2716836756	0,6006827554
Саморегуляция	-0,3496893031	0	0,2130944481

Из таблицы 3 и 4 видно, что наиболее сильные корреляции проявляются в отношении шкалы саморегуляции “Моделирование”, которая влияет на

снижение показателей общего стресса, эмоционального стресса, социального стресса, показателя общей усталости и подверженности травмам. Чем больше спортсмены выборки способны выделять значимые условия достижения своих целей, соответствовать программам и планам деятельности, тем меньше у них будут проявляться такие симптомы, как психическое напряжение, подавленное настроение, вялость, раздражение по поводу социального взаимодействия, усталость, тревога по поводу возможного получения травмы. Также шкала “Моделирование” положительно коррелирует с показателем качества сна, что говорит о понимании спортсменами значимости полноценного сна и отдыха для успешной деятельности.

Описывая результаты по таблице 1, мы говорили о низком уровне развития саморегуляции по шкале “Моделирование” у спортсменов, входящих в выборку исследования. Но результаты корреляционного анализа, представленные в таблице 2 показывают, что шкала “Моделирование” является значимой, содержит больше всего корреляций. Дальнейшее исследование в данном направлении, кажется нам важным и перспективным для спортивной психологии.

Шкала “Программирование” имеет невысокую отрицательную корреляцию с показателем успеха. Можно предположить, что избыток потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей приводит к завышенным ожиданиям и переживаниям, и в следствии чего невозможности полноценного удовольствия от проделанной работы.

Положительные корреляции шкалы “Планирование” обнаружены с показателями социального стресса и личных достижений. Сформированная потребность в осознанном планировании, способность к детализации и устойчивости планов, самостоятельность в выдвижении целей влечет за собой

повышение ощущений собственной производительности и успеха в спорте. Возможно четкие установки на задуманные планы влекут за собой повышение тревожности в отношении социальных взаимодействий, так как влияние обстоятельств, других людей влечет изменение планов.

Шкала “Оценивание результатов” находится в отрицательной корреляции с показателями: общее самочувствие, качество сна, личные достижения и самоэффективность. При неадекватной оценке спортсменом расхождения полученных результатов с целью деятельности, если результаты получились ниже, чем планировалось, спортсмен, под воздействием стрессов (критика значимых людей, стремление к победе, страх подвести команду) может увеличить нагрузку с целью улучшения результата, вследствие чего начнет нарастать синдром перетренированности: постепенно погаснет ощущение бодрости, полноты сил, уверенности в успехе, а также начнется спад производительности на практике.

Отрицательные корреляции наблюдаются по шкале “Гибкость” в отношении показателей общий стресс, эмоциональный стресс, конфликты / давление. При сформированном у спортсменов уровне регуляторной гибкости, способности перестраивать, вносить коррективы при изменении внешних и внутренних условий в конфликтных ситуациях они будут демонстрировать пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств могут быстро произвести переоценку и внести коррективы в намеченные ранее планы.

Шкала “Самостоятельность” положительно коррелирует с показателями социальный стресс, подверженность травмам, спортивная форма, личные достижения, самоэффективность. Высокий уровень контроля при способности самостоятельно планировать деятельность и поведение приводит к росту напряжения в социальном взаимодействии, а также к тревоге по поводу

возможной травмы в связи с недостаточным восстановлением. Можно предположить, что в спорте высших достижений определенную долю ответственности лучше возложить на тренерский состав, команду профессионалов, которая умеет организовывать работу и контролировать ход ее исполнения. Но так как главным объектом в спортивной деятельности является спортсмен, развитость его регуляторной автономности важна, несмотря на помощь профессионалов со стороны. Чем более развита самостоятельность спортсмена, тем более присущи ему ощущение легкости, подъема сил, желание соревноваться, вера в успех и собственные силы.

Описывая результаты по таблице 1, мы говорили о низком уровне развития саморегуляции по шкале “Самостоятельность” у спортсменов, входящих в выборку исследования. Согласно исследованиям, рост спортивной квалификации реализуется отчасти за счет сформированной эмансипации и развитой регуляторной гибкости. Мастера спорта с высокими показателями эмансипации отличаются большей гибкостью в принятии решений по сравнению с кандидатами в мастера спорта. Высокая сформированность процессов программирования, регуляторной гибкости, самостоятельности, оценки результатов действия является продуктивным ресурсом для спортсменов, способствуя успешности их спортивной карьеры [43].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Оптимальный баланс между физическим напряжением и восстановлением необходим для спортивных результатов. Спортсмены должны балансировать физическое напряжение и время восстановления, чтобы избежать перетренированности, усталости и травм. Оптимальный баланс между стрессом и восстановлением спортсменов может контролироваться и поддерживаться различными методами, от физиологических измерений до психометрических инструментов.

Одним из методов поддержки баланса стресс – восстановления является использование приемов саморегуляции, как важного компонента восстановительного процесса, который способствует состоянию боевой готовности спортсмена на соревнованиях. Психологическая подготовка спортсмена должна быть направлена на обеспечение высокой результативности и надежности выступления спортсменов, для этого важно работать в направлении развития уровня саморегуляции спортсменов.

На первом этапе данной дипломной работы осуществлялся анализ литературы, формирование научного аппарата исследования, подбор диагностических методик, определение экспериментальной базы для проведения диагностики.

На втором этапе было проведено эмпирическое исследование взаимосвязи уровня саморегуляции в период соревнований на особенности протекания процессов стресса и восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта. Также на данном этапе проводилась первичная обработка полученных данных.

На третьем этапе осуществлялся качественный и количественный анализ полученных результатов, построение выводов, оформление выпускной

квалификационной работы.

Была изучена взаимосвязь уровня саморегуляции на баланс стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта в период соревнований. Были достигнуты поставленные задачи: изучены особенности процессов саморегуляции спортсменов, проведен анализ феномена баланса стресс – восстановления, выявлена взаимосвязь между процессом саморегуляции спортсмена и балансом стресс – восстановления.

В результате исследования была подтверждена гипотеза: уровень саморегуляции в период соревнований связан с балансом стресс – восстановления у спортсменов индивидуальных видов спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология спорта. Мастера психологии. СПб.: Питер, 2010. 352 с.
2. Барабанщиков А.В., Белоусов Н.А., Сысоев В.В. Готовность к прыжку с парашютом. М.:ДОСААФ, 1982. 216 с.
3. Kellmann M. Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. Human Kinetics, 2002. 340 P.
4. Zatsiorsky V. Science and practice of strength training. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
5. Макарова Г.А., Волков С.В., Холявко Ю.А., Локтев С.А. Синдром перетренированности у спортсменов (Обзор отечественной и зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – №3. – С. 30 – 38.
6. Lehmann M. Selected parameters and mechanisms of peripheral and central fatigue and regeneration in overtrained athletes // Overload, performance incompetence, and regeneration in sport. – New York: Kluwer Academic, 1999. – P. 7–25.
7. Kellmann M, Altenburg D, Lormes W, Steinacker JM. Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in rowing. Sport Psychol 2001; 15: 151– 167.
8. Hooper SL, Mackinnon LT, Howard A. Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition. Med Sci Sports Exerc 1999; 31: 1205– 1210.
9. Smith DJ, Norris SR. Training load and monitoring an athlete's tolerance for endurance training. In: M. Kellmann, ed. Enhancing recovery: preventing underperformance in athletes. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002: 81– 101.

10. Малыхина Т.П. Психологическая подготовка спортсменов высокого класса к международным соревнованиям // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2009. №2.
11. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – 2012.
12. Загайнов Р. М. Доверие души: Записки спортивного психолога //М.: ФиС. – 1986.
13. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры //Киев: Олимпийская литература. – 2001. – Т. 336.
14. Наконечная Л. Е., Романина Е. В. Аспекты психологической подготовки спортсменов высокой квалификации //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 4 (146).
15. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – 1998.
16. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте //М.: Москомспорт. – 2010.
17. Некрасов В. П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов //М.: ФиС. – 1985. – С. 89–91.
18. Анохин П. К. Саморегуляция физиологических функций //Узловые вопросы теории функциональных систем.–М.: Наука. – 1980. – С. 119–133.
19. Сеченов И.М. Избранные произведения: В 2-х томах. М.: Изд. Академии Наук СССР, 1952–1956. (Классики науки) Том 1. 1952. 774 с.
20. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем. – Рипол Классик, 1975.
21. Конопкин О. А. Структурно–функциональный и содержательно–психологический аспекты осознанной саморегуляции //Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2. – №. 1.

22. Моросанова В. и др. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2010. – №. 1.
23. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей //Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – №. 4.
24. Осницкий А. К., Бякова Н. В., Истомина С. В. Исследование развития осознанной саморегуляции в период выбора и освоения профессии //Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2012. – №. 2. – С. 11–11.
25. Миславский Ю. А. Природа и структура системы саморегуляции и активности личности. – 1994.
26. Дикая Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния субъекта труда: подходы, механизмы, методы //ББК. – 2002. – Т. 88. – С. 473.
27. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности. Монография. – Пер Сэ, 2012.
28. Алексеев А. В. Обучение методам саморегуляции в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. – 1987.
29. Некрасов В. П. Всегда в хорошем настроении: Методы психорегуляции //М.: Физкультура и спорт. – 1986.
30. Веракса А. и др. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – Litres, 2017.
31. Антифеев И. Е., Крысюк О. Б., Гальперина Е. И. Мысленная имитация движения как возможная основа для создания системы биологической обратной связи, используемой в процессе подготовки спортсменов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 7 (101).
32. Kellmann M, K.Wolfgang K. The recovery–stress questionnaire for athletes : user manualby. //Human Kinetics Publishers 2001: 214

33. Kellmann M, Günther KD., Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games.//Med Sci Sports Exerc. 2000 Mar; 32(3):676–83.
34. Kenttä G., Hassmén P. Overtraining and recovery //Sports medicine. – 1998. – Т. 26. – №. 1. – С. 1–16.
35. Hanin Y. L. Individually optimal recovery in sports: an application of the IZOF model //Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes. – 2002. – С. 199–217.
36. Ковбас Е. Ю. Русская версия опросника restq–sport (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов //Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – №. 2. – С. 15–21.
37. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» //Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – №. 2. – С. 28–32.
38. Kölling S. et al. Sleep–related issues for recovery and performance in athletes //International journal of sports physiology and performance. – 2019. – Т. 14. – №. 2. – С. 144–148.
39. Ачкасов Е. Е. и др. Медико–биологические аспекты восстановления в профессиональном и любительском спорте //Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2018. – Т. 13. – №. 1.1.
40. Санникова О. Е., Копылов А. В., Васильева О. А. Изучение влияния медитативных трансов на восстановление спортсменов и их психоэнергетический потенциал // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки. – 2017. – С. 109.
41. Дроздовский А.К., Громова И.А., Коротков К.Г. Экспресс – оценка психофизиологического состояния спортсменов – паралимпийцев в период подготовки и участия в ответственных соревнованиях // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 3(51). – 33–35 с.

42. Kellmann M., Kallus K. W. Mood, recovery–stress state, and regeneration //Overload, performance incompetence, and regeneration in sport. – Springer, Boston, MA, 1999. – С. 101–117.
43. Гусейнов А. Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности //Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2013. – №. 4.
44. Левицкая, Т. Е., Богомаз, С. А., Козлова, Н. В., Фабио, Л., Атаманова, И. В., Тренькаева, Н. А., & Щеглова, Э. А. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений // Сибирский психологический журнал. – 2016. – №. 60.
45. Цехмейструк Е. А., Козлова Н. В. Когнитивная тренировка как психологическое средство восстановления у детей – спортсменов в тренировочном периоде // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11. – №. 3.
46. Колосова Е. В. и др. Взаимосвязь функционального состояния нервно–мышечного аппарата и психоэмоционального напряжения у квалифицированных спортсменов–теннисистов. – 2017.
47. Дулова Е. И. и др. Саморегуляция в структуре психологической подготовки спортсменов – юниоров //Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2018. – №. 1. – С. 88–89.
48. Высочина Н. Система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – №. 4. – С. 36–44.
49. Степаненко Н. П. и др. Комплексный подход к восстановительному лечению спортсменов–юниоров. – 2017.
50. Мостовая Т. Н., Старовойтов Ю. Н. Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов //Наука–2020. – 2017. – №. 1 (12).

51. Яценко Л. Г., Жаринов Н. М., Романова Л. И. Особенности применения методики эмоционального восстановления у спортсменов //Спортивно–массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы. – 2016. – С. 96–100.
52. Алеференко В. Н. Особенности саморегуляции поведения пауэрлифтеров : дис. – Южно–Уральский государственный университет, 2016.
53. Разумец Е. И. Спортивный стресс как фактор риска травматизации в спорте высших достижений //Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – №. 4. – С. 43–49.
54. Курманаева Г. М., Волкова Е. А. Организационный стресс в спорте высших достижений //Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – №. 7. – С. 137–137.
55. Сушков В. А., Бальва С. П. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений //Актуальные направления научных исследований: перспективы развития. – 2018. – С. 118–121.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика “Стиль саморегуляции поведения”, В.И.Моросанова

Описание методики

Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Адаптации и модификации

В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики: "Саморегуляция подготовки спортсмена", СПС (Моросанова, Соколова, 1989), "Стиль саморегуляции студентов", ССС (Моросанова, Сагиев, 1994), "Саморегуляция в избирательной кампании депутата", СИК (Моросанова, Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и основных ее компонентов. Различия заключаются, в первую очередь, в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника также и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств, в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков - самостоятельность). В версии опросника ССПМ 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (Моросанова, Коноз, 2000)

Процедура проведения

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно ", "Пожалуй, верно ", "Пожалуй, неверно ", "Неверно " и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Список высказываний:

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза "Выслушай совет, но сделай по-своему".
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является "Семь раз отмерь, один раз отрежь".
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

- 16 В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
- 17 Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
- 18 Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
- 19 Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
- 20 Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
- 21 Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.
41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

**Русская версия опросника RESTO - SPORT (M. Kellman, Kallus 2001)
для оценки состояния восстановления у спортсменов**

Опросник «Стресс-восстановление в спорте-76»

Данная методика оценивает состояния напряжения и восстановления у спортсменов с целью предупреждения утомления и повышения спортивных результатов.

Процедура проведения

Подчеркните, когда вы заполняете опросник: ДО или ПОСЛЕ нагрузки.

Пожалуйста, выберите ответ, наиболее полно отражающий Ваше состояние.

Определите, как часто Вы переживали данные состояния в течение последних 3 дней\ночей.

Для каждого утверждения дается 7 возможных вариантов.

Пожалуйста, выберите свой вариант и зачеркните цифру справа, соответствующую Вашему ответу.

Если Вы не уверены в ответе, выбирайте наиболее подходящий вариант. Отвечайте, не отвлекаясь.

В утверждениях, касающихся результатов и нагрузки, подразумеваются как соревнования, так и тренировки.

Высказывания опросника:

1	Я смотрел/а телевизор
2	Я чувствовал/а себя уставшим/уставшей
3	Я хорошо работал/а
4	Мне было трудно сосредоточиться
5	Я беспокоился/лась больше чем обычно
6	Я много смеялся/смеялась
7	Я чувствовал/а себя физически плохо
8	У меня часто портилось настроение
9	Я адекватно восстанавливался/лась после нагрузок
10	У меня было хорошее самочувствие
11	Я был/а рассеян/на
12	Я думал/а о проблемах чаще обычного
13	Я приступал/а к тренировкам, не испытывая мышечной боли
14	Я хорошо проводил/а время с друзьями, семьей
15	У меня болела голова
16	Я уставал/а больше, чем обычно, после нагрузки
17	Я был/а успешен/а в своих делах и спорте
18	Я не мог/не могла отключиться от мыслей о незавершенных делах
19	Я спокойно и быстро засыпал/а
20	Я чувствовал/а себя неважно
21	Я раздражался/раздражалась на других
22	Мне казалось, что все рушится, и у меня опускались руки
23	Я встречался/лась с близкими людьми и родственниками
24	Я чувствовал/а себя разбитым/разбитой
25	Я чувствовал/а сильную усталость после тренировок
26	Другие люди действовали мне на нервы
27	Я просыпался/просыпалась отдохнувшим/отдохнувшей
28	Я тревожился/тревожилась
29	Мои мышцы были расслабленными и отдохнувшими перед новой нагрузкой.
30	У меня были неприятности
31	Я чувствовал/а себя вялым/вялой
32	Я напрягался/лась из-за того, что мне нужно было соответствовать ожиданиям других
33	Мне было комфортно общаться
34	Я был/а в бодром расположении духа
35	Я переутомлялся/переутомлялась
36	Мой сон был чутким и поверхностным

37	У меня были спады настроения
38	Я приступал/а к тренировкам в хорошей физической форме
39	Меня расстраивали
40	Я откладывал/а решения на потом
41	Я был/а удовлетворен/а своими результатами
42	Я чувствовал/а себя физически истощенным
43	Я чувствовал/а себя полным сил и работоспособным
44	Мне казалось, что от меня многого хотят
45	Напряжение было больше, чем обычно
46	Утром мне было трудно проснуться, хотелось спать
47	Я чувствовал/а себя хорошо
48	Меня приходилось общаться с людьми, которые выводили меня из себя
49	У меня было много интересных идей и предложений
50	После тренировок у меня болели мышцы
51	Мне не хватало времени для отдыха во время перерывов
52	Я был/а уверен/а, что могу достичь поставленных целей во время тренировок и соревнований
53	Я чувствовал/а легкость в теле
54	Я чувствовал/а себя недостаточно перспективным в спорте
55	Я у меня были хорошие результаты в спорте
56	Я мысленно готовил/а себя к выполнению нагрузки
57	Мои мышцы были жесткими и напряженными во время нагрузки
58	Мне казалось, что я мало отдыхал/а во время тренировок
59	Я чувствовал/а, что знаю все, что мне нужно для победы
60	Я эффективно разрешал/а трудные ситуации в команде, с тренером
61	Я был/а в хорошей спортивной форме, и мне хотелось соревноваться
62	Я подгонял/а себя во время работы
63	Я чувствовал/а эмоциональную опустошенность после нагрузок
64	Были моменты, когда я мог/могла легко травмироваться
65	У меня была уверенность, что я показал/а хорошие результаты.

66	Мне казалось, что я не успевал/а отдохнуть во время перерывов
67	Я настраивался/лась на достижение поставленных целей
68	Мне хотелось бросить занятия спортом
69	Я чувствовал/а готовность к достижению новых результатов
70	Я хорошо понимал/а, что от меня требуется
71	Я был/а убежден/а, что хорошо тренирован/а
72	Я отдыхал/а не тогда, когда мне было нужно
73	Я чувствовал/а, что могу получить травму во время работы
74	Я легко справлялся/лась с эмоциональным напряжением в спорте
75	Я чувствовал/а подъем сил и свои новые возможности
76	Я был/а разочарован/а спортом
77	Я легко справлялся/справлялась с нагрузкой во время тренировок, соревнований

Проверка на заимствования в научных текстах

Оценка оригинальности документа – 83,36 %

ВКР_МельниковаAA_20403 - Go Exactus Like - поиск текстовых в +
cactus.ru/index.php/ru/?controller=process&view=report



Поиск заимствований в научных текстах[®]



Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации: 2020

Выберите коллекции

- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Все | <input checked="" type="checkbox"/> Википедия | <input checked="" type="checkbox"/> Российские журналы |
| <input checked="" type="checkbox"/> Рефераты | <input checked="" type="checkbox"/> Российские конференции | <input checked="" type="checkbox"/> Энциклопедии |
| <input checked="" type="checkbox"/> Авторефераты | <input checked="" type="checkbox"/> Иностранные журналы | <input checked="" type="checkbox"/> Англоязычная википедия |
| <input checked="" type="checkbox"/> Иностранные конференции | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> PubMed | | |

Анализировать

Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст

Обработан файл:

ВКР_МельниковаAA_20403.pdf

Год публикации: 2020.

Оценка оригинальности документа - 83.36%

Процент условно корректных заимствований - 0.0%

Процент некорректных заимствований - 16.64%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 32 с.

Документы из базы

Источники заимствования

В списке

Источники
Заимствования

