

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

"Красноярский государственный медицинский университет имени  
профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого"

Министерства здравоохранения Российской Федерации

На правах рукописи

Севостьянова Мария Сергеевна

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД  
РОССИИ

19.00.07 – Педагогическая психология

Диссертация

на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Научный руководитель:

доктор психологических наук, профессор

Логинова Ирина Олеговна

Красноярск - 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ .....	23
1.1 Становление системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов: исторический контекст .....	23
1.2 Современное состояние проблемы психолого-педагогического обеспечения в системе подготовки спортсменов .....	28
1.3 Профессиональная успешность в спорте высших достижений как предмет психолого-педагогических исследований .....	48
Выводы по 1 главе: .....	59
ГЛАВА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	61
2.1 Разработка и теоретическое обоснование организации психолого- педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России .....	61
2.2 Организация эмпирического исследования психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России .....	80
2.2.1 Контингент и методы исследования .....	80
2.2.2 Технология проведения и анализ результатов организационного (подготовительного) этапа эмпирического исследования .....	94
2.3 Обоснование и поэтапное планирование реализации программы психолого- педагогического обеспечения профессиональной успешности .....	108
Выводы по 2 главе .....	119

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ .....	122
3.1. Организация и анализ результатов констатирующего эксперимента .....	122
3.1.1. Сравнительный анализ характера проявления и особенностей устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью ..	123
3.1.2. Сравнительный анализ динамических характеристик устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью ...	130
3.1.2.1. Сравнительный анализ формально динамических свойств индивидуальности .....	130
3.1.2.2. Сравнительный анализ компонентов в структуре жизнестойкости .....	133
3.1.2.3. Сравнительный анализ профилей экзистенциальной исполненности .....	134
3.1.2.4. Сравнительный анализ особенностей самоорганизации деятельности ...	137
3.1.2.5. Сравнительный анализ стиля саморегуляции поведения .....	139
3.1.2.6. Сравнительный анализ структурных показателей алекситимии .....	141
3.1.2.7. Сравнительный анализ гендерных психологических характеристик .....	143
3.1.3. Структурно-функциональная организация устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью .....	145
3.1.4. Факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин .....	154
3.1.5. Психологические профили спортсменов спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью: анализ межполовых различий .....	159
3.2. Организация и анализ результатов формирующего эксперимента .....	164
Выводы по 3 главе .....	174
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	177
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	180
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	213
ПРИЛОЖЕНИЕ А Характеристика выборки и психодиагностических методик	213

ПРИЛОЖЕНИЕ Б Дополнительные материалы и результаты организационного (подготовительного) этапа эмпирического исследования .....	216
ПРИЛОЖЕНИЕ В Сравнительный анализ психологических характеристик спортсменов спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью .....	225
ПРИЛОЖЕНИЕ Г Результаты корреляционного и кластерного анализа .....	239
ПРИЛОЖЕНИЕ Д Изучение феномена устойчивости жизненного мира как системной психологической характеристики у спортсменов с различной профессиональной успешностью .....	261
ПРИЛОЖЕНИЕ Е Сравнительный анализ психологических профилей спортсменов с различной профессиональной успешностью, включая анализ межполовых различий .....	265
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж Организация и методическое сопровождение реализации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России .....	270

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р), перед сферой физической культуры и спорта России стоит ряд глобальных вызовов и задач, эффективное решение которых в максимально сжатые сроки требует качественно нового подхода. Среди ключевых проблем отмечается усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений на мировом уровне, которая в перспективе будет только нарастать, отставание России от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий, низкая конкурентоспособность российского спорта в целом. Поскольку высокие спортивные результаты на международной арене рассматриваются как отражение социально-экономического развития страны, для решения данных проблем требуется задействовать весь потенциал государства, включая науку, развивать и внедрять инновационные спортивные технологии. В стратегии также подчеркивается, что мировые спортивные державы уже перешли к формированию новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений, в том числе в области педагогики и психологии. А для совершенствования подготовки спортсменов высокого класса необходима реализация целого комплекса мер, включая разработку перспективных научно-методических и медико-биологических технологий, направленных на совершенствование содержания и структуры тренировочного процесса спортсменов высокого класса, разработку и внедрение системы многолетнего спортивного отбора одаренных юных спортсменов на основе модельных характеристик физической и технической подготовленности, физического развития и оценки состояния здоровья.

За последние годы произошли принципиальные изменения на государственном уровне, регламентирующие деятельность спортивных психологов и расширяющие возможности их научно-практической работы. Так, в

приказе Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ранее - приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н) в Приложении №2 прописано обязательное участие психологов (а в случае осмотра спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации - медицинских психологов) в проведении углубленных медицинских осмотров лиц, занимающихся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства с целью оценки психоэмоционального статуса спортсменов. В 2014 году официально утвержден профессиональный стандарт «Спортсмен» (Приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 186н "Об утверждении профессионального стандарта "Спортсмен"), где в качестве общих трудовых функций прописаны самоконтроль уровня спортивной подготовленности, выполнение индивидуального плана спортивной подготовки (включая психологическую подготовку), проведение восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок, заболеваний и травм, контроль физического и психического состояния и т.д.

Тем не менее, реализация поставленных задач существенно затрудняется в условиях сложившейся вокруг российского спорта высших достижений сложной политической обстановки. В своем обращении к спортсменам олимпийцам, допущенным до участия в Олимпийских Играх в Пхёнчхане зимой 2018 года, В.В. Путин подчеркнул, что «Все мы очень хорошо знаем, а вы — лучше, чем кто-либо другой знаете, как тяжело достаются победы в современном спорте высоких достижений, чего они стоят, сколько труда нужно для этого приложить. Но втройне тяжелее, когда в стране, в данном случае в нашей стране, в этой связи складывается такая сложная общественная оценка, звучат самые разные, порой

абсолютно противоположные мнения на этот счет. Это создает совсем тяжелые условия для достижения результата».

Оставаться на пике профессиональной успешности в спорте высших достижений – всегда являлось сложнейшей задачей ввиду специфики самой деятельности, рассматриваемой как экстремальная из-за исключительной нацеленности на достижение максимального спортивного результата в условиях высокой конкуренции, что требует от спортсмена постоянного нахождения на пике физических и психологических возможностей, реализация которой атлетами высокого класса в сложившихся политических условиях неопределенности, становится практически невозможной без адресной (специализированной) поддержки «извне», включающей систему адекватно подобранных мер по психолого-педагогическому обеспечению процесса спортивной подготовки.

Настоящее диссертационное исследование решает актуальную для современного Российского спорта высших достижений **проблему**, сформулированную отделом медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд Российской Федерации ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства» (г. Москва) как повышение спортивной результативности и рост профессионального долголетия высококвалифицированных спортсменов (Отдел медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России: [сайт]. URL: <https://sportfmba.ru/psihh2>). Предложенная в рамках работы стратегия разрешения заключается в применении специально разработанной с позиций здоровьесберегающего подхода программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации, в результате чего в максимально сжатые сроки удастся одновременно повысить как спортивную результативность, так и уровень психической адаптации спортсменов, отвечающий за его долголетие в профессии.

**Степень разработанности проблемы исследования.** Теоретический анализ психолого-педагогической литературы проиллюстрировал поливариативность подходов к полному или частичному решению обозначенной

выше проблемы и позволил выделить основные векторы рассмотрения данного вопроса в отечественных и зарубежных исследованиях.

Вот лишь некоторые из них: через освоение психологических навыков саморегуляции (В.Н. Смоленцева, Е.А. Бочавер, В.Н. Касаткин, И. Симоненкова, Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, R. Weinberg, J. Gould и т.д.), создание системы психолого-педагогической подготовки к соревнованиям (А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Р.М. Загайнов, Н.П. Казаченко, О.Н. Мазуров, О.С. Никитина, Ю.Е. Рыжкин, В.Ф. Сопов и т.д.), оптимизацию состояния средствами физической культуры (Н.Л. Ильина), воздействие на личность спортсмена (Д.Я. Богданова, Г.Е. Леевик) и управление процессом становления личности в спорте («self-actualization») от самоопределения, самоатрибуции к самореализации личности (С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович и Е.В. Быстрицкая), изучение социально-психологических аспектов подготовки спортивных команд (Д.Я. Богданова, В.И. Румянцева, Ю.Л. Ханин, M. Denton, T. M. Palmer), актуализацию психологических резервов спортсмена (Т.Т. Джамгаров, Б.Н. Смирнов, Е.Н. Сурков), индивидуализацию психологического сопровождения (А.Е. Ловягина), изучение состояния агрессии и эффективности спортивной деятельности (В.К. Сафонов), управление переживаниями в спортивнозначимых ситуациях (Е.О. Тихвинская), а также изучение онтопсихологических проблем физического воспитания и спорта (С.И. Галушко, Л.В. Кольман, Н.Б. Стамбулова, А.В. Стамбулов), в которых предметом исследования становится развитие спортсмена как индивида, субъекта, личности и индивидуальности в условиях спортивной деятельности и карьеры и системогенез ценностного отношения личности к занятиям спортом, а индивидуальные потребности спортсмена рассматриваются как самостоятельная структурная единица (Н.С. Ниясова).

Другие авторы подходят к решению вопросов повышения профессиональной успешности спортсменов через создание специальной системы психолого-педагогического обеспечения (Н.С. Шумова, А.С. Попов), подчеркивая, что это, прежде всего, комплекс мероприятий, направленных на «специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического



регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования, мобилизацию резервов психики спортсменов для обеспечения значительной продуктивности деятельности и эффективности конечного результата».

Традиционно, значительное количество исследований посвящено изучению индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте (В.М. Мельников, И.А. Юров). В последние годы возрастает количество исследований универсальных и специфических для различных видов спорта детерминант надежности, стабильности и результативности спортсменов (В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов), ведутся исследования по проблемам психологической подготовки непосредственно в спорте высших достижений (В. Р. Малкин, М. А. Теряева, Д. Р. Шарафутдинов), изучаются психолого-педагогические условия формирования субъекта деятельности в сфере физической культуры и спорта (Л. Н. Рогалева, Н.С. Гриневич, Р. Р. Валиев), факторы снижения ситуативной тревожности перед стартами и принципы использования саморегуляции в учебно-тренировочном процессе, технологии вхождения в оптимальное боевое состояние для достижения максимального спортивного результата (В.Ф. Сопов).

Интересен подход к решению проблемы через организацию психологического сопровождения спортсменов по «принципу опережающей постановки задач, в рассмотрении психики спортсменов как источника ресурсов их самореализации в спорте, а не как препятствия, затрудняющего достижение спортсменами значимых целей; в поддержке субъектной позиции спортсменов по отношению к собственной подготовке, в преимущественной ориентации работы психологов на наращивании психологических ресурсов самореализации, а не на коррекцию неблагоприятных проявлений психики» (Г.Б. Горская). В рамках реализуемого подхода опосредовано поднимается вопрос сохранения психологического здоровья спортсменов, в частности ведется изучение долговременных факторов риска (внешних и внутренних) психического перенапряжения и профессионального выгорания, уделяется внимание обучению

спортсменов «профессионально важным психологическим умениям», куда входят саморегуляция, концентрация, адекватное уровню возможностей целеполагание, исследуется проблема «двойной спортивной карьеры» (Н.Б. Стамбулова, S. Defruyt, K. Lindahl P. Wylleman). В целом, возрастает исследовательский интерес к проблеме сохранения психического здоровья спортсменов, «требующей немедленных широкомасштабных исследований» (А.В. Алешичева, Н.Г. Самойлов, M. Sulprizio, J. Kleinert, G. Kenttä). В психолого-педагогическом контексте также начинают разрабатываться первые программы психологического обеспечения детско-юношеского спорта, решающие задачу «сохранения (укрепления) психического здоровья детей» и «обеспечения гармоничного развития воспитанников спортивных школ» наряду с повышением эффективности деятельности юного спортсмена в ходе тренировочного процесса и на соревнованиях (И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, А.Ю. Лапин, J. Ohlert).

В зарубежных исследованиях последних лет отмечается рост исследований, направленных на изучение «индивидуальных и общих стресс-факторов», «индивидуальных и коллективных эмоций» спортсменов, коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта, социокультурной идентичности, которые могут повлиять на личную и командную результативность (K. A. Tamminen, T. M. Palmateer, M. Denton, C. Sabiston, P. Crocker, M. Eys, B. Smith). Также особое внимание уделяется современным психотехнологиям, повышающим темпы и качество овладения спортсменами новыми профессионально важными навыками для достижения максимальных спортивных результатов. В частности, не теряют актуальности исследования, направленные на изучение возможности саморегуляции и самоконтроля с помощью БОС-тренинга (Neurofeedback - технология) в зависимости от задач психологического сопровождения спортсмена (C. Ring, A. Cooke, M. Kavussanu, D. McIntyre, R. Masters, C. Rivas), метода «внутреннего диалога» («Self-talk»), как ключевой стратегии повышения «спортивной производительности» и инструмента достижения профессионального успеха (J. L. Van Raalte, A. Vincent, B. W. Brewer, C. Rossato). Особый интерес представляют исследования особенностей

переживания получения спортивной травмы как стресс фактора спортсменами высокого класса (R. Wong). Так, результаты исследований английских ученых показали, что ассимиляция позитивного опыта переживания спортивной травмы непосредственно связана с умением «наделить» травматический опыт особым смыслом также зависит от статуса «спортивной идентичности», установок, системы отношений и представлений спортсмена о травме до ее получения (С. Diss, J. Salim, R. Wadey).

В целом, анализ социальной и политической ситуации, сложившейся вокруг спорта высших достижений, изучение самой сути и степени разработанности существующих подходов к решению проблемы повышения профессионального долголетия высококвалифицированных спортсменов с учетом глобальных вызовов и задач, стоящих в настоящее время на государственном уровне перед сферой физической культуры и спорта, позволили обозначить ряд существующих **противоречий**:

- между стремительным выходом из «застоя», в котором оказалась отечественная спортивная психология как следствие кризиса 1990-х годов (Е.П. Ильин, 2016) и, как результат, ростом общего числа научных исследований, публикаций по психологии спорта и сформированным пониманием необходимости психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной подготовки с одной стороны, и отсутствием четких механизмов преемственности между теорией и практикой, по причине чего прикладные инструменты психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности остаются недоступными практикующим спортивным психологам, с другой;

- между накопленными знаниями о механизмах повышения спортивной результативности спортсменов и нарастанием актуальности проблемы сохранения психологического здоровья и повышения психической адаптации последних, что позволяет судить об отсутствии курса на здоровьесбережение в большинстве ориентированных на достижение максимального спортивного результата программах психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной

подготовки, что, в свою очередь, не способствует повышению профессионального долголетия спортсменов сборных команд РФ.

Для решения поставленной проблемы в условиях существующих противоречий была сформулирована **тема** настоящего диссертационного исследования: «Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России».

**Цель исследования** – выявить, теоретически обосновать и экспериментально проверить возможности психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России.

**Объект** – профессиональная успешность в спорте высших достижений.

**Предмет** – психолого-педагогическое обеспечение профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России.

**Гипотезы исследования:**

1. Высокая профессиональная успешность в спорте высших достижений может рассматриваться как закономерный результат эффективной профессионализации, ключевым критерием которой выступает способность к достижению максимальных стабильных спортивных результатов при сохранении высокого уровня психической адаптации, что обеспечивает профессиональное долголетие спортсмена.

2. Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России может быть реализовано через систему специальных мероприятий по укреплению психологического здоровья (здоровьесберегающих) и созданию условий для достижения максимально высоких и стабильных спортивных результатов, ключевая роль в которых отводится психотехнологиям, направленным на повышение устойчивости жизненного мира спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретико-методологический анализ проблемы психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной подготовки спортсменов спортивных сборных команд России в целом и профессиональной успешности в частности;

2. Сформулировать основные принципы организации психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в спорте высших достижений, в рамках которых разработать и обосновать психологическую модель профессиональной успешности в спорте высших достижений;

3. На основании разработанной модели определить и изучить психологический механизм опосредованного повышения профессиональной успешности в процессе психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов спортивных сборных команд России;

4. Разработать программу психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России;

5. Эмпирически проверить эффективность программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России в формирующем эксперименте.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:** положения Глобального плана действий по охране и укреплению здоровья трудящихся, принятом на шестидесятой сессии Всемирной Ассамблеи Здравоохранения, положения Распоряжения Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», результаты современных исследований в области экологии труда и человека, подчеркивающие особую важность сохранения и укрепления здоровья трудящихся, что составляет основу государственной социальной политики (И. В. Бухтияров, М. Ю. Рубцов, П. В. Чесалин), биопсихосоциальная модель профессиогенеза (В.А. Бодров, Е.А. Климов, Н.С. Пряжников), положения синергетической концепции деструктивного профессиогенеза, теоретические представления о факторах и стратегиях адаптивного профессиогенеза (И.Н. Новикова, Ю.К. Родыгина, П. И.

Сидоров, подход к изучению профессионального становления субъекта, предложенный В.А. Толочек, материалы исследований «двойной» профессиональной карьеры спортсменов (А.Н. Демин Н.Б. Стамбулова, М.В. Arthur, N.K. Shlossberg, L. Linnèr, K. Lindahl, P. Wulleman), результаты современных исследований, поднимающие вопросы сохранения психического здоровья спортсменов (А.В. Алешичева, И.В. Бабичева, Г.Б. Горская, О.И. Жихарева, А.Ю. Лапина, G. Kenttä, M. Sulprizio, J. Kleinert G. Kenttä, M. Sulprizio, J. Kleinert, L. Jiménez López, J. Ohlert, J. Kleinert, M.A. Dawson, J.J. Hamson-Utley, R. Hansen, M. Olpin), сложившаяся система представлений о содержании психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки спортсменов (Н.Л. Высочина, Е.Н. Гогунев, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, В.Р. Малкин, Б.И. Мартьянов, А.Н. Николаев, Л.Н. Рогалева, П.А. Рудик, В.Н. Платонов, В.К. Сафонов, В.Ф. Сопов, А.А. Тер-Ованесян, J. Blecharz, L. J. López и др.), концептуальные положения современной педагогической науки, согласно которым здоровьесбережение рассматривается как парадигма современного образования (Л.А. Акимова, Е.М. Голикова, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен), существующие представления о психологических показателях профессионализма (А.К. Маркова).

Общий контекст исследования ориентирован на положения системной антропологической психологии (Э.В. Галажинский, В.Е. Ключко, О.М. Краснорядцева, О.В. Лукьянов) и концептуальных оснований теории жизненного самоосуществления человека (А.Г. Асмолов, Ю.В. Живаева, И.О. Логинова, И.С. Морозова), определяющих возможность изучения универсальных системных психологических характеристик («эмерджентных свойств» человека).

Для проверки гипотезы и решения поставленных целей и задач были использованы следующие **методы исследования**:

I. Теоретические методы: теоретический обзор российской и зарубежной литературы, включая анализ регламентирующих документов, моделирование, схематизацию данных;

II. Эмпирические методы:

2.1. Аналитический метод: анализ медицинской документации Центра спортивной медицины и Центра современных психологических технологий Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», метод контент-анализа.

2.2. Клинико-психологические методы: наблюдение, структурированное интервью, анкетирование с применением специально разработанной анкеты «Моя спортивная карьера», метод констатирующего и формирующего эксперимента;

2.3. Психодиагностическое тестирование с применением следующих методик:

- Авторская методика И.О. Логиновой «Изучение устойчивости жизненного мира человека» (2012);
- Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова (1997);
- Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди (1984) в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006);
- Шкала экзистенции (Existenz-Skala, ESK) А. Лэнгле, К. Орглер (1988-1989 гг.) в переводе С.В. Кривцовой (2009);
- Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (2010)
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (1988);
- Торонтская алекситимическая шкала TAS – 20 (Toronto Alexithimia Scale);
- Методика «Маскулинность-фемининность» (Опросник С. Бем «Bem Sex Role Inventory» (BSRI), 1974», модифицированный вариант (Э. Пайнс, К. Маслач (2000));
- Шкала «Психологической разумности» Х.Р. Конте с соавторами (Psychological mindedness, Hope R.Conte, R. Ratto, T. B. Karasu, 1990) (адаптация М.С. Новикова и Т.В. Корнилова, 2013);
- Пятифакторный опросник осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, Baer R. A., Smith G. T., Lykins E., 2008).

III. Методы математической статистики: U-критерий Манна-Уитни-Уилкоксона, коэффициент ранговой корреляции Спирмена, T-критерий Вилкоксона, кластерный анализ (метод Варда), факторный анализ (Варимакс вращение). Обработка результатов производилась с помощью пакета статистических программ STATISTICA 10.0. и STATGRAPHICS Plus.

**Эмпирическая база исследования.** Общую выборку исследования на разных его этапах составили 354 высококвалифицированных спортсмена, непрерывно входивших в период с 2013 по 2017 гг. в основные составы спортивных сборных команд России по различным видам спорта (227 мужчин, средний возраст  $23,8 \pm 5,7$  и 127 женщин, средний возраст  $22,6 \pm 6,376$ ).

Из них на момент начала I этапа исследования 33 человека имели почетное звание «Заслуженный мастер спорта» (являлись чемпионами и призерами Олимпийских игр, победителями чемпионатов мира и т.д.), 74 являлись «Мастерами спорта международного класса», 145 – «Мастерами спорта» и 104 – «Кандидатами в мастера спорта».

В результате распределения выборки на 6 подгрупп для сравнительного анализа в соответствии с целями и задачами исследования для этапа констатирующего эксперимента было отобрано 118 человек. На заключительном этапе исследования в формирующем эксперименте приняли участие 58 спортсменов (32 и 26 человек, экспериментальная и контрольная группы соответственно).

#### **Организация и этапы эмпирического исследования:**

Исследование проводилось поэтапно в период с 2013 по 2018 гг. на базе Лаборатории психологического анализа и тестирования Центра современных психологических технологий системного развития высокоадаптивных личностных потенциалов и управления профессиональной эффективностью Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» в рамках медико-психологического сопровождения спортсменов



сборных команд России в соответствии с Постановлением Правительства РФ № 812 от 17 октября 2009 года.

**Первый этап** (2013-2014гг.) – *организационно-подготовительный* - теоретический анализ литературы, теоретическая разработка здоровьесберегающего подхода к организации процесса психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов высокой квалификации, в рамках которого - разработка и обоснование психологической модели профессиональной успешности в спорте высших достижений, формулировка целей, задач, гипотезы исследования, разделение исходной выборки на подгруппы для дальнейшего сравнительного анализа, изучение представлений самих спортсменов о профессиональной успешности;

**Второй этап** (2014-2017гг.) – *опытно-экспериментальный*, включающий в себя *констатирующий* (исследование особенностей устойчивости жизненного мира и ее динамических характеристик у спортсменов с различной профессиональной успешностью, анализ межполовых различий в проявлении динамических характеристик устойчивости жизненного мира, построение психологических профилей профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин, описание факторной модели устойчивости жизненного мира профессиональных спортсменов - мужчин, разработка программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России) и *формирующий* эксперименты (апробация и оценка эффективности программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России, внесение корректив в программу);

**Третий этап** (2017-2018гг.) – *аналитико-обобщающий* – анализ и обобщение всех полученных результатов, формулирование выводов и оформление диссертационного исследования.

**Достоверность и обоснованность полученных результатов и сделанных выводов** обеспечивается максимальным нивелированием угроз внутренней и внешней валидности за счет проработанности теоретико-

методологического аппарата исследования, адекватно подобранной в соответствии с целями, задачами и гипотезой исследования совокупностью различных методов количественного и качественного анализа данных, корректностью применения методов статистической обработки данных с применением современных прикладных статистических программ, использованием надежных и валидных психодиагностических методик, уникальностью и репрезентативностью выборки.

**Научная новизна** исследования состоит в том, что:

- показано, что профессиональная успешность спортсменов высокой квалификации выступает как закономерный результат эффективной профессионализации, ключевым критерием которой является способность к достижению максимальных стабильных спортивных результатов при сохранении высокого уровня психической адаптации, что обеспечивает профессиональное долголетие спортсмена;
- исследован психологический феномен «устойчивость жизненного мира», раскрывающий содержание понятия «профессиональная успешность спортсменов высокой квалификации» и отвечающий за процесс эффективной профессионализации в спорте высших достижений;
- установлено, что высокая степень устойчивости жизненного мира и конструктивный характер ее проявления являются психологическими условиями оптимального сочетания процессов достижения стабильно высоких спортивных результатов и сохранения высокого уровня психической адаптации спортсменами высокой квалификации;
- эмпирически доказано наличие различных психологических профилей профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин;
- получены экспериментальные доказательства возможности использования психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов высокой квалификации, что может учитываться при решении ряда задач по совершенствованию подготовки спортсменов спортивных

сборных команд России и их резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что:

– расширены имеющиеся в психологии представления о содержательных характеристиках профессиональной успешности высококвалифицированных спортсменов;

– разработана и обоснована модель психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России;

– описаны развернутые психологические профили профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин для последующего уточнения критериев психологического отбора в спорте высших достижений и усовершенствования метода прогнозных оценок;

– описана факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин, что открывает новые возможности для психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной подготовки спортсменов спортивных сборных команд России.

**Практическая значимость** исследования заключается в разработке и апробации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России, а также в создании авторских психодиагностических методик, инструментов и приемов психологической интервенции, которые могут быть эффективно применены спортивными психологами в работе со спортсменами высокого класса (анкета «Моя спортивная карьера», Психологический дневник тренировок, анкета-опросник «Использование воображения в спорте», Индивидуальная психологическая карта спортсмена)

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Профессионально успешным в спорте высших достижений может считаться спортсмен, добившийся стабильно высоких спортивных результатов и сохранивший при этом высокий уровень психической адаптации. При этом,

стабильно высокая спортивная результативность (прежде всего соревновательная) является обязательным, но не достаточным условием профессиональной успешности, а стабильно высокие показатели психической адаптации рассматриваются как специфический индикатор эффективной профессионализации в спорте высших достижений, в то время как готовность и способность к здоровьесбережению – как индивидуально-психологическое свойство личности, отвечающее требованиям профессии и являющееся условием успешного выполнения спортивной деятельности на этапе высшего спортивного мастерства;

2. Высокая степень устойчивости жизненного мира и конструктивный характер ее проявления являются психологическими условиями оптимального сочетания процессов достижения стабильно высоких спортивных результатов и сохранения высокого уровня психической адаптации спортсменами высокой квалификации, что позволяет определить устойчивость жизненного мира как системную психологическую характеристику, отвечающую за процесс эффективной профессионализации в спорте высших достижений. В свою очередь, механизмы формирования и особенности структурно-функциональной организации устойчивости жизненного мира как психологического феномена существенно варьируются у спортсменов разного пола и с различной профессиональной успешностью;

3. Включение программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России, ориентированной на повышение устойчивости жизненного мира и наращивание признаков конструктивного характера ее проявления, конгруэнтно представлениям самих спортсменов высокой квалификации о профессиональной успешности, в систему подготовки спортсменов высокого класса позволяет в максимально сжатые сроки повысить спортивную результативность и психическую адаптацию спортсменов высокой квалификации, способствуя росту их профессионального долголетия.

**Апробация и внедрение результатов работы.** Полученные результаты исследования были представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы медико-биологического и психологического сопровождения спортсменов» (Ессентуки, 2018), Всероссийской научно-практической конференции «Итоги и перспективы медико-биологического обеспечения спорта высших достижений» (Ессентуки, 2018), VII Сибирском психологическом форуме (Томск, 2017), на профориентационной акции «День спортивного психолога» Красноярского краевого института повышения квалификации работников физической культуры и спорта (Красноярск, 2017), на III и IV международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал» (Красноярск, 2016, 2017), на I Байкальском международном симпозиуме «Традиционная медицина и реабилитация» (Иркутск, 2015), на Всероссийской конференции с международным участием «Медицинское обеспечение спорта высших достижений» (Москва, 2014), на Всероссийской научно-практической конференции «Технологии оздоровления, медицинской реабилитации и санаторно-курортного лечения в Сибирском регионе» (Красноярск, 2013).

Полученные в результате эмпирического исследования выводы послужили существенным дополнением к содержанию практических семинаров-тренингов для спортивных психологов, тренеров (темы: «Психологическая диагностика в спорте высших достижений», «Основы психологической подготовки в спорте высших достижений», «Технологии психологического воздействия и саморегуляции личности в профессиональном спорте»), а также курса повышения квалификации для работников физической культуры и спорта, психологов и педагогов «Актуальные вопросы современной психологии спорта, 45 ак. часов». Данные образовательные программы успешно реализуются на базе Учебно-образовательного Центра ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России с 2015 года. А также позволили значительно расширить имеющиеся представления о психологическом отборе в спорте, что послужило, в том числе, основанием для внедрения в практику спортивных врачей и психологов ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России

комплексной процедуры первичного отбора в спорте по принципу специфичности анатомических, морфофункциональных особенностей, формально-динамических свойств, когнитивных функций и личностных характеристик для детей и подростков.

Разработанная программа психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности успешно применяется в работе психологов Центра современных психологических технологий ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России, в том числе в психологической подготовке спортсменов спортивных сборных команд России к многочисленным международным стартам, включая XXIII зимние Олимпийские Игры в Пхёнчхане - 2018 (2017-2018гг.), XXIX Всемирную зимнюю универсиаду в г. Красноярске (2017 – 2019гг.), XXXII летние Олимпийские Игры в Токио (2018 – наст. время).

**Личный вклад автора** заключается в систематизации теоретико-методологических основ исследования, теоретической разработке и научно-практическом обосновании организации психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России, организации подготовительного этапа эмпирического исследования и самостоятельном проведении констатирующего и формирующего экспериментов, статистической обработке полученных данных, личном участии в апробации результатов исследования, подготовке публикаций по выполненной работе.

**Основные материалы диссертации изложены** в 13 печатных работах, из них 6 в ведущих рецензируемых научных журналах, рекомендуемых ВАК России.

**Объем и структура диссертации.** Основной текст диссертации изложен на 212 страницах машинописного текста, состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего 265 источников (из них 44 зарубежных) и 7 приложений. Текст диссертации содержит 10 таблиц и проиллюстрирован 30 рисунками.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

## **1.1 Становление системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов: исторический контекст**

В настоящее время эффективное профессиональное становление субъекта (формирование профессионального мировоззрения, целеполагания профессионального развития и т.д.) и, как следствие, достижение профессиональной успешности в будущем уже немислимо без реализации специальных мер по психолого-педагогическому обеспечению процесса освоения профессиональных компетенций профессии будущим специалистом (Л.И. Бездверная, Н.Ю. Зыкова (2016), В.В. Измайлова (2012), А.И. Тимонин (2008)). В целом, данное обеспечение направлено на повышение психологического благополучия всех участников образовательного процесса, должно создавать психолого-педагогические условия для раскрытия потенциала субъекта овладения профессией, личностного развития и создавать предпосылки для благополучного и гармоничного профессионального становления в дальнейшем. Преимущественно, работы в данной области ориентированы на изучение проблемы психолого-педагогического обеспечения организации процесса обучения и ведутся в образовательной среде ВУЗа [60, 64, 186].

Тем не менее, существуют виды деятельности, где профессионализация имеет место задолго до начала обучения в средне-специальном или высшем учебном заведении. Такой деятельностью, например, является спортивная, где уже в самом раннем возрасте идет речь о профессиональной успешности, а в 14-16 лет (при соблюдении ряда требований к уровню спортивного мастерства) можно трудоустроиться на должность «спортсмена», требующую выполнения большого числа общих и специальных трудовых функций, например, подготовку

и выступление на соревнованиях, в том числе самомониторинг и самоконтроль физического и психического состояния, уровня спортивной подготовки, включая психологическую, самостоятельное проведение восстановительных мероприятий после соревнований и травм (в соответствии с профессиональным стандартом «Спортсмен»). Сейчас уже бесспорен тот факт, что для качественного освоения юным спортсменом подобных профессиональных компетенций, соответствия профессиональному стандарту и достижения профессиональной успешности, необходим специальным образом организованный психолого-педагогический процесс. Исторический контекст становления системы представлений о психолого-педагогическом обеспечении процесса спортивной подготовки в нашей стране рассмотрим ниже.

Первые задокументированные научные упоминания о психологической составляющей работы со спортсменами относятся к 50-г. XX столетия. Тогда впервые начинают говорить о необходимости так называемой «психологической подготовки» спортсмена, подразумевая под последней комплексный педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у спортсменов личностных характеристик, психических функций, которые обеспечили бы достижение максимального спортивного результата в соревновании, тем самым иллюстрируя возможность успешного решения спортсменом задач тренировочного процесса. (А.А. Лалаян, В.Г. Норакидзе). Интересно, что само определение понятия «психологическая подготовка», сформулированное в те годы, по сути, не утратило первоначального смысла и наши дни.

В 1960-1970-х годах в работах некоторых авторов, посвященных исследованиям психофизиологических и личностных предпосылок достижения высоких результатов в конкретных видах спорта, также встречаются термины «волевая подготовка спортсмена» (Г.М. Гагаева, П.А. Рудик, А.Ц. Пуни) и «психическая подготовка спортсмена» (А.А. Тер-Ованесян). При этом считалось, что психическая подготовка спортсмена является областью педагогической ответственности тренера наряду с физической, тактической и технической. Так, в



книге А.А. Тер-Ованесяна под названием «Спорт», изданной еще в 1967 году, целая глава посвящена проблемам психической подготовки в спорте, а именно вопросам формирования интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы спортсмена и значения развития данных сфер в спортивных занятиях. Показательно, что в книге нигде не упоминается слово «тренер», а используются такие формулировки как «преподаватель спорта» и речь ведется о целостном процессе физического и умственного развития и воспитания спортсмена. В качестве средств такой тренировки ума на спортивных сборах автор перечисляет, например, следующие: «критический разбор произведений искусства, литературы, ознакомление с новинками науки, игра в шахматы, физический труд, требующий смекалки, технических знаний и умений» [185, с. 104].

С конца 70-х гг. начинает складываться психолого-педагогический подход к построению системы психологического обеспечения подготовки спортсмена, разрабатываемый Г.Д. Горбуновым. Автор подчеркивает, что «спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организуя коллектив и настроение в нем; ... и делать массу других, казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни», поднимая актуальную проблему полезности для дальнейшего применения данных, полученных в ходе психодиагностики для психологического обеспечения спортивной подготовки, указывая на несостоятельность психологов-диагностов тогда, когда «информацию надо не получать, а направлять ее на объект». По словам Г.Д. Горбунова, уровень профессионализма спортивного психолога определяется степенью владения специалистом методами воздействия на спортсмена, поэтому «практическая психология спорта вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но лучше всего для восприятия и точнее по сути – психопедагогикой спорта» [43, с. 24-25]. Согласно определению Г.Д. Горбунова, «психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное

развитие, на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования». Данный комплекс мероприятий реализуется в четырех направлениях: 1) психодиагностика; 2) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации; 3) психологическая подготовка; 4) ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

К концу 70-х – началу 80-х гг. исследовательский интерес постепенно начинает привлекать проблема становления и развития личности в спортивной деятельности. Предметом таких исследований все чаще становятся особенности характера, мотивация спортсмена, система отношений к тренировочному процессу, ситуационные (включая соревновательные) стресс-факторы, неблагоприятные предстартовые эмоциональные состояния и адаптационные возможности спортсменов с различными психофизиологическими и психологическими особенностями (Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, Н.А. Худадов). По словам Н.Л. Высочиной, как раз в это время и возникли «предпосылки для трансформации термина «психологическая подготовка» в термин «психологическое сопровождение» или «психологическое обеспечение спортивной» деятельности» (автор рассматривает их как синонимичные) [37]. Так, одними из первых работ именно по психологическому обеспечению спортивной деятельности стали изданные в 1988 году в Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург) сборник научных трудов под редакцией И.П. Волкова и изданное в 1989 в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (г. Москва) учебное пособие В.В. Медведева и предназначенное для слушателей высшей школы тренеров.

К началу 90-х годов термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» уже достаточно широко использовался учеными и специалистами в области психологии и педагогики спорта, предвзякая кардинальную смену подхода к пониманию психологического компонента работы с субъектами спортивной деятельности (В.Н. Непопалов, В.М. Мельников, Г.Б. Горская, А.В. Родионов,

В.Ф. Сопов и др.). Новый подход должен был отличаться целостностью, открывать новые возможности работы психолога со спортсменами – предполагалось, что на смену решения локальных задач психологической подготовки придет система стратегически спланированных мероприятий по комплексной психологической подготовке, что позволит пролонгировано решать более развернутые задачи. Как подчеркивает Н.Л. Высочина несмотря на то, что фактически термин «психологическое обеспечение» на данном этапе в большей степени использовался в контексте традиционного понимания процесса подготовки или как синоним термину «психологическая подготовка», трансформация самого подхода состоялась, что, несомненно, явилось позитивным фактором.

Таким образом, с середины 90-х – нач. 2000-х психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию, стала рассматриваться как элемент в системе специальных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса для достижения максимальных спортивных результатов в соревнованиях (Е.В. Романина, М.Х. Родионова, В.Н. Непопалов, В.К. Сафонов, В.Ф. Сопов, Г.В. Барчукова, и др.), роль психолога и психологии для спорта стала изучаться в более широком смысле - для «спортивного производства человека» и обеспечения всего спортивного пространства - спортивной науки и культуры в целом (Г.Б. Горская). Таким образом, именно в этот период «отечественная школа психологической подготовки спортсменов к достижению максимального спортивного результата, имея длительный период становления» приобрела основные формы и содержания, «сформировавшись в стройную и эффективную «Систему Психологического Обеспечения Подготовки Спортсменов»» [172, с. 518-519]

Континуум психологии и педагогики в системе обеспечения спортивной деятельности находит отражение в работах Б.И. Мартыянова и Е.Н. Гогунова, которые разделяют процесс подготовки спортсмена условно на тренировку и обучение, подчеркивая, что «это единый и неразрывный педагогический процесс». При этом под спортивным совершенствованием авторы понимают

«педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств, физических способностей и формирования положительных свойств личности спортсмена». В своих работах Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов предложили развернутую структуру психологического обеспечения, рассматривая отдельными блоками частные аспекты психологического обеспечения физической, тактической и технической подготовки спортсменов [42].

Что касается спорта высших достижений, отметим, что в России системная психологическая подготовка в спорте высших достижений появилась только в начале 2000 годов. Так, первый раз психологи сопровождали сборную России на Олимпийских Играх в Афинах в 2004 году. Тогда их штат насчитывал всего 2 специалиста [59].

Таким образом, можно говорить, что к началу 2000-х годов сформировалась определенным образом сложившаяся и претерпевшая ряд существенных изменений (трансформация из системы волевой и психической подготовки в конкретных условиях тренировки или старта в систему психолого-педагогического обеспечения) научно-практическая система использования психолого-педагогических знаний для всесторонней подготовки спортсменов, необходимость корректировки, дополнения и усовершенствования которой легла в основу многих современных исследований, раскрывающих проблематику психолого-педагогического обеспечения, в том числе, применительно к спорту высших достижений.

## **1.2 Современное состояние проблемы психолого-педагогического обеспечения в системе подготовки спортсменов**

Теоретический анализ литературы за последние 5-7 лет указывает на наличие нарастающего научно-исследовательского интереса к проблемам психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки в спорте не только в России, но и во всем мире. При этом, как подчеркивает Н.Л. Высочина (2016),

«отсутствие единого взгляда ученых на проблему психологического обеспечения в системе многолетней подготовки спортсменов и систематизации научных знаний по данному вопросу обуславливает актуальность и своевременность изучения данной темы» [38, с. 65]. Тем не менее проблема требует скорейшего разрешения, поскольку в настоящее время «многими специалистами отмечается существенный спад результативности российских спортсменов на международной арене» [126, с. 105].

А.А. Передельский (2017) обращает внимание, что «по психолого-педагогическому сопровождению (обеспечению) тренировочно-соревновательной деятельности в спорте написано довольно много работ, что, однако, несколько не снижает актуальности данной темы для целого ряда видов спорта, в связи с реальной невыстроенностью самого технологического механизма этого существенного подспорья тренерской практики. Теоретические и методические разных авторов есть (А.В. Алексеев, 2006; А.В. Родионов, 2008), а реально функционирующих апробированных технологий до обидного мало» [131, с. 240]. Что также усугубляется проблемой «низкого уровня подготовленности атлетов к интенсивным тренировочным и соревновательным воздействиям» [135, с. 49].

Как пишет С.К. Багадирова (2015), «не смотря на накопленный психологами спорта эмпирический материал, психологической службы сопровождения еще не создано». Автор указывает на ряд существующих сложностей в осуществлении длительного психологического сопровождения, в том числе из-за отсутствия у тренерского состава заинтересованности в такой систематической работе психолога со спортсменами, а также акцентирует внимание на недостаточной разработанности психологической теории спортивной деятельности в целом [15, с. 10].

По словам В.К. Сафонова (2016), до сих пор существенной проблемой остается то, что «термины психологическое обеспечение и психологическое сопровождение используются как синонимы. Специалисты, называющие себя спортивными психологами, не видят в этом разницы». Автор подчеркивает, что о сопровождении уместно говорить только «в плане индивидуальной работы со

спортсменом в его психологической подготовке». В то время как психологическое обеспечение представляет собой «комплекс мероприятий по учету психологических особенностей спортсмена в его подготовке» [156, с. 46 - 47].

А.Н. Николаев (2015) также говорит о до сих пор часто встречающейся и недопустимой подмене понятия «психологическое обеспечение» термином «психологическая подготовка», что «не правомерно, поскольку они соотносятся, как целое и часть». По его словам, на сегодняшний день не создано «системы задач психологического обеспечения, которая устраивала бы в полной мере всех, кто отвечает за психологическое состояние спортсменов и команды в целом» [115, с. 201-202]. В своих работах автор также поднимает вопрос о неумении тренеров выделять задачи психологического характера и эффективно решать их.

Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин (2016) пишут о недостаточной изученности частных вопросов влияния психологической устойчивости на спортивную результативность [28]

Теоретический обзор литературы последних пяти лет показал, что во всем многообразии исследований, посвященных проблемам психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов в России, встречаются работы следующего плана:

1. Отражающие системный взгляд на задачи психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности в целом (А.Н. Николаев, В.К. Сафонов и др.).
2. Рассматривающие методы психологического обеспечения для решения задач общей подготовки спортсмена в конкретных видах спорта (Н. Безмылов, Н. Высочина и др.).
3. Раскрывающие технологии психолого-педагогического обеспечения в спорте в контексте специальной подготовки для достижения определенных психических состояний, формирования свойств и т.д. (А.А. Передельский, Г.Д. Бабушкин и др.).

4. Обнаруживающие различия в задачах и содержании психолого-педагогического обеспечения на различных этапах спортивной карьеры (В.Н. Платонов и др.).
5. Презентующие имеющийся опыт и перспективы обучения тренеров и психологов в высшей школе теоретическим основам и практикоориентированным технологиям психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности (А.Л. Попов, Н.С. Шумова и др.).

В рамках настоящего диссертационного исследования обратимся к некоторым из них.

Ю.Н. Кабанов и О.А. Белобрыкина (2009), изучая личностные факторы профессионального становления спортсмена, акцентируют внимание на том, что в системе спортивной подготовки «недостаточно учитываются психологические факторы и закономерности профессионального развития спортсмена, что зачастую приводит к формированию профессиональной и личностной дезадаптации в стрессогенных условиях спортивной деятельности». По их мнению, спортсмену важно развить «профессионально ориентированную структуру личности», что предполагает под собой как наличие сформированных навыков саморегуляции, так и психологическую компетентность в решении проблемных ситуаций профессиональной деятельности [68, с. 194].

Н.Ю. Борисова (2015) подчеркивает, что «если физически спортсмен в преобладающем числе стартов готов, то психологический аспект подготовки бывает развит слабо». Автор предлагает критерии оценки кризисов в спорте для каждой из возрастных категорий, определяя в качестве ключевой для спортивных психологов особую задачу написания специальных психологических программ по их преодолению. В контексте нашего исследования особый интерес вызывают обозначенные Н.Ю. Борисовой кризисы спортивной карьеры старшей возрастной категории, среди которых эмпирически было подтверждено преобладание «кризиса перехода во взрослую жизнь и необходимость поиска места жизни» (с чем связаны попытки уйти из спорта и начать новую жизнь), «кризис остановки результатов» и «кризис семьи» [25].

А.А. Передельский (2017) считает, что если неправильно выстроить психолого-педагогическое обеспечение спортсмена в период соревнований, то все психофизические ресурсы могут быть растрчены впустую, использоваться нерационально. Он предлагает апробированную за много лет авторскую технологию психолого-педагогического обеспечения оптимального боевого состояния в соревновательный период на примере единоборств. Технология предполагает доскональное изучение спортсменом сильных и слабых сторон противников, моделирование и проигрывание поединков с партнерами, условно замещающими вероятных противников, формирование так называемого запаса прочности с учетом всего диапазона возможных неблагоприятных случайностей. При этом обязательным условием является то, что спортсмен заканчивает накапливать психофизиологические ресурсы не позднее чем за 1-2 дня до старта и не растрчивает его до выхода на ковер, правильно расходует ресурсы по ходу соревнований, а также грамотно выходит из соревновательного периода [131].

Г.Д. Бабушкин (2014), рассуждая о недостатках системы психологической подготовки спортсменов и возможностях повышения результативности соревновательной деятельности, подчеркивает, что «создание определенного потенциала (физического, технического, психологического и др.) и развитие до необходимого уровня профессионально важных качеств у спортсмена еще не является фактом успешной их реализации в соревновательных условиях» [10, с. 63]. По его мнению, «повышение результативности соревновательной деятельности спортсмена возможно при такой организации тренировочного процесса, при котором происходит становление спортсмена субъектом своей спортивной деятельности» [10, с. 65]. В свою очередь, управление данным процессом становления может быть эффективно осуществлено в следующих направлениях: 1) психодиагностика личности спортсмена; 2) формирование спортивно-психологической компетентности; 3) обеспечение реализации ресурсов спортсмена в соревнованиях; 4) формирование позитивной Я-концепции личности спортсмена; 5) пробуждение самостоятельности и интеллектуальной активности спортсмена в планировании и выполнении тренировочных заданий и



решении соревновательных ситуаций; 6) создание психологических предпосылок самореализации спортсменов; 7) предупреждение проблем, препятствующих личностному росту спортсменов. При этом сформированная спортивно-психологическая компетентность предполагает, в том числе, освоение методов и средств выявления и регуляции неблагоприятных предстартовых состояний.

В.В. Буторин (2016) подчеркивает особую важность организации психолого-педагогического взаимодействия в системе «тренер-спортмен». Эффективность спортивной подготовки нарастает по мере роста конгруэнции и обратной связи между тренером и спортсменом. Среди психолого-педагогических условий формирования эффективных взаимоотношений в системе «тренер-спортмен» автор рассматривает обязательный учет тренером возрастной периодизации и сенситивных периодов для развития различных качеств и свойств, знание психологических особенностей каждого атлета, их ближайшее социальное окружение и выполняемые социальные роли [29].

А.Н. Николаев (2015-2016) считает, что критерием разделения задач психологического обеспечения на группы является объект взаимодействия (например, психические состояния или качества личности спортсмена), выделяя следующие задачи психологического обеспечения:

1. Задачи общего психологического воздействия – такие, например, как «помощь тренеру и самостоятельное воспитание у спортсменов жизненного и спортивно важных личностных качеств (а реально – их признаков), обучение спортсменов и тренеров средствам профилактики и регуляции собственного психического состояния (особенно предстартового)» и т.д.
2. Задачи специального психологического воздействия – например, «регуляция психического состояния и поведения спортсменов в процессе выступления на соревновании или на учебно-тренировочных занятиях, помощь в психологическом восстановлении работоспособности спортсменов после соревнования (или тренировки)» и т. д.
3. Задачи, косвенно относящиеся к спортивной деятельности, такие, как «поддержание психологического благополучия спортсменов вне

спортивной жизни (в его развитии, достижении жизненных целей, в личной жизни), помощь спортсменам и тренерам в налаживании позитивных отношений с другими людьми, помощь в избавлении от пограничных состояний: синдрома хронической усталости, хронических или острых стрессов, неврастении, астении, депрессии, ипохондрии» и т.д. [115, 116].

Первые две группы задач решаются средствами психодиагностики и через общее или специальное психологическое воздействие (взаимодействие).

В.К. Сафонов (2012) выделяет три направления психологического обеспечения:

1. Индивидуальная организация управления спортивной деятельности спортсмена;
2. Психологические средства восстановления функциональной работоспособности и психической свежести;
3. Оптимизация социально-психологического климата спортивной деятельности [155].

А также предлагает следующую программу психологического обеспечения, с указанием на необходимость постоянной адаптации программы к специфике вида спорта, квалификации спортсмена, профессионализму тренера и финансовым возможностям:

1. На основании комплекса психологических данных индивидуализация подготовки спортсмена. В том числе контроль переносимости тренировочных нагрузок
2. Реализация принципов общей психологической подготовки к соревнованию: «информационной определенности», «отсутствия свободного времени», «планки успешного выступления».
3. Программы психотехник развития качеств внимания
4. Программы саморегуляции психического состояния и «пауз отдыха»
5. Средства восстановления психической свежести
6. Оптимизация социального климата в спортивном коллективе [154].

В своих работах В.Ф. Сопов (2017), напоминая, что «длительная практика применения технологий психологической подготовки инициировала их объединение в «Систему Психологического Обеспечения Подготовки Спортсмена», автором которой является Г.Д. Горбунов», подчеркивает, что на современном этапе данная система рассматривает спортсмена в «структурной целостности и неделимости его с миром». Таким образом, «выстроенная по экзистенциальной схеме психодиагностики трех пространственных измерений и возвращения целостности личности через рефлексию объективного и субъективного в факторах спортивной деятельности, психологическая подготовка в элитном спорте осуществляется по следующей схеме, включающей четыре этапа и наполненной конкретным содержанием» [172 с. 519]. Данные этапы включают в себя: 1) психодиагностику места спортсмена в социуме; 2) психодиагностику индивидуального состояния спортсмена; 3) диагностику соответствия законам хронобиологии в рамках теории о среде обитания; 4) рефлексия и интегративная психорегуляция

Г.А. Хрусталева (2012), называя условия соревновательной деятельности экстремальными и подчеркивая актуальность проблемы сохранения «высокого уровня эффективной работоспособности спортсмена в течение длительного времени», что часто бывает затруднительным из-за высокой «непродуктивной напряженности» спортсмена (автор уточняет, что «непродуктивная напряженность» является наиболее типичным психофизиологическим состоянием квалифицированных спортсменов), что влечет за собой так называемый «спортивный стресс», в результате которого происходят нарушения в работе механизмов саморегуляции, снижается уровень работоспособности, ухудшается здоровье [211].

Особую важность в контексте настоящего исследования представляют научно-практические наработки сотрудников кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма во главе с Г.Б. Горской (2015), определивших новый подход к организации психолого-педагогического сопровождения спортсменов. Он заключается «в следовании

принципу опережающей постановки задач, в рассмотрении психики спортсменов как источника ресурсов их самореализации в спорте, а не как препятствия, затрудняющего достижение спортсменами значимых целей; в поддержке субъектной позиции спортсменов по отношению к собственной подготовке, в преимущественной ориентации работы психологов на наращивание психологических ресурсов самореализации, а не на коррекцию неблагоприятных проявлений психики». В рамках реализуемого подхода опосредовано поднимается вопрос сохранения психологического здоровья спортсменов, в частности ведется изучение долговременных факторов риска (внешних и внутренних) психического перенапряжения и профессионального выгорания, уделяется внимание обучению спортсменов «профессионально важным психологическим умениям», куда входят саморегуляция, концентрация, адекватное уровню возможностей целеполагание и т.д. [132, 137].

Особое внимание хочется уделить моделям психологического обеспечения в детском спорте, поскольку именно его психологическая составляющая является ключевым фактором «сохранения» детей в спорте (Е.Л. Мохова, Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин, 2016) [109]. Разрабатывая программу психологического обеспечения детско-юношеского спорта И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, А.Ю. Лапин (2015) также ставят решение вопросов «сохранения (укрепления) психического здоровья детей» и «обеспечения гармоничного развития воспитанников спортивных школ» в качестве основных (самостоятельных) целей программы, наряду с повышением эффективности деятельности юного спортсмена в ходе тренировочного процесса и на соревнованиях вне зависимости от конкретного вида спорта [7].

А.А. Анохова (2014), рассуждая о проблемах психологической подготовки в ДЮСШ отмечает, что «ею начинают интенсивно интересоваться перед соревнованиями, забывая о том, что процесс формирования способностей к саморегуляции и эмоциональной устойчивости длителен и требует специально организованных тренингов». Среди основных задач общей психологической подготовки в программах ДЮСШ автор выделяет такие, как развитие личности спортсмена, межличностных отношений, психических процессов и

психомоторики, формирование профессионально-важных психологических качеств, в том числе волевых, обучение приемам психической саморегуляции и т.д. [6, с. 53]

Е.А. Дергач, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова (2015) особое внимание заостряют на актуальной проблеме «массового прекращения занятий профессиональным спортом на этапе совершенствования спортивной карьеры молодыми спортсменами, что свидетельствует о слабой преемственности между процессами подготовки в юношеском и взрослом спорте» [39, с. 94]. Авторами разработано педагогическое обеспечение процесса перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений, раскрывающее педагогические приемы воздействия на выявленные компоненты тренировочного процесса, поддающиеся корректировке, такие как мотивация, уровень физической нагрузки во время перехода, отсутствие роста спортивного результата, спортивный результат после травм, взаимоотношения в команде, взаимоотношения с тренером, совмещение тренировочной и учебной деятельности [50, с. 102]

Е.А. Дергач (2017) также определяет список психолого-педагогических проблем, способствующих уходу спортсменов на этапе перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений: а) отсутствие заработка за счет спорта; б) желание иметь профессию вне сферы спорта; в) наличие травмы или совокупность старых травм; г) наличие перегрузки/перетренированность; д) отсутствие/сниженная мотивация; е) отсутствие спортивной команды; ж) плохие взаимоотношения с тренером; з) влияние мнения родителей; и) отсутствие финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований; к) трудность совмещения учебных и спортивных занятий; л) потеря интереса к тренировкам/к спорту вообще; м) низкая популярность выбранного вида спорта в городе, стране, мире; н) отсутствие роста результатов; о) семейные обстоятельства; п) достижение предельного возраста [49].

И. Симоненкова (2015), приводя в качестве примера довольно часто встречающиеся ситуации, когда спортсмен, демонстрирующий высокие результаты на тренировках, на соревновании не оправдывает возложенных на

него надежд, не может настроиться на старт или вовсе «перегорает эмоционально», связывает неспособность атлетов реализовать свой потенциал и добиться высоких результатов с недостаточно развитыми психологическими навыками, подчеркивая, что «важность психологических навыков для достижения спортсменом успеха не вызывает сомнений». Так, автор (в том числе ссылаясь на исследования зарубежных коллег) в своих работах поднимает вопрос определения, измерения и последующего приобретения данных навыков, а решение проблемы видит в освоении психологических приемов и техник саморегуляции (релаксация, внутренний диалог, визуализация), например, посредством тренинга психологических навыков (Р. Уэйнберг, Д. Гоулд) [164].

А.В. Ковалева, Е.А. Бочавер, А.В. Квитчастый и В.Н. Касаткин (2013) также указывают на проблему высокого физического и психического напряжения, возникающего в результате интенсивных нагрузок на тренировках и соревновательного стресса. В качестве эффективного решения данной проблемы авторы видят «проведение целенаправленной психологической работы со спортсменами в результате чего последние постепенно овладевают навыками саморегуляции», что, в свою очередь, возможно через обучение техниками медитации, освоение элементов медитативных практик, проведения психомышечных и аутогенных тренировок, формированию определенных личностных установок на эффективное преодоление трудностей, а также через технологии «внутреннего совершенствования физических и духовных качеств человека», куда авторы относят биоуправление (в частности, ЭЭГ-БОС-тренинг), как комплекс лечебных, реабилитационных и прогнозирующих процедур и т.д. [218, с. 46].

По мнению С.Р. Хозиной, А.В. Воцининой, С.Д. Неверковича (2016), особая роль в обучении спортсменов на современном этапе развития спортивной науки отводится рефлексивным процессам. В качестве одной из задач психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов рассматривается «формирование личности спортсмена, развитие способности к регуляции собственной деятельности». Сама тренировочная деятельность рассматривается в

качестве учебно-познавательного процесса, следовательно, помимо тактико-технической подготовки важнейшую роль играют «процессы осознания способов освоения действий на физическом уровне и формирования понятий на мыслительном уровне». В данном контексте навык рефлексивного мышления и эффективная рефлексия рассматриваются как важное условие для того, «чтобы хороший спортсмен или начинающий тренер стали тренерами-профессионалами высокого класса, обладающими профессиональным мышлением» [208, 209].

В своих исследованиях эффективного совладающего поведения в спорте Л.М. Довжик и К.А. Бочавер (2016) анализируют механизмы выбора и применения спортсменами стратегий преодоления стресс факторов, подчеркивая, что «из года в год появляются новые стресс факторы», поэтому «даже самые заслуженные чемпионы все равно не могут рассчитывать на спокойную и размеренную жизнь». Авторы полагают, что принципиальную важность в психологической подготовке играет формирование навыков эффективного преодоления стресса, которые «должны быть отточенными и разнообразными» и приходят к выводу, что продемонстрировать высокий спортивный результат, извлечь позитивный конструктивный опыт (даже в ситуации поражения) может лишь тот спортсмен, кто научился понимать свое состояние, быть чутким к собственным эмоциональным переживаниям, а также овладел психотехническим минимумом (техниками саморегуляции – релаксацией, самоинструктированием, визуализацией и т.д.) [52, 53].

Анализ зарубежной литературы последних 5 лет также показал, что сложившаяся в Америке, Европейских и Азиатских странах на сегодняшний момент система подготовки спортсменов основывается на междисциплинарном подходе. Уже бесспорен тот факт, что успешность в «соревновательном» спорте и умение выдерживать высокую конкуренцию невозможны без регулярного психологического восстановления для повышения физической и умственной работоспособности [237]. Признается особая роль системной многолетней психологической подготовки для достижения феноменальных результатов на Олимпиаде (в частности, для сборной Австралии по плаванию, завоевавшей в Рио

10 медалей, 3 из которых золотые) [250]. Интенсивно развивается телепсихология – использование видеосвязи и мобильных приложений для непрерывной дистанционной психологической поддержки спортсменов на международных соревнованиях, что повышает доступность изучения психологических профилей (динамики психоэмоционального состояния, уровня стресса и т.д.) спортсменов высокого класса в реальных соревновательных условиях [242].

Активно разрабатываются и внедряются комплексные программы психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной подготовки к международным соревнованиям (Чемпионатам Мира, Олимпиадам). Несмотря на специфику каждой из них (исходя из особенностей видов спорта), большинство включают в себя тренировки по выработке базовых психологических навыков (psychological skill training (PST)), обучение и контроль ведения дневников самоотчетов (используются техники и приемы когнитивно-поведенческой терапии (CBT)), индивидуальные и групповые консультации, в том числе направленные на создание «собственной философии спортивной жизни» [242, 260, 263]. Большое количество работ посвящено изучению «индивидуальных и общих стресс-факторов», а также «индивидуальных и коллективных эмоций» спортсменов, которые могут повлиять на функционирование спортивной команды. Ключевыми факторами, влияющими на эмоциональный фон спортсменов, названы следующие характеристики: индивидуальные психологические особенности спортсменов, коммуникативная компетентность и взаимоотношения лидеров команд с тренерами, эмоциональный интеллект и соответствие социальным нормам выражения эмоций, социокультурная идентичность спортсменов [231].

С целью оптимизации программ психолого-педагогического обеспечения подготовки спортивных команд изучается психология спортивных коллективов – феномены сплоченности, социальной идентичности, динамика внутригрупповых конфликтов [261]. Проводятся исследования мотивационного климата в группах «элитных» спортсменов (мирового класса), по результатам которых, например, было показано отсутствие прямой связи между конкретным поведением тренера и



мотивацией спортсмена, которая представляет собой «результат сложного контекстуального взаимодействия» [225].

Обращает на себя внимание тот факт, что в контексте решения задач психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки спортсменов, в последние годы заметно возрос интерес к актуальной проблеме сохранения психического здоровья спортсменов, по словам А.В. Алёшичевой, «требующей немедленных широкомасштабных исследований». Однако, в большинстве работ проблемы психического здоровья (невротизации, дезадаптации), эмоционального выгорания и т.д. продолжают изучаться в контексте задач «точечной психокоррекции» для оптимизации тренировочного процесса или в период подготовки к ответственным соревнованиями [2, 4, 152, 153].

Необходимость прицельного изучения проблемы сохранения необходимого уровня эффективной работоспособности спортсмена в течение длительного времени, особенно в условиях соревновательной деятельности подчеркивают и другие авторы. По словам В.П. Губы, В.В. Маринич и А.В. Кардаш (2016) «повышается значимость текущих обследований с целью раннего выявления переходных функциональных состояний организма спортсменов в тренировочном процессе, а также профилактики начальных явлений переутомления, перетренированности, снижения уровня реактивности центральной нервной системы, иммунодефицита и снижения резистентности» [46]. В.Н. Смоленцева и А.Б. Гусева (2017) подчеркивают необходимость «разработки и внедрения в тренировочный процесс психологических средств с целью профилактики формирования проявлений психоэмоционального выгорания у спортсменов» [167, с. 96]

Высокая актуальность проблемы сохранения психического здоровья спортсменов прослеживается и в зарубежных исследованиях. G. Kenttä (2017) обращает внимание на нарастающую актуальность проблемы профилактики психической дезадаптации и укрепления психологического здоровья спортсменов, высказывая озабоченность тем, что многие из них долгое время пользовались

неадекватными или некачественными методами лечения из-за «множественных предубеждений в отношении проблем психического здоровья в спорте» [239].

На олимпиаде в Рио (2016) психологи входили в состав большинства междисциплинарных команд специалистов, а значительный рост активности клинических психологов в оказании психологической поддержки спортсменам-олимпийцам и их тренерам расценивался как результат высокой потребности последних в мероприятиях, сосредоточенных на стабилизации психической составляющей здоровья [264].

В Германии в 2011 году была основана так называемая «сетевая инициатива» (Mental Empowerment или Mental Gestärkt), обеспечивающая скрининг, координацию и посредничество в спортивной среде, насчитывающая на сегодняшний момент около 230 партнеров в области спортивной психологии и медицины (психиатрии и психотерапии в том числе) целями которой являются сохранение психического здоровья, повышение умственной работоспособности, профилактика и решение проблем психического здоровья у спортсменов высокого класса (депрессия, стресс, хроническая усталость и т.д.) [259]. Ряд работ японских ученых также посвящены изучению факторов, повышающих уровень психологического благополучия, в частности, среди них названы удовлетворенность спортивными результатами (прогресс), наличие друзей и социальной поддержки [238, 247].

Среди важнейших условий повышения качества жизни и уровня спортивной подготовки спортсменов, выступающих на международных соревнованиях, канадские психологи выделяют аккультурацию посредством психосоциальных корректировок, подчеркивая тот факт, что на сегодняшний момент общие стратегии последней «либо остаются не проработанными, либо не применяются вовсе» [222]. М.А. Dawson, J.J. Hamson-Utley, R. Hansen, M. Olpin (2014), подчеркивают, что, не смотря на уже сложившееся понимание того, что комплексная реабилитация спортсменов должна включать в себя как физические, так и психологические методы, «валидизация полезности психологических стратегий ограничена». В продолжение своих исследований авторы эмпирически

подтверждают возможность снижения уровня кортизола посредством применения техник «соматической и когнитивной релаксации» [230].

Отметим, что, несмотря на то, что, в какой то степени, именно благодаря высокой экстремальности и стрессогенности, спортивная деятельность эффективно и разносторонне формирует адаптационные возможности человека, закладывая реальные предпосылки безболезненного перехода к другой профессии после завершения спортивной карьеры, этот сложный процесс возможен только при условии наличия у спортсмена высокого адаптационного потенциала и способностей к сохранению и укреплению психологического здоровья [19].

Говоря о психолого-педагогическом обеспечении системной подготовки спортсменов в спорте высших достижений, напомним, что, согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение от 7 августа 2009 г. №1101-р), существенной проблемой физической культуры и спорта на государственном уровне является «усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений». Глобальная конкуренция в спорте в перспективе будет усиливаться, что ставит задачи по разработке высокотехнологических подходов к развитию спорта высших достижений [181].

Тем не менее, И.А. Зуева и К.А. Стащук (2015) анализируют, каким «психологическим обеспечением обладает наша страна в спорте высших достижений на данный момент», отмечая, что основательно самой психологической подготовкой в спорте высших достижений стали заниматься не так давно, хотя «за последние годы психологическое обеспечение осуществило значительный рывок вперед». Среди основных направлений деятельности отдела медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации на базе Центра спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства России названы следующие: психодиагностика, психокоррекция, индивидуальные и групповые тренинги с использованием современной и зарубежной аппаратуры, психотерапия. В результате проведенного анализа, авторы приходят к выводу, что психологическое обеспечение сборных

команд РФ на сегодняшний момент «требуется инноваций и поддержки от объектов внешней среды» [59].

Обратимся к уже накопленному опыту по созданию систем психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки именно спортсменов высокого класса (члены спортивных сборных команд России).

В.Ф. Сопов (2015), ссылаясь на вышеупомянутую Стратегию развития физической культуры и спорта до 2020 года отмечает, что в ней «есть все – кроме собственно психологической подготовки. Это объясняет некоторую неопределенность в организации психологического обеспечения подготовки сборных команд, кадровую чехарду и зачастую некомпетентность в выборе методов» [170, с. 242]. В своей статье «О безальтернативности психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов» В.Ф. Сопов (2016) пишет, что психологическая готовность спортсмена продемонстрировать максимальный спортивный результат зависит от «полномасштабного использования тренерами и консультантами-психологами психологических технологий для управления факторами достижения МСР». Среди таких факторов автор выделяет информационное пространство, мотивацию, биопсихический резонанс, психотехнический минимум спортсмена, контроль соответствия моделям УТП, управление поведением. Основываясь на многолетнем практическом опыте работы со спортсменами высшей квалификации (1975-2016), В.Ф. Сопов объединяет специальные методы и методики психодиагностики и адаптации спортсмена к стресс-факторам спортивной деятельности в собственную систему психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов, содержание которой включает в себя:

1. Углубленное психологическое обследование 2 раза в сезон – в начале сезона подготовки и на этапе отбора в команду;
2. Этапный психологический контроль в каждом актуальном периоде подготовки;
3. Текущий психологический контроль в соответствии с задачами микроциклов;

4. Обследование соревновательной деятельности – банк данных о соревновательном поведении и реализации навыков саморегуляции [171].

В.Н. Платонов в своих исследованиях (2004-2015) разделяет задачи психологического обеспечения спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки [133, 134].

Основываясь работах В.Н. Платонова, Н.Л. Высочина (2016) обобщает имеющиеся данные о задачах обеспечения и практических рекомендациях на каждой из стадий процесса многолетней подготовки спортсмена. Проанализировав эти данные ясно, что суть психолого-педагогического обеспечения на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения высшего мастерства, в целом, сводится к следующему:

1. Приведение спортсмена к произвольному управлению состоянием ОБС
2. Психологическая коррекцию эмоционального состояния спортсмена перед и после старта
3. Выявление скрытых резервов психики и помощь в актуализации их в тренировочном процессе и непосредственно на соревнованиях
4. Эффективное использование собственных ресурсов психики для поддержания высокого уровня спортивной результативности
5. Формирование стабильного социального пространства для уверенности в будущем профессиональном и карьерном росте
6. Непрерывный поиск новых мотиваций для совершенствования возможностей
7. Создание и поддержание благоприятной психологической обстановки как фактора сохранения стабильно высоких спортивных результатов [38].

А.Н. Николаев (2016) среди задач психологического обеспечения спортивной деятельности особое внимание уделяет задачам психопрофилактического характера, которые также являются различными в зависимости от этапа спортивной карьеры. Среди многообразия таких психопрофилактических задач обеспечения на этапе спортивной кульминации автор выделяет следующие:

1. Поддержание психологического благополучия вне спортивной жизни;
2. Помощь спортсменам в избавлении от пограничных состояний вне спорта;
3. Помощь в восстановлении работоспособности спортсменов психологическими средствами;
4. Психологическая помощь спортсменам в переживании их успеха или неудачи;
5. Формирование и закрепление полезных привычек и т.д. [115, с. 20].

По словам В.К. Сафонова (2016), «практика работы в сфере спорта высших достижений убеждает о достаточно высоком проценте спортсменов, имеющих устойчивые генерализованные формы психологических особенностей, вызванные именно особенностями спортивной деятельности и ее результатами» [156, с. 48]. Автор подчеркивает, что одним из факторов успешности спортсмена может быть рассмотрен феномен «переживания» при этом «ощущения, чувства и переживания спортсмена до и во время выполнения спортивного упражнения являются не просто субъективной составляющей психического состояния». Именно благодаря содержанию различных переживаний формируется определенного рода приспособительная реакция, результатом которой, в свою очередь, становится психическое состояние спортсмена.

Н.С. Шумова и А.Л. Попов (2015) подчеркивают, что ключевой задачей психологического обеспечения в спорте является «создание эффективных программ психологического обеспечения в течение всех этапов многолетней подготовки спортсменов». Разрабатывая одну из таких программ, авторы указывают на особую важность на этапе высшего спортивного мастерства «психической реабилитации, сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов и индивидуальных программ психологического обеспечения подготовки спортсменов». Показательно, что среди конкретных задач этапа высшего спортивного мастерства Н.С. Шумова и А.Л. Попов выделяют такие как, побуждение к получению образования, к овладению профессией, максимальная реализация индивидуальных возможностей, сохранение достижений,

профилактика психических перенапряжений. При этом для полноценной реализации задач на каждом этапе многолетней спортивной подготовки (в соответствии с теорией спортивной тренировки) предполагается эффективное взаимодействие в системе «спортсмен – тренер - психолог» [214].

Как пишет в своих работах Г.Б. Горская, главным отличием задач психологического обеспечения подготовки спортсменов в спорте высших достижений от тех, которые решались на предыдущих этапах многолетней подготовки, является создание психологических предпосылок реализации накопленного спортсменами потенциала. Если на предыдущих этапах речь шла о формировании психологических механизмов регуляции деятельности, формировании значимых в избранном виде спорта свойств личности, освоении необходимых спортсменам психотехнических умений, то в спорте высших достижений более актуальны другие задачи. Это регуляция уровня психических нагрузок, психическая реабилитация, подготовка спортсменов к решению сложных и многообразных коммуникативных задач, помощь спортсменам в раскрытии их индивидуальности и в преодолении кризисных ситуаций, психологическое обеспечение выступлений элитных спортсменов в ответственных соревнованиях, психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры спортсменов и их адаптации к новым условиям жизни. Автор считает, что «успех раскрытия психологических ресурсов самореализации спортсменов возможен только на основе теоретически обоснованной стратегии психологического сопровождения их подготовки», подчеркивая, что «конструктивным основанием преодоления психологических барьеров самореализации является проактивный подход, акцентирующий внимание на профилактике неблагоприятных проявлений психики в деятельности спортсменов» [44, с. 145-146].

Таким образом, теоретический анализ современного состояния проблемы психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки в спорте высших достижений, позволяющий обобщить накопленные знания и опыт по вопросам психолого-педагогического обеспечения, сопровождения и подготовки

спортсменов высокого класса, указывает на своевременность и актуальность изучения данной тематики и на необходимость построения единой системы психолого-педагогического обеспечения.

Учитывая выше обозначенную специфику процесса психолого-педагогического обеспечения подготовки и стоящие перед нами в рамках данной работы научно-практические задачи, необходимо рассмотреть вопрос о поиске альтернативных подходов к его организации непосредственно на этапе высшего спортивного мастерства, об определении и обосновании возможных объекта, предмета и механизма психолого-педагогического обеспечения спортсменов сборных команд России.

### **1.3 Профессиональная успешность в спорте высших достижений как предмет психолого-педагогических исследований**

Суть современного спорта высших достижений заключается в постоянной соревновательной активности и высокой степени конкуренции. Б.В. Вяткин (2012) характеризует спорт высоких достижений как «специфическую деятельность, осуществляемую в ее главном звене - соревнованиях - в условиях ярко выраженного психического стресса» [40, с. 49].

В.А. Толочек (2017), рассматривая спорт высших достижений как модель для изучения феномена «психологических ниш» подчеркивает, что в данном виде деятельности взаимодействие «своих» и «чужих» просматривается наиболее рельефно, соперничество не замалчивается и «не камуфлируется благовидными мотивировками». Характеризуя спорт высших достижений, автор также указывает на такие его особенности, как предельное напряжение физических и психических возможностей, безальтернативность исхода встречи для конкурентов (взаимоисключение успешности друг друга и отсутствие вторичной выгоды для проигравшего), высокая личностная значимость исхода состязания, короткий период жизни человека в спорте и наличие четко дифференцированных критериев оценки успешности спортсмена [194].



J. Blecharz (2017) характеризует спорт высших достижений как «вызов для спортсмена», который обязан неоднократно демонстрировать свое мастерство на самом высоком уровне, а также брать на себя ответственность за собственные достижения. В качестве условий достижения максимальных результатов автор выделяет соответствующий уровень физической, тактико-технической подготовки, а также умение справляться с психологическим давлением и преодолевать «непредвиденные невзгоды на спортивной площадке во время состязаний» [227].

Л.К. Серова (2007) подчеркивает, что деятельность спортсмена высокой квалификации «трудно отнести к какой либо форме трудовой деятельности», а разделение форм трудовой активности спортсмена на физическую и умственную предъявляет высокие требования к личности профессионального атлета, выделяя ряд специфических психологических особенностей спортивной деятельности, таких как чрезмерные физические и психические нагрузки, дефицит времени, неблагоприятные климатические условия, риск получения физической, психологической травмы и т.д., которые позволяют отнести профессиональный спорт к экстремальным видам деятельности (когда экстремальные условия становятся неотъемлемой частью трудового процесса). Причем с повышением профессионального статуса спортсмена и, соответственно, уровня соревнований (в частности, переход на международный уровень), в которых он принимает участие, возрастает и экстремальность условий, что, в случае дефицита адаптационных ресурсов, может привести к дистрессу и дезорганизации деятельности в целом. Соответственно, чтобы избежать этого, процесс профессионального роста и повышения квалификации спортсмена предполагает непрерывное пополнение активного репертуара эффективных стратегий преодоления качественно новых стресс-факторов [161].

Рассмотрение в рамках данного исследования спортивной деятельности не как игры, хобби или образа жизни, а исключительно как профессии требует, в первую очередь, четкого определения критериев профессиональной успешности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, исходя из специфики

спортивной карьеры как вида трудовой деятельности, поскольку именно профессиональная успешность (как психологический феномен) является одной из важнейших характеристик любой деятельности, представляя собой системное свойство, появляющееся вследствие включенности человека в профессиональную деятельность. Проблема поиска критериев профессиональной успешности традиционно поднимается во многих социально-психологических исследованиях. Например, обращаясь к деятельности как к источнику духовного удовлетворения, А.Н. Елизаров и М.Н. Болдинова (2013) поднимают «проблему критериев успешности деятельности – признаков (свойств, качеств), необходимых для того, чтобы признать деятельность эффективной, объективно успешной», подчеркивая, что именно «психологические характеристики являются наиболее важными критериями успешности деятельности» [54, с. 99].

Если говорить о психологических индикаторах профессиональной успешности в общем (качества, отличающие профессионально успешного человека от остальных), то, как пишут Д.Ю. Стоюнина и А.И. Алонцева (2016), имеет место «наличие разнообразных взглядов на природу успешности и отсутствие окончательного сформулированного определения» [179, с. 152]. Но, не смотря на существующее многообразие подходов к пониманию проблемы критериев успешности деятельности в психологии (речь идет о трудовой или учебной деятельности), в целом, принято выделять объективные, или внешние показатели, такие как результат и эффективность работы, выраженные в уровне успеваемости, производительности труда, безошибочности, скорости деятельности или оцененные посредством экспертной оценки (А.Е. Чиркова, 1999, Н.А. Кибальченко, 2010 и др.). Или субъективные, или внутренние, формирующие направленность личности, связанные с восприятием субъекта деятельности себя как профессионала, включающие в себя удовлетворенность трудом, карьерой и самореализацией (Н.Ю. Синягина, Я.А. Чернышев, 2006, А.Р. Тугушева, 2007, Г.В. Турецкая, 1998 и др.). Некоторые авторы подчеркивают, что учет только объективной или субъективной сторон является недостаточным и указывают на необходимость выделения объективных и субъективных критериев

успешности деятельности, как целостной совокупности, определяющей, в том числе, уровень профессионализма субъекта (В.И. Степанский, 1981, С.Л. Рубинштейн, 2007, Т.В. Корнилова, В.Г. Булыгина, А.П. Корнилов, 1993, О.Н. Родина, 1996, Н.В. Лейфрид, 2005, А.Н. Елизаров, М.Н. Болдинова, 2013).

Обратимся к уже существующим научным теоретическим и практическим подходам к изучению профессиональной успешности в спорте высших достижений.

В целом, анализ литературы последних лет, показал, что, вероятно из-за постоянной соревновательной активности и высокой степени конкуренции в спорте высших достижений, в большинстве исследований высокая спортивная результативность (прежде всего соревновательная) и статус спортсмена (разряд, положение в сборной, рейтинг) автоматически признаются определяющими факторами профессиональной успешности атлета. Именно поэтому понятия «спортивная результативность», «соревновательная успешность», «успешность спортивной деятельности» и «профессиональная успешность спортсмена» зачастую рассматриваются как идентичные (например, в своих работах В.А. Родионов отождествляет такие понятия как «спортивная результативность» и «успешность спортивной деятельности», Д.С. Бакуняева приравнивает «профессиональную успешность» к «соревновательной успешности»).

Вопрос о психологических критериях прогнозирования соревновательной успешности поднимают Е.В. Зефирова, А.В. Евтеев, В.Н. Нилов (2013), подчеркивая, что такое прогнозирование, собственно, и является задачей профессионального отбора. Е.В. Зефирова также отмечает, что «если по морфологическим и физиологическим критериям система спортивного прогнозирования в различных видах спорта относительно отработана, то, по психологическим, практически даже не начиналась» [56, с. 3].

Д.Ю. Стоюнина и А.И. Алонцев (2016) для реализации возможности комплексного анализа всех психологических показателей, обуславливающих профессиональную успешность в спорте высших достижений приходят к необходимости рассматривать «модель психологических показателей личности

спортсмена», смысловое содержание которой для спортсменов высокой квалификации отражает «обобщенное представление о том, какими качествами обладает спортсмен, способный достигать успеха в спортивной деятельности». При этом в качестве критерия оценки успешности спортсмена выбирается спортивная квалификация, следовательно, «высокая квалификация» становится синонимом успешности. Сама же авторская модель успешности спортсмена представлена несколькими уровнями. Первый уровень включает 5 блоков - 1.1. когнитивный блок, 1.2. мотивационно-ценностный блок, 1.3. эмоционально-волевой блок, 1.4. психомоторный блок, 1.5. блок субъективных характеристик личности. Второй – представлен психологическими показателями, являющимися профессионально важными качествами спортсмена высокой квалификации. При этом максимальные относительные веса компонент первого уровня математической модели интегрального показателя «Успешности» были получены для блоков 1.4. и 1.5. [179].

Е.В. Мельник и Е.В. Силич (2010) в своих исследованиях для оценки успешности спортивной деятельности разработали метод экспертных оценок, учитывающий объективную и субъективную стороны деятельности спортсмена. Авторы подчеркивают, что в большинстве существующих на сегодняшний момент подходов профессиональная успешность спортсмена рассматривается как кратковременное явление, однако, спортивная деятельность является многосторонним процессом активности. С учетом этого, «сущность метода экспертных оценок заключается в проведении анализа проблемы с количественной характеристикой качеств, суждений на основе личного опыта и последующей формализованной обработкой результатов, что важно для выделения критериев интегральной оценки успешности спортивной деятельности». При этом авторы отождествляют два понятия: «успешность спортивной деятельности» и «результативность». В качестве внешней (объективной) оценки спортивной успешности авторы выделяют спортивный разряд и звание, спортивный стаж, лучшее занятое место с учетом ранга соревнований, рейтинг, спортивный статус, количество соревнований за год,

наивысший ранг соревнований и занятое место. Внутренняя (субъективная) оценка спортивной успешности выражается в отношении к спорту, дисциплинированности, успешностью выступлений, уровнем сложности упражнений, стабильностью выступлений, безошибочностью выполнения соревновательных упражнений, степенью физической подготовленности, «чувством времени», «чувством темпа и ритма», скоростью реакции, уровнем мотивации, волевым контролем и степенью самообладания, эмоциональной устойчивостью, способностью к саморегуляции и выраженному индивидуальному стилю спортивной деятельности, оцениваемых по 10-бальной шкале. Также авторы выделяют латентную оценку успешности – интегральный показатель по 10-бальной шкале, рассчитанный уже с учетом судейских оценок, коэффициента сложности, сбавок, лучшего результата прошедшего сезона, результата чемпиона мира или олимпийского чемпиона и т.д. [163].

Ю.К. Родыгина также разработала 7-балльная Шкалу успешности психологической подготовленности спортсмена. Шкала предполагает привлечение к опросу как минимум трех тренеров, оценивающих успешность психологической подготовки своих подопечных по уровню навыков игры, включающих в себя эффективность выполнения обязанностей в обычных условиях, способность мобилизоваться в критических ситуациях и т.д. [108].

В.Ю. Алексеев и В.В. Маркелов (2015) в своих исследованиях поднимают проблему соревновательной результативности и надежности, выделяя так называемые универсальные критерии надежности молодых и опытных спортсменов. Среди них «соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень самоконтроля, и уровень интеллекта, что позволяет интерпретировать их, как основные показатели, обеспечивающие стабильное выполнение спортсменом заданных функций, либо позволяющие сохранять высокую результативность независимо от возникающих обстоятельств». Дальнейший поиск способов оптимизации соревновательной деятельности видится авторами через «формирование свойств личности и интеллекта, в соответствии с модельными характеристиками соревновательной надежности, дозирование мотивации

спортсменов с учетом комплекса свойств личности», что является «оптимальной реализацией принципов сознательности и индивидуализации» [1, с. 54].

Анализируя существующие подходы к решению проблемы повышения соревновательной успешности, обратимся к работам В.Ф. Сопова. В.Ф. Сопов (2015-2017) предлагает вариант решения проблемы повышения соревновательной результативности посредством выявления и изучения условий и факторов достижения максимального спортивного результата. Автор подчеркивает, что психологическая подготовка спортсмена, собственно, и есть «вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых — управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности». Так, в своих исследованиях А.Н. Варданян, В.Ф. Сопов и А.В. Шакирова (2017) в качестве одного из условий достижения максимального спортивного результата также рассматривают способность спортсмена входить в оптимальное боевое состояние, что достигается за счет использования техник саморегуляции и идеомоторной тренировки, что позволяет снизить уровень ситуативной тревожности непосредственно перед соревнованием [32].

В.М. Мельников и И.А. Юров (2013-2016) ставят проблему изучения индивидуально-психологических особенностей спортсменов в оптимальном возрасте для достижения высокого результата в спорте, указывая на особое значение изучения мотивационно-фрустрационных факторов спортивной успешности и подчеркивая, что «в спортивной деятельности возможны периоды (ипохондрические симптомы, перенапряжение, эмоциональное выгорание, переутомление, объективное снижение результатов из-за травм, отсутствие релаксации и т.п.), когда фрустрированность превышает эффективность деятельности мотивационных факторов. Но наиболее оптимальное состояние психологической готовности спортсменов, когда именно мотивационные компоненты нивелируют действия неблагоприятных воздействий» [104, с. 38]. В их исследованиях также поднимается актуальная «проблема проектирования, составления психограммы или модели (портрета) «идеального» спортсмена» для

оценки спортивной пригодности и выявления необходимых качеств и способностей с последующей их компенсацией применительно к различным видам спорта [101].

И.Н. Митин, С.В. Матвиенко и Э.В. Хачатурова (2014) подтверждают, что успешность соревновательной деятельности в современном спорте высших достижений зависит не только от степени физической и тактико-технической подготовки, но во многом определяется уровнем психологической подготовленности спортсменов. Как известно, ведущим компонентом психологической подготовленности спортсмена мирового уровня является саморегуляция, определяющая степень стрессоустойчивости последнего. По мнению авторов, для максимального достижения навыков саморегуляции спортсмену необходимо овладеть так называемым «оптимальным психотехническим минимумом», куда включаются такие умения как идеомоторная коррекция, навыки восстановления и релаксации, умение входить в оптимальное боевое состояние, поддерживать собственную мотивацию достижения успеха, реагировать конструктивно в ситуации проигрыша, эффективно переносить экстремальные стрессовые нагрузки соревнования и т.д. Собственно, надо полагать, что именно обучение психотехническому минимуму и становится одной из центральных задач психологической работы со спортсменами спортивных сборных команд России, а в качестве инструмента предлагается использование технологий компьютерного игрового биоуправления, основывающегося на принципах адаптивной обратной биологической связи, что, по мнению авторов, позволит «эффективно оценивать состояние психологической подготовленности спортсменов сборных команд России в рамках психофизиологического сопровождения на этапах медико-биологического обеспечения спортсменов сборных команд России с целью своевременности принятия мер организационного, педагогического и медицинского характера, направленных как на сохранение здоровья, так и на повышение результативности соревновательной деятельности» [105, с. 50].

Подходя к решению вопросов повышения профессиональной успешности спортсменов через создание специальной системы психологического обеспечения, Н.С. Шумова и А.С. Попов (2015) подчеркивают, что это прежде всего комплекс мероприятий, направленных на «специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования, мобилизацию резервов психики спортсменов для обеспечения значительной продуктивности деятельности и эффективности конечного результата» [214]. А.Г. Галимова, М.Д. Кудрявцев, В.А. Глубокий, Г.Я. Галимов (2017) предлагают использовать специальные средства и приемы для достижения более высоких результатов, в частности применять «соревновательный метод с обязательным фиксированием результатов, что будет стимулировать занимающихся на достижение более лучшего показателя» [121, с. 148].

Что касается изучения профессиональной успешности спортсменов за рубежом, в последние годы наблюдается активное развитие всевозможных направлений и технологий непосредственно практической работы по психологическому обеспечению и поддержке («environment» и «support») подготовки спортсменов – олимпийцев, ориентированное на нахождение психологических ресурсов успешности деятельности последних [261].

Так, особое внимание уделяется современным психотехнологиям, повышающим темпы и качество овладения спортсменами новыми профессионально важным для достижения максимальных спортивных результатов навыкам или же развивающими уже имеющиеся навыки саморегуляции и самоконтроля. В частности, ведутся исследования, направленные на изучение возможности регулирования спортсменами мозговой активности с помощью БОС-тренинга (Neurofeedback - технология) в зависимости от задач психологического сопровождения спортсмена [251, 252]. Ряд исследований посвящены изучению метода «Self-talk» (метод «внутреннего диалога»), как ключевой стратегии повышения «спортивной производительности». Учитывая дискурсивную природу внутренней речи, а также



беря во внимание влияние системных (таких как личность спортсмена и т.д.) и ситуативных факторов (например, организационные соревновательные стресс-факторы – плохие погодные условия и т.д.), авторы обосновывают модель «внутреннего диалога спортсмена» как инструмента достижения профессионального успеха [254, 262]. Изучается влияние ментальных образов на биопсихологические переменные, включая функциональную подвижность нервных процессов, взаимосвязь перцептивных кортикальных функций, когнитивных особенностей и уровня резистентности к боли с агрессивностью, асоциальным поведением и самооэффективностью [224, 251].

Н. Реск Ngor (2017) предлагает альтернативный подход к повышению спортивной результативности через регулярные практики осознанности (название подхода Mindfulness-Acceptance- Commitment (МАС)), благодаря которым за короткое время удастся значительно повышать концентрацию внимания и улучшать спортивные показатели [245]. Продолжают изучаться возможности дыхательных практик в сочетании с техниками визуализации для развития навыков саморегуляции, нивелирования соматических (вегетативных) и когнитивных проявлений тревоги, повышения работоспособности и самооэффективности [240]. Расширяется предметное поле исследований применения образов для повышения результативности и контроля психических состояний в процессе подготовки спортсменов, появляется ориентация на изучение не только содержания (что именно я представляю?), но и оптимальной продолжительности и частоты практик визуализации, вводится термин «the most effective dose of imagery» (дословно «максимально эффективная доза визуализации») и возможностей нейролингвистического программирования для повышения спортивной результативности спортсменов [236, 255].

Анализируя все вышесказанное, можно прийти к пониманию, что спортивные достижения так или иначе принято рассматривать либо в узком смысле, как конкретные (измеримые) результаты деятельности (разряд, титул, рекорды и т.д.), или же в более широком – как достижения личностного становления и развития спортсмена (опыт, характер, широта связей и т.д.). С

другой стороны, особую роль среди исследований профессиональной успешности в спорте занимают работы, в которых уже несколько лет назад были подняты вопросы важности параллельной оценки так называемой «цены» успеха спортивной деятельности, то есть того, чем «оплачены» эти достижения (Д.Я. Богданова, 1994, Н.Б. Стамбулова, 1999). Ведь спортсмен, добившийся в спорте высот, может потерять здоровье, стать инвалидом и т. д. [21, 176, 177]. Хотя, изначально, само по себе физическое воспитание это прежде всего «педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека» [129, с. 262].

Именно поэтому понятия удовлетворенности и успешности профессиональной спортивной деятельности не тождественны, а сами феномены имеют разные детерминанты. Очевидно, что статус спортсмена, его результативность на соревнованиях не могут целиком и полностью отражать смысловой контекст понятия «профессиональная успешность». Ведь, действительно, как пишет В.А. Толочек (2010), оценка профессиональной успешности любой деятельности с опорой на профессионально важные качества и способности не поддается простым алгоритмам решения [188, с. 24]. Это, собственно, и натолкнуло нас на мысль о необходимости разработки нового подхода к организации процесса психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов высокого класса и определения (в рамках данной диссертационной работы) универсальных критериев оценки профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России для дальнейшей теоретической разработки и научно-практического обоснования психологической модели профессиональной успешности в спорте высших достижений, а также разработки программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности.

### **Выводы по 1 главе:**

1. Результаты приведенного теоретического анализа показали, что, не смотря на длительный период становления, психолого-педагогическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в России, как элемент в системе специальных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих эффективность тренировочного процесса и достижения максимального спортивного результата на соревнованиях сложилось относительно недавно, с середины 1990-х гг., а психологическая подготовка в спорте высших достижений - в начале 2000-х гг. (сер. 90 -х – нач. 2000-х), что обуславливает актуальность и своевременность изучения выбранной темы.

2. В процессе теоретического анализа были конкретизированы ключевые проблемы существующей на сегодняшний день научно-практической системы использования психолого-педагогических знаний для всесторонней подготовки спортсменов, представляющей собой континуум педагогических и психологических знаний, а именно - отсутствие психологических служб сопровождения как таковых, отсутствие единого взгляда ученых на саму проблему психолого-педагогического обеспечения в системе многолетней подготовки спортсменов и систематизации знаний, невыстроенность технологического механизма из-за дефицита реально функционирующих апробированных технологий, терминологическая путаница.

3. В ходе теоретического анализа акцентировано особое внимание на характерной для исследований последних лет тенденции к изучению проблемы сохранения психологического здоровья и повышения психической адаптации, обеспечения гармоничного развития спортсменов. Наличие адаптационного потенциала и способностей к сохранению и укреплению психологического здоровья рассматриваются как необходимые условия прохождения всех этапов карьеры, развитие которых ставится в качестве задачи психолого-педагогического обеспечения детско-юношеского спорта и спорта высших достижений. Учитывая, что особенности спортивной карьеры и процесса профессионализации сами по

себе являются факторами риска ухудшения психологического здоровья, показана особая актуальность проблемы экологичности труда высококвалифицированного спортсмена и повышения профессионального долголетия в спорте высших достижений.

4. Теоретический анализ представленных в уже существующих системах и подходах к психолого-педагогическому обеспечению процесса подготовки спортсменов задач обнаружил, что последние, в большинстве своем, носят обобщенный и всеобъемлющий характер, некоторые и вовсе звучат абстрактно, что, в условиях недостаточной разработанности единой методологической стратегии и отсутствия приведенных к единым стандартам механизмов и ориентированных на практику психотехнологий, как вариантов «реально работающих» инструментов психологической интервенции для реализации данных задач, может привести, с одной стороны, к нецелесообразному вовлечению необоснованно большого количества самых разнообразных ресурсов для их решения, включая человеческие, временные, материальные, с другой – к неэффективности их практической реализации в целом.

## **ГЛАВА 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **2.1. Разработка и теоретическое обоснование организации психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России**

В продолжении вопроса о так называемой «цене» успеха спортивной деятельности, то есть того, чем «оплачены» эти достижения (Д.Я. Богданова, 1994, Н.Б. Стамбулова, 1999) отметим, что изначально возникшая, центральная идея рассмотрения в контексте данного исследования процесса достижения стабильно высоких результатов высококвалифицированными спортсменами сквозь призму сохранения психологического здоровья и поддержания высокого уровня психической адаптации с последующей возможностью системного управления данным процессом в теоретико-методологическом плане в последствии также основывалась на биопсихосоциальной модели профессиогенеза, положениях синергетической концепции деструктивного профессиогенеза, обоснованных П. И. Сидоровым и Ю. К. Родыгиной (2009), а также на теоретических представлениях о факторах и стратегиях адаптивного профессиогенеза (П.И. Сидоров, И.Н. Новикова, 2010). Согласно данной концепции, само содержание профессиональной деятельности может выступать ключевым фактором развития деструкций профессиогенеза (любые психосоматосоциальные нарушения, вызванные негативным влиянием профессиональных факторов). При этом в условиях, когда каждая профессия обладает своим комплексом профессиональных деформаций, «синергетика допускает управление сложными процессами прогнозирования профессиональной деструкции и формирования личности профессионала», где в качестве основного параметра порядка управления процессом выполнения деятельности выступает

«репрезентативная структура биопсихосоциальных характеристик человека», а сам профессиогенез при создании оптимальных для данной профессии организационно-функциональных условий на различных уровнях (макросоциальном, мезосоциальном, миллисоциальном, микросоциальном) может носить адаптивный характер [162]. В данной диссертационной работе исследование ресурсов профессиональной успешности высококвалифицированных спортсменов также опирается на поход к изучению профессионального становления субъекта, предложенный В.А. Толочек (2013), который предполагает пересмотр методологических оснований изучения профессионального становления субъекта, а именно обращение к экологическому и ресурсному подходу, аппарату синергетики, интеграцию методов гуманистической психологии, расширение трактовки принципа детерминизма (предметом пристального внимания должны быть «слабые воздействия») и развития (изучение не отдельных «вспышек» профессионального становления субъекта, а последовательности взаимных переходов и цепочек изменения психологических структур), дополнения принципа единства субъекта и деятельности с акцентированием моментов разной активности человека как субъекта и переходом от освоенной и проработанной категории «деятельность» к активному использованию категории «поведение», от «целенаправленной деятельности» субъекта к «жизнедеятельности» человека, к организации и поддержанию взаимодействия человека с его окружением. С позиций предложенного В.А. Толочек подхода процесс профессионального становления включает в себя не только характеристики изменений человека как субъекта, протекающих в процессе исполнения непосредственных профессиональных обязанностей, но и охватывает так называемые «латентные» фазы активного и пассивного взаимодействия со средой [190]. Данный подход может быть также эффективно применен к исследованию специфики «двойной» профессиональной карьеры спортсменов, вопросы изучения которой становятся сейчас острой научной проблематикой [177, 258].

Феномен индивидуального профессиогенеза был также подробно рассмотрен в работах В.А. Бодрова, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова [24, 71, 72, 140]. Биопсихосоциальная модель профессиогенеза предполагает, что становление личности профессионала выходит далеко за рамки построения карьеры в ее буквальном смысле, охватывая три вектора онтогенеза: соматогенез, психогенез и социогенез. Соответственно, и критерии оценки профессиональной успешности не могут быть сведены исключительно к показателям результативности деятельности, а должны отражать способность субъекта труда (совокупность специальных навыков) к адаптивному прохождению этапов профессионального становления по всем векторам онтогенеза. Как пишет М.А. Процкая (2016), «хорошее здоровье определяет надежность профессиональной и бытовой деятельности человека, а в условиях современной рыночной экономики является своего рода гарантом конкурентоспособности» [139, с. 324]. В рамках данного исследования мы также ориентировались на концептуальные положения современной педагогической науки, согласно которым здоровьесбережение рассматривается как парадигма современного образования (Н.В. Сократов, П.П. Тиссен, 2011) и на существующие представления о психологических показателях профессионализма (А.К. Маркова, 1995) [199].

Отметим, что многочисленные современные исследования в области экологии труда и человека также подчеркивают особую важность сохранения и укрепления здоровья трудящихся, что составляет основу государственной социальной политики [30]. Согласно пунктам Глобального плана действий по охране и укреплению здоровья трудящихся, принятом 23 мая 2007 года на шестидесятой сессии Всемирной Ассамблеи Здравоохранения было подчеркнуто, что «здоровье работающих является I необходимым предварительным условием повышения производительности и экономического развития», а все работающие должны «иметь возможность пользоваться наивысшим достижимым уровнем физического и психического здоровья и благоприятными условиями работы». При этом согласно п.13 Цели №2 настоящего документа акцент необходимо сделать на создании потенциала «для первичной профилактики

профессиональных факторов риска, болезней и травм» [57]. В МКБ-10 есть целый класс Z56 (проблемы, связанные с работой и безработицей, включая отсутствие работы неуточненное; угроза потерять работу; напряженное рабочее расписание; конфликт с начальником и сослуживцами; неподходящая работа; другое физическое и психическое напряжение в работе; другие и неуточненные проблемы, связанные с работой; смена работы) и Z57 (воздействие производственных факторов риска).

Отталкиваясь от точки зрения В.А. Толочек (2017), что «успех сопутствует тем, кто полнее использует необходимые ресурсы, кто лучше удерживает и защищает от разрушения свой «ареал» ресурсов», становится понятной необходимость поиска индивидуально-психологических ресурсов спортивной результативности с ориентацией на сохранение психологического здоровья, эффективное осуществление которого возможно только при условии наличия четких представлений о смысловых границах и содержании самого понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений». Именно поэтому обозначение данных границ и формулировка четких дефиниций для категории «профессиональная успешность» применительно к спорту высших достижений как профессии стало условной отправной теоретической точкой для дальнейшего эмпирического исследования, в рамках которого изучение индикаторов эффективности процесса профессионализации высококвалифицированных спортсменов мы начали с анализа типичных особенностей спортивной карьеры как вида трудовой деятельности и особенностей процесса профессионализации соответственно.

Так, под спортивной карьерой обычно понимаются длительные занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения в соответствии с целями и задачами конкретного этапа профессионализации и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта. Спортивная карьера имеет ряд специфических особенностей: 1) продолжительность, в среднем, составляет около 10,5 лет, в то время как начинается она, как правило, в раннем возрасте (с 7-10 лет); 2) относительно рано завершается стадия



специализации и кульминации, после чего спортивная карьера (постепенно или стремительно) идет на спад; 3) окончание в большинстве случаев приходится на средний возраст около 30 лет (что довольно рано по меркам других профессий). При этом очень часто сроки завершения карьеры напрямую зависят от динамики спортивных достижений и состояния здоровья атлета, а решение «уйти из спорта» является вынужденным [66, 177]. Среди некоторых других особенностей спортивной карьеры можно назвать ее скачкообразный характер развития, высокую энергоемкость (постоянное задействование новых ресурсов для достижения поставленных задач), возможность продлить карьеру за счет смены вида спорта или амплуа [95].

Размышляя об особенностях спортивной карьеры отметим, что за рубежом особенно остро стоит проблема «качественной и компетентной» психологической поддержки спортсменов в успешной реализации «двойной» карьеры, изучение которой, в том числе, ведется в рамках Европейского проекта «Gold in Education and Elite Sport» (дословно - «Золото в образовании и элитном спорте и финансируются за счет грантовых программ Международного олимпийского комитета (Research Advance Grant Program of the International Olympic ). Среди профессионально важных качеств для успешной реализации «двойной карьеры» А. Spitse и N. Schipper-van Veldhoven (2017) выделяют автономность и самоконтроль, напористость, стрессоустойчивость и навык рационального тайм-менеджмента [258]. S. Defruyt и P. Wylleman (2017) подчеркивают, что для оптимизации «двойной» карьеры каждому спортсмену требуется профессиональный сертифицированный консультант («Dual career support provider» (DCSPs)) [223]. Собственно, большинство актуальных исследований в этой области как раз ориентированы на определение профессиональных компетенций будущих DCSPs, их соответствия потребностям самих спортсменов, а также создание алгоритмов обучения консультантов [223, 228, 244].

Также специфической отличительной особенностью спорта как профессии является и высокий уровень травматизма. Фактически мы говорим о производственном травматизме, поскольку в данном случае речь идет о

получении травмы во время выполнения своих профессиональных компетенций. Внезапное приостановление занятиями спортом также может привести к неблагоприятным последствиям - с одной стороны к «растренировке» и демотивации, с другой - нарушить годами выработанный режим и образ жизни, став серьезным фактором риска развития дисфункциональных состояний, связанных с переживанием травматического опыта (фрустрации, депривации, невротической депрессии и т.д.) [17]. В этом ключе также интересны зарубежные исследования особенностей переживания получения спортивной травмы как стресс фактора спортсменами высокого класса. Например, было эмпирически подтверждено, что использование таких копинг-стратегий как положительный рефрейминг, поиск эмоциональной поддержки и планирование позволяет трансформировать негативный опыт спортивной травмы в новые возможности [229].

Ввиду наличия ряда специфических психологических особенностей спортивной деятельности, таких как чрезмерные физические и психические нагрузки, дефицит времени, неблагоприятные климатические условия, риск получения физической, психологической травмы и т.д., спорт высших достижений может быть приравнен к экстремальным видам деятельности, когда экстремальные условия становятся неотъемлемой частью трудового процесса [161, 211]. Следовательно, проблема экологичности труда спортсмена высокой квалификации приобретает особую актуальность.

Таким образом, учитывая, что сами себе особенности профессионализации и спортивной карьеры, в целом, могут рассматриваться как факторы риска ухудшения психологического здоровья и психической адаптации высококвалифицированных спортсменов, для повышения профессионального долголетия спортсменов сборных команд России важно уделить особое внимание вопросу своевременной профилактики, интервенции и здоровьесбережения в целом.

Для дальнейшей разработки и теоретического обоснования предложенного в рамках диссертационного исследования авторского подхода к организации

психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России уточним содержание понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений». Согласно традиционно сложившимся представлениям теории спорта под категорией «успешность» принято подразумевать «чистую результативность» (рейтинг, соревновательная активность на мировом уровне, количество наград и т.д.), что особенно очевидно в спорте высших достижений [62].

Тем не менее, ряд авторов подчеркивают, что данный подход довольно узок и «нивелирует психологические показатели, которые влияют на формирование гармоничной личности» [143]. Так, по словам В.А. Кузнецовой (2016), «анализ современной ситуации спорта высших достижений даёт устойчивое понимание, что такое представление очень заужено, а в ряде случаев и просто ошибочно. Категория «успешность» может и обязана включать в себя с одной стороны, целый ряд параметров, связанных с психологической стабильностью личности, возможностями её саморазвития не только в плане непосредственно спортивных (физических) достижений, но и с возможностями профессиональной коммуникации, что предполагает создание условий для саморегуляции и поддержания мотивации на развитие в сочетании со стрессоустойчивостью, внутренним контролем ситуативной и общей тревожности, агрессии. Такое понимание формирует вектор не только собственно спортивной динамики, но и является профилактикой психофизических перегрузок, психоэмоциональных срывов, внутри и межличностных конфликтов, обретением действительной уверенности в себе, как следствие – пониманием «встроенности» профессиональной деятельности и профессионального развития в жизненный конструкт, ее взаимосвязи с личностным развитием» [80].

Учитывая все это, а также основываясь на ранее проанализированных теоретико-методологических основаниях для изучения факторов профессиональной успешности применительно к спорту высших достижений, мы предположили, что сочетание «личностного» и «профессионального» у высококвалифицированных спортсменов с большей вероятностью находится в

соотношении, когда происходит практически полное совмещение этих жизненных пространств и человек «не мыслит себя вне работы и свое личностное «втискивает» в профессиональные рамки». Тем не менее, наиболее оптимальным и гармоничным считается вариант функционирования, который предполагает включение профессиональных ценностей в личностное, более широкое и многомерное пространство [100]. В спорте зачастую именно профессиональное самоопределение наступает раньше личностного, когда совсем еще юный атлет вместе с тренером, родителями решают о выборе спортивной карьеры задолго до того, как данное решение будет принято им самостоятельно, на уровне самосознания (внутреннего самоопределения человеком того, что он хочет от жизни, кем он хочет и может стать и что хочет от него общество).

Принимая все это во внимание, а также учитывая некоторые психологические критерии мотивационной сферы профессионализации, предложенные А.К. Марковой, такие как «профессиональные смыслы, смыслотворчество в профессии, определяющее профессиональную устойчивость; позитивная динамика мотивационной сферы (появление новых мотивов, целей, «вычерпывание» новых смыслов в профессии, изменение их иерархии, интеграция долговременных и кратковременных мотивов и целей в целостное самопрогнозирование); построение собственного сценария профессиональной жизни», а также некоторые критерии операциональной сферы, а именно «психологическая цена результатов труда; достижение разного рода результатов трудовой деятельности, «много-вершинность» в профессиональном росте; самокомпенсация субъектом труда одних недостаточно развитых или деформированных способностей, качеств другими; способы профессиональной деятельности в меняющихся и в особых, экстремальных ситуациях; новые способы профессиональной деятельности, творчество и инновации в профессиональном труде», мы полагаем, что профессиональная успешность в спорте высших достижений не может ограничиваться показателями соревновательной результативности или профессиональным статусом спортсмена, а предполагает оптимальное сочетание спортивного результата с так

называемой «психологической ценой» высоких достижений. Другими словами, мы считаем оправданным разделение понятий «профессиональная успешность» и «спортивная результативность», с акцентом на то, что в спорте высших достижений, стабильно высокая результативность (прежде всего соревновательная) является обязательным, но не достаточным условием профессиональной успешности. Рассматривая последнюю сквозь призму проблемы здоровьесбережения, логично будет предположить, что профессионально успешным в спорте высших достижений может считаться только тот спортсмен, который добился наивысших спортивных результатов, сохранив при этом психологическое здоровье и сумевший при этом максимально органично интериоризировать профессиональные ценности в личное пространство. Все это послужило основанием для разработки теоретической психологической модели профессиональной успешности в спорте высших достижений (рис. 1).



Рисунок 1 – Психологическая модель профессиональной успешности в спорте высших достижений

В рамках предложенной нами модели стабильно высокие показатели психической адаптации рассматриваются как специфический индикатор эффективной профессионализации спортсмена, в то время как их компетентностный уровень, выражающийся в готовности и способности к здоровьесбережению – как индивидуально-психологическое свойство личности человека, отвечающее требованиям профессии и являющееся условием успешного выполнения соответствующей деятельности (другими словами, профессионально важное качество).

Необходимость выделения в отдельный блок специальных системных психологических характеристик, которые обеспечивали бы оптимальное сочетание (баланс) стабильно высоких показателей спортивной результативности и уровня психологического здоровья и психической адаптации продиктована тем, что наличия одних только профессионально важных качеств (ПВК) в их традиционном понимании (как правило, это психологические характеристики (психические процессы, формально-динамические свойства, личностные качества и т.д.), влияющих, в первую очередь, на эффективность осуществления труда, совершенствование которых приводит к мастерству в профессии, даже при условии их максимальной выраженности очевидно недостаточно для обеспечения процесса сохранения психологического здоровья. Иначе у самых титулованных атлетов, мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта признаки дисфункциональных расстройств и состояний диагностировались бы за редким исключением.

На наш взгляд, с научно-практической точки зрения дальнейший поиск и изучение данных системных характеристик может стать важной предпосылкой для максимально эффективного решения целого ряда вопросов современного спорта высших достижений, лежащих в плоскости пересечения двух областей – сохранения психологического здоровья высококвалифицированных спортсменов и достижения стабильно высоких спортивных результатов, соответственно, роста профессионального долголетия. Это те решения, которые содержали бы в себе, прежде всего, эффективные теоретически обоснованные, эмпирически

проверенные и практикоориентированные психолого-педагогические «инструменты», позволяющие разрешать важнейшую (в первую очередь для самих спортсменов) задачу нахождения на пике спортивной результативности максимально продолжительный срок без ущерба психологическому здоровью и психической адаптации.

В рамках настоящего исследования для повышения профессионального долголетия спортсменов спортивных сборных команд России мы считаем целесообразным вести речь о психолого-педагогическом обеспечении не всего процесса подготовки спортсменов высокого класса, а именно профессиональной успешности (в соответствии с ранее обоснованной психологической моделью). Следовательно, объектом психолого-педагогического обеспечения рассматривается профессиональная успешность спортсменов. Таким образом, разрабатываемая нами идея психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов высокой квалификации схематично будет выглядеть следующим образом (рис. 2):



Рисунок 2 – Схема организации психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России

Не противореча основам методологического исследования спорта и спортивной деятельности (В.Н. Непопалов, 2017), апеллируя к позиции, согласно которой «деятельность является объектом совершенно особого категориального типа, объектом, к которому нельзя применять ни логику «вещи-свойства», ни логику «процесса», поскольку все это не объясняет «каким образом человек действует, как он использует свои прошлые продукты в качестве средств новой деятельности, как он объединяет в данной актуальной структуре прошлое, настоящее и будущее» [113, с. 63], в данном исследовании для достижения планируемого результата психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в спорте высших достижений в обозначенные сроки, перед нами стоит задача определения вектора поиска путей данного обеспечения, эффективное решение которой, на наш взгляд, возможно с позиций системной антропологической психологии (О.М. Краснорядцева, В.Е. Клочко, Э.В. Галажинский, О.В. Лукьянов) и принципов и положений концептуальных оснований теории жизненного самоосуществления человека (Логина И.О.), определяющих возможность изучения универсальных системных психологических характеристик («эмерджентных свойств» человека) [73, 76, 87, 93]. Предметом системной антропологической психологии является «целостный человек», взятый «в единстве со всей многомерностью его бытия в создаваемом им самим многомерном пространстве жизни» и выступающий в качестве открытой самоорганизующейся системы, режимом функционирования которой является саморазвитие, в процессе которого порождаются психологические новообразования, определяющие направленность и избирательность ее (системы) дальнейшей самореализации и жизнеосуществления. А, учитывая особенности профессионализации высококвалифицированных спортсменов, разумно предположить, что именно диспропорциональность процесса интеграции профессионального и личностного самоопределения в большей степени может привести к тому, что спортсмен будет демонстрировать тождественность жизни не целостно, а фрагментарно, при этом устойчивость жизненного мира такого человека будет недостаточно выражена или вовсе отсутствовать, что, вероятно,



может сыграть не последнюю роль в запуске механизмов психической дезадаптации у спортсменов. Решение проблемы устойчивости человека в меняющемся мире сложна как теоретически, так и в конкретно-практических аспектах, как решение задачи «присутствия, сохранения человека как сущности, организма, индивидуальности, личности» [75, с. 333]. По словам И.О. Логиновой, Ю.В. Живаевой и Е.И. Черновой (2012), «без сохранения устойчивости реализация физических и духовных потенций невозможна». Устойчивость жизненного мира, как психологический феномен, являясь фундаментом для реализации потребности человека к оптимизации собственного потенциала, результатом которой становится гармоничное развитие во всех сферах жизненного самоосуществления человека, непрерывный личностный рост, актуализация в творчестве и профессии, сохранное здоровье, обеспечивает возможность «самоосуществления проекта своей жизни» [90]. Целесообразность изучения феномена устойчивости жизненного мира человека у высококвалифицированных спортсменов с их экстремальными нагрузками, частыми травмами, неудачами на соревнованиях высокого уровня, вынужденными разлуками с родными и близкими (депривация) и другими стресс-факторами также продиктована уже имеющимися на сегодняшний момент данными, подтверждающими снижение степени устойчивости жизненного мира у людей, попадающих в кризисные ситуации [88]. Более того, учитывая политическую обстановку, сложившуюся вокруг Российского спорта (2016-2018гг.) и положение российских атлетов на международной арене (скандалы с допингом, отстранение от участия в Олимпийских играх) на проблему сохранения устойчивости жизненного мира указывают высказывания и самих спортсменов. Например, в своем Instagram спортсменка сборной команды России после решения МОК об отстранении большинства спортсменов сборной от участия в ОИ-2018 в Пхёнчхане или же о допуске спортсменов под нейтральным флагом пишет: «Сегодня все только об этом и говорят. Россию допустили на Олимпийские игры только под нейтральным флагом! Это ненормально!!! Так нельзя. Когда ты узнаешь, что твоя мечта обрушилась у тебя на глазах не по твоей

вине, это самое больное что может быть. Когда ты понимаешь, что ты с детства работал, стремился и мечтал о том, что именно ты будешь стоять на пьедестале, держать в руках медаль и слышать гимн своей страны...А не вот это все...».

Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев (2015) подчеркивают, что активные занятия физической культурой и спортом формируют у студенческой молодежи более профессиональное отношение к физическому воспитанию, что позволяет раскрыть молодым людям индивидуальный психофизический потенциал и создать теоретическую и практическую базу для проектирования спортивной активности на будущую профессиональную и социальную деятельность [27]. В свою очередь, A.Pogorzelska, A. Krukowska, A. Poczwardowski, T. Kurach, A. Zienowicz (2017), рассматривая спорт высших достижений с точки зрения «системной теории позитивного спорта», согласно которой позитивный спорт это «целостная система человеческих взаимодействий, которые являются источником счастья, целостного развития и эффективных отношений во время спортивной карьеры, а также после окончания карьеры, таким образом, выходя за рамки самого спорта на протяжении всей жизни», отмечают особую важность «позитивной вовлеченности» спортсменов в сценарий собственной жизни, благодаря чему также происходит «эффективная передача навыков из спорта в другие жизненные области» [248].

Принцип системной детерминации позволяющий объективировать те психические новообразования, которые задают вектор самореализации человека, выделяя сегменты жизненного пространства, в которых жизненное самоосуществление будет наиболее оптимальным в совокупности с положением о том, что взаимосвязь среды и самого человека позволяет выбирать «наиболее благоприятный режим функционирования психологической системы», то есть особым образом организованный процесс жизнедеятельности, способствующий личностному росту, творчеству и сохранению здоровья позволяет рассматривать в рамках данного исследования устойчивость жизненного мира (УЖМ) как особое системное свойство человека, важнейшей системной особенностью которого является «тенденция оптимизировать свой потенциал для гармоничного развития

человека во всех важных для него сферах», что обеспечивает «возможность жизненного самоосуществления проекта своей жизни». Именно поэтому мы предполагаем, что устойчивость жизненного мира может являться той системной характеристикой, развитие которой обеспечивало бы достижение стабильно высоких спортивных результатов на фоне сохранения психологического здоровья высококвалифицированных спортсменов и, соответственно, обеспечило бы рост профессионального долголетия, таким образом в качестве предмета психолого-педагогического обеспечения могут выступать факторы, определяющие конструктивный характер проявления устойчивости жизненного мира атлетов.

Для обоснования логики и построения дизайна дальнейшего эмпирического исследования, вслед за И.О. Логиновой, подчеркивающей возможность выделения личностных характеристик, специфическое проявление которых определяет динамичность жизненного самоосуществления и определяющей динамические характеристики устойчивости жизненного мира человека как «сущностное проявление жизни психологической системы, развитие которой осуществляется по принципу самоорганизации», мы выделяем ряд динамических характеристик устойчивости жизненного мира субъекта профессионального становления в спорте высших достижений, обосновывая свой выбор существующими общепсихологическими тенденциями к изучению процессов эффективного жизненного самоосуществления, а также современными подходами к изучению адаптации в контексте спортивной психологии (таблица 1).

Таблица 1 – Теоретико-методологические основания выделения динамических характеристик устойчивости жизненного мира

Динамические характеристики УЖМ	Обоснование
Формально-динамические свойства индивидуальности	В соответствии с положениями специальной теории индивидуальности В.Ф. Русалова (1986), в основе системы формально-динамических особенностей психики лежит интегрированная совокупность всех биологических свойств (общая конституция), определяющая специфику реакций человека на воздействие среды. Формально-динамические

	<p>свойства формируются постепенно, как новые системные качества обобщения биологических свойств (механизм системного обобщения, в процессе которого, в зависимости от того, за счет чего происходит данное «обобщение» формируется темперамент, интеллект, характер). Являясь продуктом обобщения психодинамических свойств, такая структура как темперамент, например, выполняет регулятивную функцию, позволяя расходовать человеку свои энергодинамические возможности в оптимальном режиме, постоянно включаясь в деятельность вне зависимости от целей или мотивов. Согласно еще одному положению данной теории, формально-динамические свойства являются необходимыми динамическими компонентами более высокоорганизованных психических структур, выступают предпосылками и условиями деятельности, влияя на ее своеобразие, стиль и динамику.</p>
<p>Жизнестойкость</p>	<p>Выбор жизнестойкости как динамической характеристики УЖМ, с одной стороны, обусловлен уже имеющимся успешным эмпирическим опытом рассмотрения последней (как системного психологического свойства) в качестве динамической характеристики устойчивости жизненного мира (Ю.В. Живаева, Е.И. Чернова, 2015). С другой – на сегодняшний момент существует огромное количество научных точек зрения о несомненной роли жизнестойкости в обеспечении процесса жизненного самоосуществления. В частности, высокая жизнестойкость рассматривается как успешный результат определенного режима функционирования человека, как открытой психологической системы, имеющей пространственно-временную организацию (В.Е. Ключко), как компонент инновационного потенциала человека (С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев, 2009), как осознанный выбор (Г.В. Ванаква, 2012), как личностный фактор сохранения здоровья (Т.В. Володина, 2010), как фактор, способствующий освобождению от фрустрации (Е.И. Кузьменко, О.С. Мороз), как внутренний ключевой ресурс личности в целом (М.В. Логинова, 2009). Применительно к спорту высших достижений, жизнестойкость также рассматривается как фактор личной резистентности к неблагоприятным условиям среды (С.А. Королев, Л.В. Сорокина, 2012).</p>
<p>Экзистенциальная исполненность</p>	<p>Согласно представлениям А. Лэнглэ, степень экзистенциальной исполненности отражает субъективную сторону оценки человеком своей жизни в целом. Уровень исполненности показывает, много ли осмысленного в жизни человека, соответствуют ли его решения и поступки его сущности, как часто он живет с «внутренним согласием». Человек, выбравший «экзистенциальный путь» заинтересован в</p>

	<p>«каждый момент оптимальным образом формировать свою жизнь» в тех обстоятельствах, которые ему выпали. Такой «экзистенциально исполненный» человек со спокойным интересом ждет, что еще предложит ему жизнь, стремится вопреки всем страданиям расти и развиваться, меняться к лучшему, принимая вызов от жизни (А. Лэнгле, 2012).</p>
<p>Самоорганизация деятельности</p>	<p>В последние годы резко возросло количество психологических исследований, посвященных вопросам изучения феномена самоорганизации деятельности. В ряде работ параметры самоорганизации рассматриваются как критерии развития личностного потенциала (А.В. Плотникова, Е.Ю. Мандрикова, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2007), а сама способность к самоорганизации в качестве важного свойства живых систем (В.Е. Клочко, 1999). Результаты проведенных в последние годы прикладных исследований обнаруживают, что «способность к самоорганизации обеспечивает достижение молодыми людьми высокого уровня психологического благополучия, который рассматривается как важный итог их жизнедеятельности в условиях, сочетающих в себе динамичность, проблематичность и многовариантность жизненного выбора» и «условие построение позитивного сценария будущей жизни». Именно поэтому, особую важность приобретает необходимость учета степени выраженности у человека склонности к самоорганизации при решении задачи прогнозирования индивидуальных особенностей человека, вовлекаемого в какую-либо сложную деятельность (С.А. Богомаз, Е.Ю. Нос, 2009). Авторы также подчеркивают, что, несмотря на многочисленные эмпирические данные, подтверждающие идею важности самоорганизации как составляющей личностного потенциала, соотношение между этими двумя характеристиками может быть «не настолько простым, линейным и однозначным», что указывает на высокую актуальность дальнейших исследований в этой области. В современной спортивной психологии и психофизиологии имеется ряд научных публикаций, посвященных изучению системной организации деятельности спортсмена с позиций системного подхода и принципа системного квантования поведения. В данных исследованиях, в частности, функциональная самоорганизация тренировочной деятельности рассматривается как основа спортивной результативности (Н.А. Фудин, С.Я. Классина, 2013).</p>
<p>Саморегуляция поведения</p>	<p>Традиционно, саморегуляция рассматривается в качестве базовой личностной характеристики, обеспечивающей жизнестойкость, высокий самоконтроль в ситуациях неопределенности и стрессоустойчивость в экстремальных</p>

	<p>условиях (В.И. Моросанова, 1988, А.В. Алексеев, 1998), а также как условие достижения продуктивной профессиональной деятельности (А.Б. Кузьмина, 2010). Саморегуляции эмоциональных состояний, в процессе которой раскрываются психофизиологические и личностные адаптационные ресурсы человека, отводится ведущая роль в преодолении ситуаций неопределенности. Механизмы саморегуляции направлены на формирование моделей адекватного поведения в условиях психоэмоционального перенапряжения, что, в целом, повышает эффективность деятельности (К.Г. Мажарина, О.В. Первушина, О.А. Джафарова). В свою очередь, развитие навыков саморегуляции с целью повышения психической надежности и обеспечения готовности атлетов к соревнованиям рассматривается в психологии и психопедагогике спорта как неотъемлемый элемент общей системы психологической подготовки спортсменов (В.Н. Смоленцева, 2014, В.Ф. Сопов, 2010). Тенденция к изучению психической саморегуляции в подготовке спортсменов высокой квалификации не утратила своей актуальности и в последние годы (Н.Н. Сетяева, А.В. Фурсов, 2010). В частности, продолжает сохраняться высокий научно-практический интерес к исследованию приемов и методов саморегуляции, используемых спортсменами в тренировочном процессе (Багаутдинова В.Р., Рямова К.А., 2015), изучению особенностей саморегуляции поведения в зависимости от уровня спортивного мастерства (Фассахова Т.А., Мираев Д.Н., Зубова А.В., 2016), развитию навыков саморегуляции у спортсменов, изучение характера её взаимосвязи с их личностными особенностями, а также закономерностей динамики исследуемых физиологических показателей в режиме биоуправления (Т.Е. Левицкая, С.А. Богомаз, Н.В. Козлова, Ф. Лучиди, И.В. Атаманова, Н.А. Тренькаева, Э.А. Щеглова, 2016) т.д. Результаты последних исследований стилевых особенностей саморегуляции поведения спортсменов высокой квалификации подчеркивают, что занятия спортом безусловно накладывают определенный отпечаток на профиль осознанной саморегуляции, которую «нельзя рассматривать как позитивный или негативный фактор влияния на формирование и развитие субъектной позиции спортсменов высокой квалификации» (Е.А. Пархоменко, 2013).</p>
Алекситимия	<p>В клинической психологии и психиатрии алекситимию принято рассматривать как фактор риска развития психосоматических заболеваний (Б.Д. Карвасарский, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, 2003). В более общем смысле алекситимия изучается как актуальная психологическая проблема современного общества в целом (О.А. Шейнина, О.А.</p>

	<p>Третьякова, 2016). В спортивной психологии имеется ряд исследований, подтверждающих высокую роль эмоциональной компетентности в преодолении спортсменом психоэмоциональных нагрузок (Е.И. Гринь, 2008), а также рассматривающие ориентацию на развитие эмоционального интеллекта как обширного ресурса для повышения конкурентоспособности российских спортсменов (В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская, 2014), что приобретает особую важность с учетом того, что уровень эмоционального интеллекта у спортсменов продолжает оставаться низким (Н.В. Илясова, 2014). Некоторые авторы подчеркивают, что алекситимический радикал является «достоверной причиной срыва адаптации к экстремальным условиям современного спорта, что проявляется наличие психосоматических расстройств, склонностей к травмам и неудачным выступлениям на соревнованиях» (А.В. Кутишенко, 2014). При этом только 66,6% спортсменов могут быть названы «неалекситимичными» (В.В. Гафаров, Ю.Н. Кабанов, М.Г. Чухрова, 2009).</p> <p>В рамках тематики данного исследования, выбор данной характеристики также обусловлен недостаточной изученностью и проработанностью проблемы алекситимии в спорте высших достижений.</p>
<p>Гендерные характеристики</p>	<p>Очевидно, что в условиях современной постоянно меняющейся социальной реальности (переход от «узкого» типа социализации к «широкому») женщины и мужчины образуют гетерогенные группы, в которых сходства между представителями групп могут превышать внутригрупповые и наоборот. Однако, во многих современных исследованиях в области спортивной психологии с применением сравнительного анализа характеристик в подгруппах мужчин и женщин (например, в исследованиях мотивационно-фрустрационных факторов спортивной успешности, В.М. Мельникова и И.А. Юрова, 2015 и психологических факторов, влияющих на проявление агрессии у спортсменов, Сало С.И., 2012), категория «гендер» используется в качестве синонима биологическому полу, а под «гендерной дифференциацией» подразумеваются половые отличия. В учебниках по психологии спорта также можно встретить разделы, посвященные описанию особенностей спортивной карьеры мужчин и женщин (Е.П. Ильин, 2016).</p> <p>Для решения задач настоящего исследования ориентация на индивидуальные различия спортсменов по принципу принадлежности к тому или иному биологическому полу видится нам недостаточной. Обращаясь к категории «индивидуальный гендер», мы исходим из представлений о гендерной идентичности как о важном факторе развития</p>

	<p>здоровой личности, изучение которого становится еще актуальнее в связи с результатами некоторых исследований, указывающих на «затруднения современных юношей и девушек в оценке выраженности определенных психологических качеств в структуре индивидуальности», что ведет к формированию недифференцированного гендерного типа личности, негативного восприятия собственной гендерной идентичности, что впоследствии может привести к «дефектам функций психологической саморегуляции и снижению адаптационных способностей вплоть до саморазрушающих и потенциально опасных для здоровья форм поведения». (Н.С. Хоч, М.С. Пузикова, 2011).</p> <p>В данном диссертационном исследовании гендер рассматривается как способ описания индивидуальных различий людей со смысловым акцентом на социально-психологический статус человека с точки зрения полоролевых особенностей взаимоотношений с социальной средой, социокультурных представлений о соматических, психологических и поведенческих свойствах, характерных для разных мужчин и женщин.</p>
--	--

С учетом вышеизложенных оснований была смоделирована дальнейшая процедура исследования психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России.

## **2.2. Организация эмпирического исследования психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России**

### **2.2.1. Контингент и методы исследования**

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотез было организовано и проведено эмпирическое исследование возможности повышения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России посредством организации психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности с позиций здоровьесберегающего подхода.



Исследование проводилось в период с 2013 по 2018 гг. на базе Лаборатории психологического анализа и тестирования Центра современных психологических технологий системного развития высокоадаптивных личностных потенциалов и управления профессиональной эффективностью Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» в рамках медико-психологического сопровождения спортсменов спортивных сборных команд России (в соответствии с Постановлением Правительства РФ № 812 от 17 октября 2009 года за Федеральным медико-биологическим агентством закреплены полномочия по осуществлению медико-санитарного и медико-биологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской Федерации и их ближайшего резерва во исполнение Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ранее Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий") [119].

Согласно основным понятиям Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от. 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «спорт высших достижений — это часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях». Говоря о спорте высших достижений, мы также подразумеваем, что речь идет о членах основного и резервного составов спортивных сборных команд Российской Федерации (согласно главе 5, ст. 35-36 настоящего закона).

Данные положения ФЗ и легли в основу отбора спортсменов для формирования контингента исследования в контексте изучаемой темы. Окончательными критериями включения в выборку стали:

1. Добровольное информированное согласие;
2. Возраст спортсмена от 18 до 35 лет;
3. Заинтересованность и желание спортсмена участвовать в исследовании;
4. Отсутствие на момент анкетирования и тестирования дисфункциональных тренировочных и предсоревновательных состояний (депривация, монотония, переутомление, гиперпрозекция, психомоторная персеверация, психическое пресыщение, фрустрация);
5. Вхождение спортсмена на момент обследования в основной состав спортивной сборной команды России по соответствующему виду спорта на протяжении последних 3-х лет;
6. Документально подтвержденное регулярное участие спортсмена на протяжении последних 3-х лет в официальных соревнованиях всероссийского и международного уровня (для кандидатов в мастера спорта обязательное ежегодное участие на протяжении последних трех лет в соревнованиях всероссийского масштаба (Чемпионат, Первенство России и т.д.), что свидетельствует о высокой соревновательной активности;
7. Наличие задокументированных данных по результатам прохождения спортсменами психофизиологического и психодиагностического тестирования в рамках углубленного медицинского осмотра (УМО) за последние 3 года.

Общую выборку исследования на разных его этапах составили 354 высококвалифицированных спортсмена, непрерывно входивших в период с 2013 по 2016 гг. в основные составы спортивных сборных команд России по различным видам спорта (227 мужчин, средний возраст  $23,8 \pm 5,7$  и 127 женщин, средний возраст  $22,6 \pm 6,376$ ).

Из них на момент начала I этапа исследования 33 человека имели почетное звание «Заслуженный мастер спорта» (являлись чемпионами и призерами

Олимпийских игр, победителями чемпионатов мира и т.д.), 74 являлись «Мастерами спорта международного класса», 145 – «Мастерами спорта» и 104 – «Кандидатами в мастера спорта». За период исследования у 44 человек (12,4%) спортивный разряд повысился: 37 кандидатов в мастера спорта получили разряд мастера спорта, 6 мастеров спорта стали мастерами спорта международного класса, 1 мастер спорта международного класса получил почетное звание заслуженного мастера спорта. Подробное распределение участников исследования (на момент начала) по видам спорта и спортивным разрядам представлено в таблице (Приложение А, таблица А.1)

На данном этапе исследования для последовательного решения поставленных задач были использованы следующие методы:

Эмпирические методы:

1. Аналитический метод: анализ медицинской документации Центра спортивной медицины и Центра современных психологических технологий Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства», метод контент-анализа.
2. Клинико-психологические методы: наблюдение, структурированное интервью, анкетирование с применением специально разработанной анкеты «Моя спортивная карьера», метод констатирующего и формирующего эксперимента;
3. Психодиагностическое тестирование с использованием следующих методик:
  - Авторская методика И.О. Логиновой «Изучение устойчивости жизненного мира человека» (2012).
  - Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова (1997).
  - Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди (1984) в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006).

- Шкала экзистенции (Existenz-Skala, ESK) А. Лэнгле, К. Орглер (1988-1989 гг.) в переводе С.В. Кривцовой (2009)
- Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (2010)
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (1988)
- Торонтская алекситимическая шкала TAS – 20 (Toronto Alexithimia Scale)
- Методика «Маскулинность-фемининность» (Опросник С. Бем «Ben Sex Role Inventory» (BSRI), 1974», модифицированный вариант (Э. Пайнс, К. Маслач (2000))

Методы математической статистики:

1. U-критерий Манна-Уитни (Mann-Whitney-Wilcoxon)
2. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена,
3. T-критерий Вилкоксона,
4. Кластерный анализ методом Варда,
5. Факторный анализ.

Обработка результатов производилась с помощью пакета статистических программ STATISTICA 10.0. и STATGRAPHICS Plus.

Непосредственно в процессе работы анкетированию предшествовало структурированное интервью для установления неформального контакта, выяснения общего самочувствия, диагностики наличия дисфункциональных тренировочных и предсоревновательных состояний в актуальном психоэмоциональном статусе и готовности выполнять задания, а также создания установки на максимально добросовестное и тщательное выполнение поставленных экспериментатором задач. В рамках интервью фиксировались биографические данные спортсмена, медицинский анамнез, профессиональные качества, сформированные, по мнению респондента, в процессе его спортивной деятельности, склонности, увлечения, жизненные цели, способы проведения досуга, критичность по отношению к себе, практикуемые способы выражения негативных эмоций, наличие вредных привычек, замечаемые за собой особенности поведения в стрессовых и конфликтных ситуациях, особенности

взаимоотношения с тренером и партнерами по команде и т.д. Также анализировались некоторые аспекты поведения спортсмена, такие, например, как потребность в специальных условиях для ведения продуктивной работы, умение переносить необходимость ожидания, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, поведение при публичных выступлениях (экзаменах), проявления волнения и умения быстро успокоиться после эмоциональных «вспышек», сохранять «внешнее спокойствие» и т.д.. После установочной беседы спортсмен приступал к заполнению анкеты «Моя спортивная карьера», направленной на изучение субъективной и объективной сторон спортивной результативности, а также когнитивных установок в отношении собственной спортивной карьеры. Анализ ответов респондентов на открытые и закрытые вопросы анкеты, позволил уточнить, как соотносятся между собой объективные данные о динамике соревновательной результативности с субъективной оценкой испытуемых собственных спортивных достижений и послужил основанием для последующего формализованного исследования дефиниций (контент-анализа), используемых высококвалифицированными спортсменами для определения понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений», исходя из их индивидуального опыта. Анкета включала в себя:

- регистрацию общих сведений, касающихся спортивной биографии респондента (продолжительность занятий данным видом спорта, возраст начала занятий спортом под руководством тренера и т.д.);

- субъективную оценку в баллах (от 0 до 100) спортивной результативности на момент тестирования, а также динамику спортивного результата за последние 3 года в следующих описательных категориях: результаты постепенно «катятся вниз» / результаты нестабильны (то «взлеты», то «падения»)/ результат стабильно плохой / результат стабильно средний / результат стабильно высокий / результаты постепенно растут / спортивные результаты стабильны, но чувствую, что вырос в психологическом плане / другое \_\_\_\_\_.);

- субъективную оценку в баллах (от 0 до 100) своей профессиональной успешности как спортсмена;

- ряд специальных открытых вопросов, побуждающих респондента к трансляции индивидуального спортивного опыта, и направленных на изучение степени осведомленности спортсмена и характере представлений о психологическом компоненте спортивной подготовки, а также на анализ когнитивных установок и атрибуций, касающихся специфики отношения спортсмена к выполняемой деятельности, тонкостей и «глубины» понимания феномена «профессиональная успешность спортсмена», а также общих и индивидуальных факторов на него влияющих.

- таблицу, отражающую объективную сторону спортивной результативности (динамику соревновательной успешности) за 3 последних спортивных годичных цикла – подсчитывалось количество выступлений (стартов) на соревнованиях различного уровня, количество призовых мест, абсолютных побед, указывался рейтинг спортсмена в спортивной сборной страны и на международном уровне. Все данные были сверены с официальными данными о результатах выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, предоставляемыми различными спортивными Федерациями и находящимися в свободном доступе среди прочей отчетной документации (Приложение А).

После прохождения интервью и заполнения анкеты испытуемые приступали к психодиагностическому тестированию. Ниже приведено краткое описание психодиагностических методик.

Методика «Изучение устойчивости жизненного мира человека». Для исследования устойчивости жизненного мира спортсменов была использована разработанная и валидизированная И.О. Логиновой методика «Изучение устойчивости жизненного мира человека». Данный авторский прием позволяет обнаружить «такие особенности жизненного мира человека как открытой психологической системы, имеющей пространственно-временную организацию, которые обеспечивают определенный режим функционирования, результатом которого выступает «жизнестойкость» по отношению к «внешним» и

«внутренним воздействиям»». Методика позволяет оценить характер проявления и отдельные особенности устойчивости жизненного мира человека [89].

В ходе исследования спортсменам предлагалось написать эссе на тему «Три дня моей жизни, которые...». Испытуемым следовало выбрать три наиболее интересных дня из жизни, имеющих отношение к прошлому, настоящему или будущему, определить содержание этих дней, отразив его в названии эссе (продолжить название «Три дня моей жизни, которые...»), описать в эссе события этих дней и собственные переживания, эмоциональное отношение к этим событиям, а также постараться раскрыть роль и значение этих событий в жизни. Обработка результатов заключалась в поэтапном анализе по специальной диагностической форме в процессе которого подсчитывалась сумма баллов по всем 8 субшкалам и делался вывод о характере проявления устойчивости жизненного мира спортсмена.

Опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова (1997). Для изучения предметно-деятельностного, интеллектуального и коммуникативного основ темперамента был использован опросник ФОДСИ В.М. Русалова в основе которого лежит концепция биологической обусловленности формально-динамических свойств индивидуального поведения человека (В.М. Русалов) [65]. Опросник имеет высокую ретестовую надежность (0,8 через 1 месяц), внутреннюю согласованность (коэффициент альфа Кронбаха=0,9) и кросс-культурную валидность (США - Россия), состоит из контрольной шкалы и 12 первичных шкал, оценивающих эргичность, пластичность, скорость и эмоциональность в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах. Каждая из шкал рассматривается как континуум формально-динамического свойства. На основании первичных данных ведется подсчет формально-динамических индексов: ИПА (индекс психомоторной активности), ИИА (индекс интеллектуальной активности), ИКА (индекс коммуникативной активности), ИОА (индекс общей активности), ИОЭ (индекс общей эмоциональности), ИОАД (индекс общей адаптивности). Специфика сочетания ИОА и ИОЭ позволяет

определять общий тип темперамента. Сопоставление значений индекса активности в каждой из сфер (психомоторной, коммуникативной и интеллектуальной) с соответствующими значениями по шкале эмоциональности позволяет также вычислять дифференциальный тип темперамента, благодаря чему возможен учет индивидуальной вариативности свойств темперамента в зависимости от сферы активности. Опросник состоит из 150 вопросов-утверждений, испытуемому предлагается отметить в специальном регистрационном бланке, насколько то или иное утверждение характерно для него.

Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди (Hardiness Survey, 1984) в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006). Методика позволяет изучить жизнестойкость, посредством оценки трех сравнительно самостоятельных ее структурных компонентов – вовлеченности, контроля и принятия риска [85]. Испытуемому предлагается выразить свое отношение к 45 утверждениям, раскрывающим убеждения человека о себе, мире и отношениях с ним, которые позволяют эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, в частности речь идет о способности выносить «неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы». Прочитав утверждение, испытуемый выбирает один из вариантов ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает его позицию, и фиксирует его в специальном регистрационном бланке.

Шкала экзистенции (Existenz-Skala, ESK) А. Лэнгле, К. Орглер (1988-1989 гг.) в переводе С.В. Кривцовой (2009). Шкала ESK представляет собой один из психометрических инструментов, разработанных с позиций экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле, и измеряет субъективное ощущение человеком экзистенциальной исполненности в связи с чем широко применяется как для психодиагностики и научных целей, так и для сопровождения терапевтического процесса [79]. Четыре субшкалы шкалы экзистенции (SD (самодистанцирование), ST (самотрансценденция), F (свобода), V (ответственность)) соответствуют



базовым антропологическим способностям человека, наличие которых позволяет пошагово обнаруживать смысл в экзистенциальных ситуациях, «справляться с жизнью, вносить в нее смыслы». Самодистанцирование и самотрансценденция в сумме дают персональную предпосылку исполненности – фактор личности (Р), свобода и ответственность – экзистенциальное исполнение в соответствии с возможностями ситуации, т.е. фактор экзистенции (Е). Суммарно два этих фактора и отражают субъективно переживаемую меру исполненности (G). Шкала содержит 46 вопросов-утверждений, испытуемый фиксирует в специальный бланк степень своего согласия с каждым из них («верно», «верно с ограничениями», «скорее верно», «неверно», «неверно с ограничениями», «скорее неверно»).

Опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (2010). Методика ОСД позволяет измерить параметры, влияющие на эффективность самоорганизации деятельности, в том числе для определения оптимальных путей повышения последних и предназначена для диагностики сформированности навыков стратегического целеполагания и тактического планирования [99]. Опросник представлен шестью шкалами: «Планомерность», «Целеустремленность», «Настойчивость», «Фиксация», «Самоорганизация», «Ориентация на настоящее». В ходе тестирования испытуемому предлагается ряд утверждений (всего 25), касающихся различных сторон жизнедеятельности и способов обращения со временем. Респонденту необходимо выбрать цифру, в наибольшей мере отражающую его точку зрения по принципу: 1- полное несогласие, 7 – полное согласие, 4 – середина шкалы, остальные цифры – промежуточные значения.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (1988). Методика ССПМ предназначена для диагностики развития навыков индивидуальной саморегуляции, отраженных в так называемом профиле саморегуляции, который выстраивается по показателям 4-х шкал - «Планирование», «Моделирование», «Программирование», «Оценка результатов», а также показателям развития регуляторно-личностных свойств

«Гибкость» и «Самостоятельность» [107]. Всего опросник состоит из 46 утверждений, построенных на типичных жизненных ситуациях без непосредственной привязки к специфике той или иной деятельности. Работая с опросником, испытуемый в специальном бланке делает пометку в окошке напротив соответствующего степени его согласия с утверждением ответа (всего 4 варианта): «верно», «пожалуй верно», «пожалуй неверно», «неверно». Методика работает и как интегральная шкала «Общий уровень саморегуляции (ОУ)». При этом предоставляется возможным проанализировать выраженность отдельных показателей саморегуляции или регуляторно-личностных качеств.

Торонтская алекситимическая шкала (Toronto Alexithimia Scale, TAS – 20), русскоязычная адаптация, сделанная коллективом авторов в НИПНИ им. Бехтерева в 1994 г. TAS – 20 является доработанный и усовершенствованный вариант первой русскоязычной адаптации Торонтской алекситимической шкалы TAS-26 (1985г.). Шкала представляет собой клинический опросник, предназначенный для изучения снижения или отсутствия способности к распознаванию, дифференцированию и выражению эмоциональных переживаний и телесных ощущений. Помимо интегрального показателя алекситимии, методика позволяет оценить выраженность проявлений феномена по следующим подшкалам: «трудность идентификации чувств - ТИЧ», «трудность описания чувств - ТОЧ», «внешне-ориентированное мышление (экстернальное) - ВОМ». В последнюю шкалу также включается бедность чувственных ассоциаций и фантазий [195]. Шкала содержит 20 вопросов-утверждений, степень согласия с которыми испытуемый выражает, отметив один из вариантов ответов на специальном бланке: «совершенно не согласен», «скорее не согласен», «ни то, ни другое», «скорее согласен», «совершенно согласен».

Методика «Маскулинность-фемининность» (Опросник С. Бем «Bem Sex Role Inventory» (BSRI), 1974», модифицированный вариант (Э. Пайнс и К. Маслач (2000)). Методика BSRI предназначена для диагностики психологического пола личности и выявляет выраженность маскулинных и фемининных черт в индивидуальном гендерном облике, тем самым определяя степень андрогинности

[226]. Используемый вариант опросника состоит из перечня 60 качеств. В модифицированной версии испытуемому предлагается оценить степень выраженности каждого качества от 0 до 3 баллов, где 0 – не выражено, 1- мало выражено, 2 – средне выражено, 3- сильно выражено. Всего в опроснике перечислено 20 «традиционно мужских», 20 «традиционно женских» и 20 нейтральных качеств. Отметим, что интерпретация результатов, в частности определение гендерного типа личности («тип гендерной роли индивида»), проводилась с точки зрения подхода, описанного в работах К. Маслач и Э. Пайнс – для мужской и женской выборки были вычислены медианы значений, полученных по шкалам «маскулинности» и «фемининности». Значения, превышающие медиану по величине, определялись как высокие, которые значительно ниже – оценивались как низкие [128]. Предложенная в настоящем исследовании градация возможных вариантов ответа от «не выражено» до «сильно выражено» обусловлена недостатками применения «традиционного» адаптированного для русскоязычной выборки варианта, когда «применяется дихотомическая шкала, то есть всего лишь два возможных ответа – «да» или «нет» – на каждое из утверждений. Между тем опыт проведения авторами психодиагностического тестирования испытуемых с помощью адаптированного варианта опросника С. Бем показывает, что в 90% и более случаев респонденты, при заданных условиях, затрудняются дать ответ, присуще им то или иное качество или нет, что в конечном счете не может не отражаться на достоверности результатов исследования» [168]

Для эмпирической проверки возможности психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России с позиций здоровьесберегающего подхода была выстроена определенная логика исследования (дизайн). Непосредственно экспериментальное исследование включало в себя констатирующий (2014-2015гг.) и формирующий (2015-2017гг.) эксперименты. Для реализации поставленных задач, проведению констатирующего и формирующего эксперимента предшествовал масштабный подготовительный (организационный) этап (2013-2014гг.), задачей которого стало

разделение исходной выборки (N=354) на подгруппы для дальнейшего сравнительного анализа психологических особенностей спортсменов с различной степенью профессиональной успешности. В соответствии с ранее обоснованной нами психологической моделью профессиональной успешности в спорте высших достижений, критерием, взятым за основу данного деления, выступила специфика сочетаний показателей спортивной результативности и психической адаптации спортсменов обоего пола. А также результаты исследования смыслового контекста понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений».

Задачами констатирующего эксперимента (2014-2015гг.) стало изучение особенностей устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью. В эксперименте были наглядно проиллюстрированы специфические особенности проявления устойчивости жизненного мира спортсменов с различными сочетаниями показателей психической адаптации и спортивной результативности, а также, исходя из теоретико-методологического обоснования работы, был проведен сравнительный анализ динамических характеристик УЖМ - формально-динамических свойств индивидуальности, уровня и характера экзистенциальной исполненности, компонентов жизнестойкости, показателей самоорганизации деятельности и саморегуляции поведения, некоторых функциональных особенностей нервной системы (алекситимия), а также гендерных характеристик. По результатам констатирующего эксперимента также были проанализированы межполовые различия в проявлении динамических характеристик УЖМ, описаны и сравнены развернутые психологические профили профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин, описана факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов - мужчин.

На основании результатов констатирующего эксперимента была разработана программа психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России, после чего был смоделирован и проведен формирующий эксперимент (2015-2017гг.).

Для наглядности ниже приведены графическое деление исходной выборки в соответствии с этапами эмпирического исследования (рис. 3) и дизайн – схема эмпирического исследования (рис. 4).

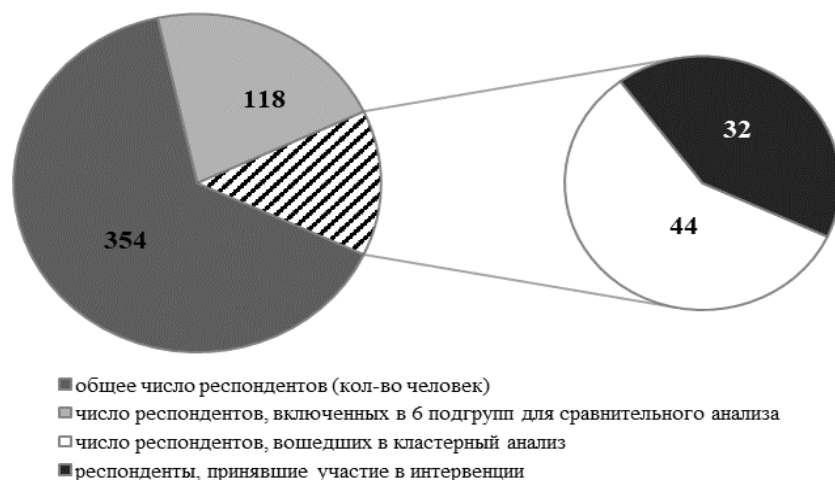


Рисунок 3 – Графическое деление исходной выборки в соответствии с этапами эмпирического исследования



Рисунок 4 – Дизайн-схема эмпирического исследования

### **2.2.2 Технология проведения и анализ результатов организационного (подготовительного) этапа эмпирического исследования**

Исходя из общего замысла и дизайна исследования, для контроля наиболее вероятных угроз валидности последующего эксперимента был реализован логически обоснованный масштабный подготовительный этап в задачи которого входило: 1) деление исходной выборки на подгруппы для дальнейшего сравнительного анализа, а именно из 354 человек необходимо было отобрать спортсменов обоего пола с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации, то есть с разной степенью профессиональной успешности; 2) изучение и сравнение представления спортсменов с различной профессиональной успешностью о содержании понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижения» для обеспечения максимальной конгруэнтности программы психолого-педагогического обеспечения ожиданиям самих спортсменов.

Для реализации поставленных задач была проанализирована вся имеющаяся документация Центра спортивной медицины ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России (сокращ. ЦСМ), относящаяся к медико-психологическому сопровождению участников исследования: заключения медицинского и спортивного психолога за последние 3 года о группах психической адаптации спортсменов, индивидуальные карты психологического сопровождения на разных этапах годичного спортивного цикла, протоколы мероприятий психологической интервенции. Для каждого испытуемого была зафиксирована текущая группа психической адаптации спортсмена, а также дана динамическая оценка состояния психологического здоровья за последние три года.

Документальный анализ показателей по группам психической адаптации спортсменов сборных команд России за последние 3 года позволил получить развернутую динамическую картину состояния психологического здоровья национальной спортивной элиты. Сделанные выводы могут быть расценены как

объективные медицинские данные, требующие особого внимания и подтверждающие актуальность выбранной проблематики исследования.

Выводы о психической адаптации спортсменов были сделаны по итогам анализа медицинской документации, имеющейся в ЦСМ на каждого испытуемого. Достоверность полученной информации обеспечивается установленным протоколом осмотра спортсменов психологом в рамках углубленного медицинского осмотра (УМО проводится 1 раз в 6 месяцев) для формирования итогового заключения (вывода) о состоянии психологического здоровья спортсмена. Данный осмотр включает в себя структурированное типовое интервью, развернутое психофизиологическое и психологическое тестирование и проводится строго в соответствии с методическими рекомендациями по организации, порядку и методам проведения медико-психологического обеспечения углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России [124]. Далее представлено краткое описание процедуры прохождения спортсменом УМО у медицинского и спортивного психолога. Такой осмотр начинается с вступительной части (установочной беседы и структурированного интервью), после чего проводится инструментальное тестирование (психофизиологическое и психологическое) с использованием аппаратурно-программных комплексов (устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог» с модулем психомоторных тестов и комплекса объективного психологического анализа и тестирования ЭГОСКОП по установленной схеме с применением регламентированного набора психодиагностических средств и методик (производитель: общество с ограниченной ответственностью научно-производственная конструкторская фирма «Медиком МТД» (ООО НПКФ «Медиком МТД»)) (Приложение Б таблица Б.1). По итогам обследования психолог рассчитывает интегральный показатель, отражающий психофизиологическое и психологическое состояние спортсмена, делает окончательный вывод о группе психической адаптации (группе здоровья) в соответствии с алгоритмом принятия решения по результатам медико-психодиагностического обследования [124] (Приложение Б, таблица Б.2).

Согласно результатам обследования, спортсмены распределились по группам здоровья следующим образом (таблица 2, рис. 5):

Таблица 2 – Распределение спортсменов по группам психической адаптации (по результатам обследования у психолога, непосредственно предшествующего тестированию)

Группа психической адаптации	Мужчины (количество человек, %)	Женщины (количество человек, %)
I	54 (23,7%)	20 (15,7%)
II	54 (23,7%)	26 (20,4%)
IIIА	8 (3,5%)	8 (6,3%)
IIIБ	103 (45,6%)	64 (50,3%)
IIIА, Б	8 (3,5%)	9 (7,3%)

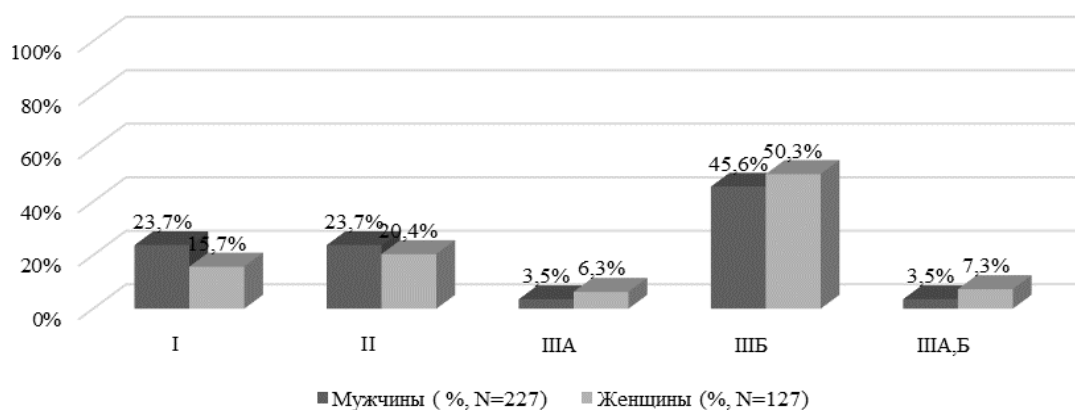


Рисунок 5 - Распределение спортсменов по группам психической адаптации

Подавляющее большинство респондентов обоего пола (45,6% мужчин и 50,3% женщин) имели группу психической адаптации IIIБ. Это свидетельствует о характерном почти для половины всей выборки (167 человек, 47,1%) выраженном снижении функционального состояния ВНС и/или ЦНС, что классифицируется как существенное проявление дезадаптационных расстройств и состояний. У 74 спортсменов (20,9%) была диагностирована I группа психической адаптации. Наибольшие межполовые различия обнаружались в частоте распространенности «полярных» групп (I и IIIА, Б). Так, высокая степень психической адаптации, а также отсутствие вероятности появления в ближайший период (от момента



последнего обследования) дезадаптационных расстройств и состояний было выявлено у 23,7% мужчин и 15,7%, что свидетельствует о том, что, в целом, женщины – спортсменки менее психически адаптированы, чем мужчины. Данное предположение находит подтверждение и при анализе численности респондентов с группой психической адаптации ША и ША, Б. Так, выраженная невротическая симптоматика, высокий уровень стресса и психоэмоционального напряжения было выявлено у 3,5% мужчин и 6,3% женщин. В сочетании с существенным снижением функционального состояние ВНС и/или ЦНС данная симптоматика фиксировалась у 3,5% мужчин и 7,3% женщин соответственно.

Показательно, что у 278 человек (78,6%) группа психической адаптации за последние 3 года оставалась неизменной, у 39 человек (11,0%) наблюдалось улучшение здоровья и группа адаптации повысилась (в том числе у 6 человек (1,6%) имело место «угасание» невротической симптоматики). Напротив, у 37 человек (10,4%) отмечалось ухудшение здоровья, в том числе у 5 спортсменов группа здоровья из I перешла в ША или ША, Б. В целом, учитывая данные тенденции, можно говорить о том, что общее соотношение групп здоровья (с 2011 по 2014гг.) оставалось константным (рис. 6).

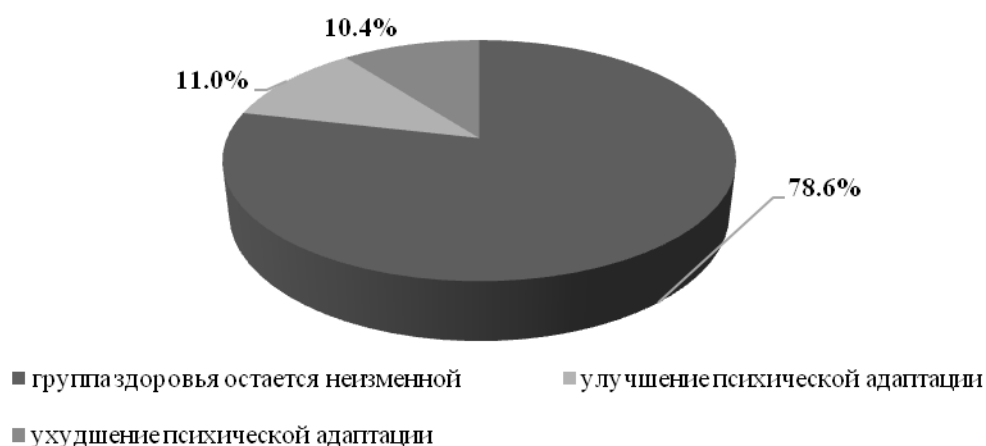


Рисунок 6 - Динамика изменения групп психической адаптации спортсменов в период с 2011 по 2014 гг.

Особое внимание следует обратить на спортсменов (всего 80 человек, 22,5%) со II группой психической адаптации. В эту группу вошли 23,7% мужчин

и 20,4% женщин. С одной стороны, спортсмены данной группы характеризуются как «условно здоровые». С другой – имеют явную предрасположенность (факторы риска) снижения психической адаптации в условиях отсутствия специальных и своевременных мер профилактики и укрепления психологического здоровья. Так, анализ медицинской документации выявил ряд особенностей, характерных для данной группы респондентов (рис. 7).

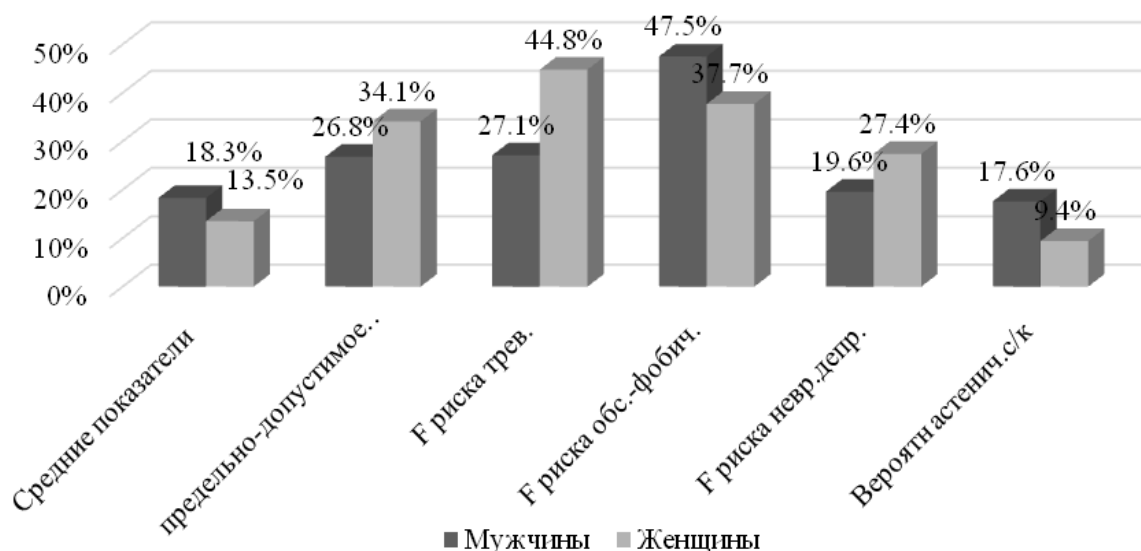


Рисунок 7 – Особенности психологического здоровья спортсменов со II группой психической адаптации

У 33 мужчин со II группой психической адаптации были выявлены факторы риска развития и усугубления маркеров невротических состояний: обсессивно-фобической симптоматики (47,5 %), тревожной (27,1%), симптомов невротической депрессии (19,6%), астенического симптомокомплекса (17,6%). Среди женщин со II группой психической адаптации данные факторы риска были выявлены у 19 спортсменок в следующем соотношении: у 37,7 % наличие обсессивно-фобической симптоматики, у 44,8% - тревожной, 27,4% - симптомов невротической депрессии, у 9,4% - астенического симптомокомплекса. Отметим, что почти в 80% случаев (41 человек), речь идет о сочетанном характере дисфункциональных проявлений, то есть имело место наличие 2-х и более факторов риска одновременно. У 17 человек (21,2%) данные проявления фиксировались на фоне предельно-допустимого функционального состояния

ВНС, что свидетельствует о высокой вероятности перехода группы психической адаптации спортсмена из II сразу в III,Б в случае непринятия своевременных рациональных мер по укреплению здоровья. В целом, из диаграммы видно, что мужчины данной группы психической адаптации более предрасположены к развитию обсессивно-фобических реакций и невротической астенизации, в то время как женщинам в большей степени свойственна склонность к проявлению тревожной симптоматики и симптомов невротической депрессии.

Оценка спортивной результативности проводилась с применением специально разработанной анкеты «Моя спортивная карьера». Непосредственно в процессе работы анкетированию предшествовало структурированное интервью. По результатам анкетирования было установлено, что с объективной точки зрения стабильно высокими и/или растущими результатами могут быть названы у 141 мужчины (62,1%) и 65 женщин (51,1%). Соответственно, у 86 мужчин (37,9%) и 62 женщин (48,9%) спортивные результаты могут быть охарактеризованы как нестабильные и/или снижающиеся (рис. 8).

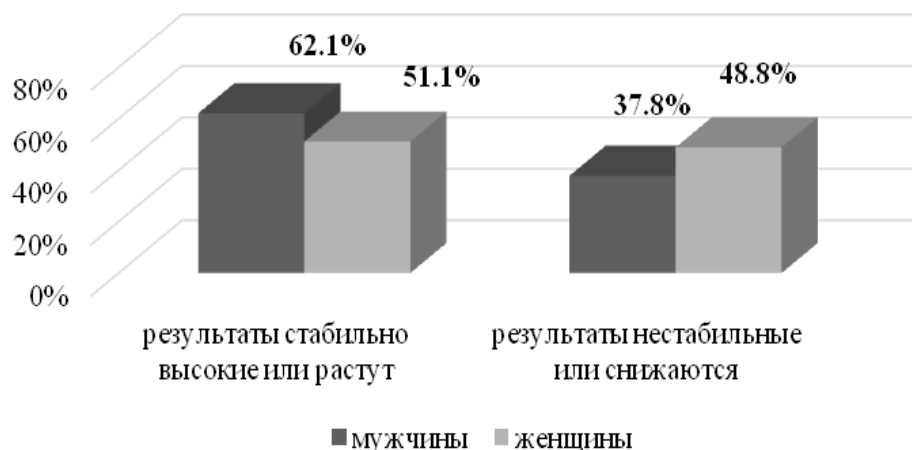


Рисунок 8 - Распределение спортсменов по показателям спортивной результативности, % (объективный критерий)

Показательно, что не во всех случаях объективные данные о результативности соответствовали субъективному восприятию собственных достижений респондентами. (таблица 3).

Таблица 3 - Распределение спортсменов по показателям спортивной результативности, % (объективный критерий)

Характер спортивной результативности	Мужчины	Женщины
Спортсмены с высокой результативностью (по объективным данным результаты непрерывно улучшаются или остаются стабильно высокими)	141 (62,1%)	65 (51,1%)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• несовпадение субъективной и объективной оценки (спортсмен не отмечает у себя положительной динамики результативности, при этом данные о его соревновательной успешности говорят об обратном)</li> <li>• совпадение объективной и субъективной оценки.</li> </ul>	7 (4,9%)	24 (36,9%)
	134 (95,1%)	41 (63,1%)
Спортсмены с низкой результативностью (по объективным данным результаты снижаются или остаются нестабильными)	86 (37,9%)	62 (48,9%)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• несовпадение субъективной и объективной оценки только объективно (спортсмен утверждает, что его результативность повышается, при этом данные о его соревновательной успешности говорят об обратном);</li> <li>• совпадение объективной и субъективной оценки</li> </ul>	8 (9,3%)	2 (3,2%)
	78 (90,7%)	60 (96,7%)

Из таблицы видно, что женщины склонны к более критичной оценке своих результатов. Показательна достаточно распространенная среди спортсменок (36,9%) с действительно высокими (с объективной точки зрения) результатами (для сравнения, аналогичная оценка была зафиксирована всего у 4,9% мужчин) тенденция к игнорированию или даже принижению собственных спортивных успехов позволяет, вероятно, судить о ней, как о специфической для достижения и поддержания высокого результата применительно к женскому спорту и требует дальнейшего изучения психологической природы, лежащей в ее основе (рис. 9). Напротив, мужчинам в большей степени чем женщинам, свойственно оставаться свехоптимистичными в оценке своих спортивных достижений - 9,3% мужчин (для сравнения, данная тенденция прослеживается у 3,2% женщин), имеющих объективно низкие и/или нестабильные результаты, оценивают себя как высокорезультативных спортсменов.

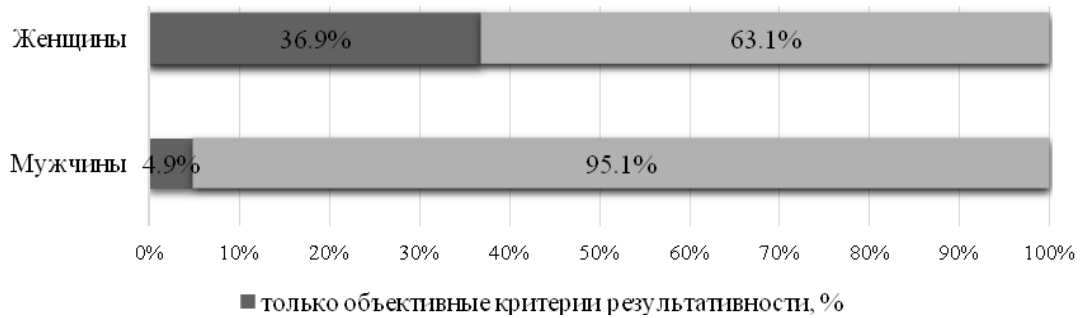


Рисунок 9 – Соответствие субъективного и объективного критериев оценки спортивной результативности

Дальнейший анализ полученных данных был выстроен таким образом, чтобы разобраться насколько понятие «высокоадаптированный спортсмен» соотносится с понятием «высокорезультативный спортсмен». В частности, стояла задача прояснить, сколько среди высокорезультативных спортсменов атлетов с I группой психической адаптации, а также выяснить, добиваются ли высоких стабильных результатов спортсмены с выраженными дисфункциональными расстройствами и состояниями. Результаты данного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Спортивная результативность спортсменов спортивных сборных команд России в соответствии с группами психической адаптации

Распределение мужчин по группам здоровья (N=227)		Мужчины	
		Среди них (N=227)	
		Мужчины, объективно демонстрирующие стабильно высокие результаты (N=141)	Мужчины, чьи спортивные результаты объективно снижаются или остаются стабильно низкими (N=86)
I	54 (23,7%)	52 (36,8%)	2 (2,3%)
II	54 (23,7%)	46 (32,6%)	8 (9,3%)
IIIА	8 (3,5%)	1 (0,7%)	7 (8,2%)
IIIБ	103 (45,6%)	41 (29,2%)	62 (72%)
IIIА,Б	8 (3,5%)	1 (0,7%)	7 (8,2%)
Распределение женщин по группам здоровья (N=127)		Женщины	
		Среди них (N=127)	
		Женщины, объективно демонстрирующие стабильно высокие	Женщины, чьи спортивные результаты объективно снижаются

		результаты (N=65)	или остаются стабильно низкими (N=62)
I	20 (15,7%)	7 (10,7%)	13 (20,9%)
II	26 (20,4%)	14 (21,5%)	12 (19,3%)
IIIА	8 (6,3%)	4 (6,1%)	4 (6,4%)
IIIБ	64 (50,3%)	37 (56,9%)	27 (43,5%)
IIIА,Б	9 (7,3%)	3 (4,8%)	6 (9,9%)

Как видно из таблицы 4 из 54 мужчин с I группой психической адаптации 52 спортсмена (96,2%) демонстрируют высокие стабильные результаты. Также большое количество высокорезультативных спортсменов и среди атлетов с группой психической адаптации II - 46 человек (85,1%). У 62 спортсменов (72%) с низкими и/или нестабильными результатами зафиксирована группа психической адаптации IIIБ, что значительно превышает количество испытуемых с аналогичной группой здоровья среди высокорезультативных спортсменов, где численность таких респондентов составила 41 человек (29,2%). В свою очередь, 87,5% всех спортсменов с выраженными невротическими состояниями (14 человек из 16 с группами психической адаптации IIIА, IIIА,Б) попали в подгруппу атлетов с низкими и/или нестабильными результатами. В целом, полученные на мужской выборке данные о соответствии компонентов психологического здоровья показателям спортивной результативности обнаруживают следующую закономерность – высокоадаптированные психологически здоровые мужчины практически всегда добиваются и длительно сохраняют на высоком уровне максимальные спортивные результаты, в то время как спортсмены с выраженными дезадаптационными расстройствами и состояниями чаще остаются нерезультативными или демонстрируют успехи нестабильно («то взлеты, то падения»).

Любопытно, что выявленное и, на первый взгляд, очевидно логичное соответствие не обнаруживает подтверждения на женской выборке – так, среди спортсменок с I группой психической адаптации у 13 человек (65%) спортивные результаты продолжали оставаться долгое время на низком уровне. В то время как среди высокорезультативных стабильных спортсменок практически также часто встречались респондентки с ярко выраженной невротической

симптоматикой (группа здоровья IIIА), как и в группе женщин с низкими и/или нестабильными результатами – по 4 человека в каждой, что составило 6,1% и 6,4% соответственно. Более того, 37 спортсменок (56,9%) с высокими результатами имели группу психической адаптации IIIБ, то есть у них отмечалось значительное снижение функционального состояния ВНС и/или ЦНС, а у 3 человек (4,8%), в дополнение к этому, также был диагностирован выраженный невроз (группа IIIА,Б). Все это указывает на отсутствие линейной связи между категориями «психическая адаптация» и «спортивная результативность» в случае, если речь идет о высококвалифицированных спортсменках, а также может служить практическим обоснованием актуальности проведения дальнейших исследований, направленных на поиск и изучение специфических психологических характеристик атлетов обоего пола, лежащих в основе развития высоких адаптационных возможностей и сохранения психологического здоровья в условиях актуализации и непрерывного роста спортивных достижений.

В результате систематизации всех полученных на подготовительном этапе исследования данных, были сформированы 6 подгрупп испытуемых для дальнейшего сравнительного анализа.

В первые две подгруппы – мужчины (n=44), женщины (n=12) – вошли спортсмены и спортсменки, у которых на протяжении последних 3-х лет фиксировались самые высокие показатели психической адаптации (условно таких атлетов мы называли «здоровые»). Для попадания в данную подгруппу у спортсменов за последние 6 медико-психодиагностических обследований в рамках УМО должна была быть диагностирована I группа психической адаптации (допускалось наличие II группы не более чем в 2-х случаях, связанное с наличием средних значений показателей по всем исследуемым параметрам). Спортсмены данной подгруппы также имели стабильно высокие или непрерывно повышающиеся спортивные результаты на протяжении последних 3-х лет, что было подтверждено объективной статистикой соревновательной успешности (при этом у всех представителей данной подгруппы субъективная оценка собственных

достижений не противоречила объективным показателям - таких респондентов мы также условно назвали «результативные»).

Вторые две подгруппы – мужчины (n=15), женщины (n=13) – представлены атлетами обоего пола, имеющими за последние 3 года объективные показатели спортивной результативности аналогичные, как и у респондентов первых двух подгрупп - «результативные». При этом у данных спортсменов на протяжении продолжительного времени (не менее 3-х лет) систематически в рамках УМО диагностировались выраженные дисфункциональные расстройства и состояния – невротическая симптоматика и/или низкое функциональное состояние ВНС и/или ЦНС с наличием факторов риска развития невротических состояний, снижения когнитивного уровня и т.д. (данных спортсменов мы условно охарактеризовали как «нездоровые»).

В состав последние двух подгрупп – мужчины (n=16), женщины (n=18) – вошли спортсмены, с низкими показателями психической адаптации («нездоровые»), при этом спортивные результаты этих атлетов за последние 3 года объективно могли быть охарактеризованы как стабильно низкие, снижающиеся или нестабильные («то взлеты, то падения»). Субъективная оценка спортсменами динамики собственного спортивного результата во всех случаях совпадала с данными объективной статистики (таких атлетов мы условно назвали «нерезультативные»).

Подробная характеристика представителей подгрупп по видам спорта и спортивным разрядам представлена в приложении (Приложение Б, таблица Б.3).

Сравнительный анализ спортсменов по формальным характеристикам показал, что в каждой из подгрупп присутствуют представители самых разнообразных видов спорта с уровнем спортивной квалификации от КМС до ЗМС. Отметим, что на момент исследования средний возраст испытуемых в подгруппах варьировался от  $22,0 \pm 3,8$  до  $26,4 \pm 7,0$  (рис. 10).



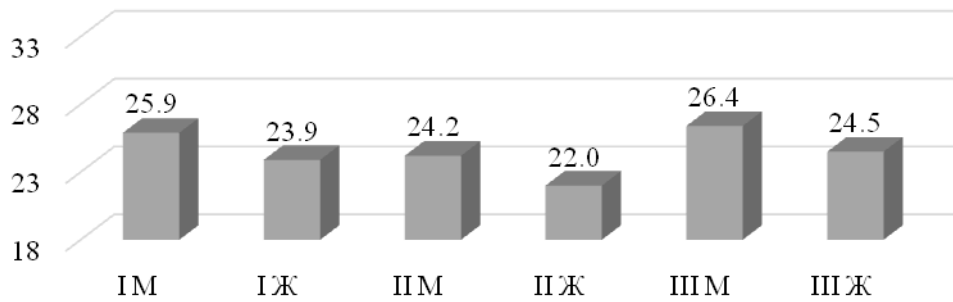


Рисунок 10 – Средний возраст испытуемых на момент исследования

Также отличался средний возраст начала занятий спортом под руководством тренера в детских спортивных клубах, ДЮСШ, секциях (рис. 11).

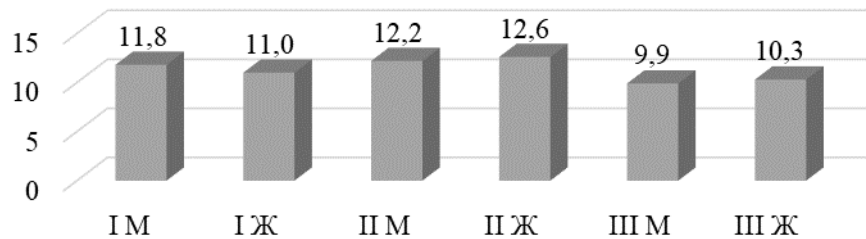


Рисунок 11 - Средний возраст начала занятий спортом (в спортивной секции, с тренером)

Самый ранний средний возраст начала занятий спортом был зафиксирован в группе мужчин со сниженными показателями психической адаптации и нестабильными или снижающимися спортивными результатами и составил  $9,9 \pm 3,5$  лет. Позже всех (в среднем) начинали заниматься спортом женщины ( $12,6 \pm 4,4$  лет), у которых на момент исследования отмечалась положительная динамика спортивного результата, однако имелись трудности психической адаптации. Средний возраст мужчин и женщин – представителей подгрупп спортсменов со стабильно высокими спортивными результатами и хорошими показателями психологического здоровья составил соответственно  $11,8 \pm 4,3$  и  $11,0 \pm 3,2$  лет. Данный возрастной период начала занятий спортом под руководством тренера в специализированных детско-юношеских спортивных учреждениях может быть условно назван оптимальным для достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья.

В соответствии с различиями в среднем возрасте испытуемых на момент исследования и возрастом начала занятий спортом, аналогичным образом варьировалась и средняя продолжительность спортивной карьеры участников исследования в подгруппах (рис. 12).

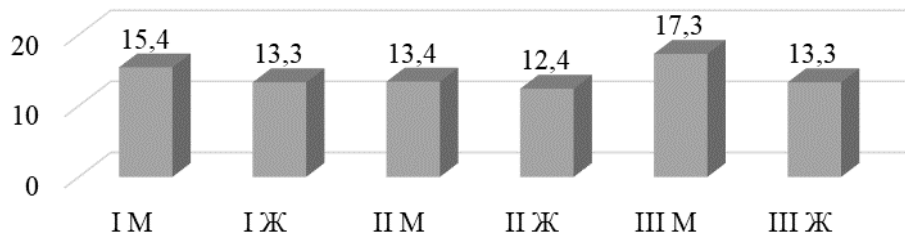


Рисунок 12 – Средняя продолжительность спортивной карьеры (количество лет) на момент участия в исследовании

Анализ анкет испытуемых также показал наличие интересной общей тенденции не связывать напрямую момент начала спортивной карьеры с временем прихода в детско-юношеское специализированное спортивное учреждение. Спортсмены зачастую субъективно отмечают начало карьеры как более «раннее», еще до начала занятий под руководством тренера.

Поскольку, как пишет Н.Д. Творогова (2002), важно различать объективные и субъективные критерии успешности и понимать что сам человек понимает под успехом, а не просто ориентироваться на общественную оценку результата деятельности, для нивелирования возможных противоречий между ожиданиями спортсменов и содержанием будущей программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности, на подготовительном этапе был также проведен контент-анализ понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений», материалом для которого послужили письменные ответы 354 спортсменов на один из открытых вопросов анкеты «Моя спортивная карьера», а именно «Опишите своими словами, что значит для Вас быть профессионально успешным спортсменом? Дайте развернутый ответ».

Ориентируясь на исследования, решающие проблему поиска социально-психологических критериев успешности деятельности в целом (Н.Ю. Синягина, Я.А. Чернышев, 2006, Я.С. Хаммер, 2008, В.И. Степанский, 1981, Н.В. Лейфрид,

2005, А.Н. Елизаров, М.Н. Болдинова, 2013), а также на накопленный в спортивной психологии опыт по определению критериев успешности именно спортивной деятельности (В.А. Родионов, 2015, Е.В. Силич, Е.В. Мельник, 2010) нами были выделены ключевые категории, отражающие содержание понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений»:

1. А – спортивный результат
2. Б – соревновательная активность
3. В – социальный, спортивный и семейный статус
4. Г – система отношений спортсмена к выполняемой деятельности
5. Д – профессионально важные характеристики (качества, навыки и т.д.)

Далее были разработаны индикаторы данных категорий в анализируемых нами текстах, определено содержание семантических единиц категории (Приложение Б, таблица Б.4) и вычислено процентное соотношение единиц каждой категории относительно общего числа ключевых единиц (Приложение Б, таблица Б.5). Как видно из таблиц, вычисление процентного соотношения единиц категории относительно общего числа ключевых единиц было произведено как для общей выборки исследования, так и по 6 подгруппам. В целом, результаты контент-анализа показали, что, несмотря на высокую частоту использования высококвалифицированными спортсменами семантических единиц категории А – спортивный результат (75,3%), весомость других категорий также остается существенной (от ~42% до ~62%). При этом особое внимание обращает на себя частота использования семантических единиц категории Д - профессионально важные характеристики (качества, умения) спортсменами подгрупп ИМ и ИЖ («результативные» и «здоровые»). Обращаясь к непосредственному содержанию семантических единиц категории Д, можно сделать вывод о том, что, согласно представлениям профессионально успешных спортсменов умение добиваться и удерживать высокий спортивный результат без ущерба для физического и психологического здоровья (в том числе за счет развитых навыков психической саморегуляции, оптимального восстановления после интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок, эффективного когнитивного стиля (рациональное

отношение к неудачам, себе, минимизация иррациональных когнитивных установок мышления и атрибуций) является профессионально важной компетенцией, что, с одной стороны, не противоречит предложенной в рамках данной работы психологической модели профессиональной успешности в спорте высших достижений с позиций здоровьесберегающего подхода, с другой – позволяет уточнить задачи психологического обеспечения в соответствии с реальными представлениями и актуальным запросом самих спортсменов.

### **2.3. Обоснование и поэтапное планирование реализации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности**

На данном этапе исследования в соответствии с предложенным нами здоровьесберегающим подходом к психолого-педагогическому обеспечению профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России была разработана программа психолого-педагогического обеспечения.

Для уточнения теоретических оснований разрабатываемой программы мы обратились к ряду научных исследований.

В.А. Кузнецова (2018) ведущим условием успешности спортивной деятельности у велосипедистов высокой квалификации выделяет систему работы со спортсменами, которая сочетает в себе как традиционные педагогические методы, так и «инновационные методы работы с психическими и психоэмоциональными состояниями», куда относит так называемые «методы самостоятельной работы по наблюдению и регуляции индивидуального психофизического состояния». Также среди существенных факторов повышения успешности автор выделяет степень овладения спортсменами навыками саморегуляции и перенос полученных умений в режим самостоятельной работы. А также овладение тренерами элементами методики направленного психолого-педагогического наблюдения, контроля и педагогической коррекции работы спортсменов по саморегуляции. Более того, автор предполагает, что «категория «успешность» может и должна описываться не только как результат, с одной

стороны наученности спортсменов определённым видам психологической самодеятельности, (в частности - саморегуляции эмоциональных состояний с помощью метода биоакустической обратной связи), а как результат обучения тренеров основам психологического наблюдения и контроля за динамикой психоэмоциональных состояний членов спортивной команды и системой самостоятельных действий спортсменов в рамках овладения специальными умениями и навыками» [80].

Г.Д. Бабушкин подчеркивает, что цели психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям различаются в зависимости от этапа спортивной карьеры. В частности, на этапе совершенствования «цель психолого-педагогического обеспечения - создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях» [9, с. 48]. Поскольку, как подчеркивает автор, на данном этапе уровень физической и тактической подготовки уже достаточно высок, то 50% общей подготовки приходится на психологическую. Само же содержание психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки включает в себя диагностику и коррекцию состояния психологической готовности к соревнованию, а также совершенствование и сохранение навыков саморегуляции, обеспечение восстановления работоспособности после тренировок, соревнований, коррекцию направленности тренировочной нагрузки на основе диагностики текущего состояния, совершенствование индивидуального стиля деятельности, накопление и реализация когнитивного ресурса и т.д. Особенно важной видится задача обеспечения процесса восстановления работоспособности спортсменов, решение которой должно осуществляться систематически, после каждого тренировочного занятия и соревнования путем проведения сеансов психорегулирующей тренировки в форме гетеро-, аутоувнушений и т.д. Г.Д. Бабушкин также подчеркивает, что на данном этапе спортсмен уже отличается достаточной самостоятельностью, не просто должен знать свое доминирующее состояние на предсоревновательном этапе и перед выступлением, но уметь своевременно продиагностировать у себя наличие того

или иного дисфункционального состояния и, используя адекватно подобранные методы и средства коррекции, скорректировать свое состояние, мобилизовать себя для достижения максимального спортивного результата.

Исследования О.В. Тиуновой (2017) раскрывают актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки по мнению самих спортсменов сборных команд России, что «представляет особый интерес, так как является своеобразным ориентиром и для планирования психологической подготовки и спортивного резерва» [187, с. 70]. Согласно им, психолого-педагогическая работа ведется спортивным психологом и осуществляется в самых разнообразных формах и направлениях, самыми востребованными из которых для спортсменов стали проведение психодиагностики и подготовка объективной информации об особенностях личности и внутренних «ресурсах» спортсмена, обучение психотехническим приемам и разработка индивидуальных программ психологической подготовки к ответственным соревнованиям.

В работах А.Н. Соколова, А.П. Шумилина, Г.Д. Бабушкина (2008), содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов включает ряд таких задач, как формирование когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях, обучение навыкам психорегуляции, анализ результатов соревновательной деятельности и т.д., что также реализуется спортивным психологом [8].

Согласно модели психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение психологической готовности спортсменов-олимпийцев, предложенной Г.Г. Уляевой, Б.Б. Раднагуруевым и Л.Г. Уляевой (2015), «к эффективности психологической подготовки может привести только объединение отдельных психологических мероприятий в единую систему» [199, с. 253], предполагающее реализацию на диагностическом, планово-прогностическом, коррекционном, рефлексивно-оценочном уровнях. Также авторами подчеркивается целесообразность использования самоотчетов спортсменов для оценки эффективности использования различных психокоррекционных мероприятий.

Все эти основания позволяют определить тип разрабатываемой программы как психолого-педагогическую программу.

Действительно, согласно разрабатываемому Г.Д. Горбуновым на протяжении более чем 40 лет направлению «психопедагогика спорта», критерий деятельности практического психолога спорта только один – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена» [43, с.23]. Практическую психологию спорта Г.Д. Горбунов называет спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но более точным по сути и восприятию определением считает термин «психопедагогика спорта». Психопедагогика спорта раскрывает процесс и содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов.

Практическими основаниями для разработки данной психолого-педагогической программы стали:

1. Сформулированная в рамках данного исследования психологическая модель профессиональной успешности в спорте высших достижений с позиций здоровьесберегающего подхода;
2. Факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин, полученная в результате констатирующего эксперимента;
3. Результаты контент-анализа понятия «профессиональная успешность в спорте высших достижений».

Важно подчеркнуть, что, несмотря на то, что мы солидарны с позицией, что специальная психологическая подготовка тренера и эффективность взаимодействия спортсмена и тренера бесспорно являются важным психолого-педагогическим условием успешности спортивной деятельности, в рамках данного диссертационного исследования многообразие и специфика процессов в системе «тренер-спортсмен» не рассматривались по ряду объективных причин (в том числе обнаруженных нами в процессе интервьюирования респондентов):

- 67,8% спортсменов помимо личного тренера (а чаще нескольких, имеющих различные зоны ответственности), с которым(и), как правило, работают по месту жительства и тренировок, регулярно вызываются в сборную, где как минимум взаимодействуют с главным тренером сборной и всем тренерским штабом;
- 43,5% спортсменов за последние 3 года сменили тренера по различным организационно-техническим причинам и личным мотивам, 21,6% из них подчеркнули, что «тренера не выбрали»;
- 57,6% указывали на наличие 2 и более конфликтов, несогласий с тренерским составом спортивной сборной команды за последний год, что существенно сказывалось на эффективности их подготовки;
- на наш взгляд, разработанная программа должна соответствовать утвержденному в 2014 году профессиональному стандарту «Спортсмен» и создать психолого-педагогические условия для обучения спортсмена необходимым умениям для выполнения трудовых действий, касающихся психологической подготовки, ответственность за выполнение которых лежит в первую очередь только на нем самом;
- по мнению некоторых специалистов в области физического воспитания и спортивной тренировки, за редким исключением со спортсменами работают «умелые и знающие специалисты (Заслуженные тренеры страны, специалисты с большим стажем работы)» [127].

Целевая аудитория программы – спортсмены - мужчины в возрасте от 18 до 30 лет, являющиеся членами национальных сборных команд России и демонстрирующие недостаточную профессиональную успешность, а именно – объективную нестабильность или снижение спортивного результата и/или выраженные дисфункциональные и дезадаптационные расстройства и состояния, указывающие на снижение уровня психической адаптации и психологическое нездоровье, а также отличающиеся низкой устойчивостью жизненного мира, стагнационным или неконструктивным характером ее проявления.



Ожидаемый результат психолого-педагогической программы - повышение профессиональной успешности спортсменов мужского пола – членов спортивных сборных команд России в максимально короткие сроки.

Целью разрабатываемой программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в спорте высших достижений явилась экспериментальная проверка эффективности психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России.

Основные задачи программы:

1) Организация работы со спортсменами в соответствии с положениями психологической модели профессиональной успешности:

- создание психолого-педагогических условий для укрепления психологического здоровья;

- создание психолого-педагогических условий для повышения спортивной результативности спортсменов.

2) Формирование необходимых умений и навыков для выполнения трудовых функций по самостоятельному контролю физического и психического состояния, в частности, обучение приемам и методам восстановления после интенсивных физических нагрузок, болезней, травм, а также навыкам здоровьесбережения в условиях интенсивной профессиональной деятельности, ориентированной на стабильно высокие результаты;

3) оценка эффективности программы с использованием выделенных критериев.

Центральный механизм реализации первых двух задач заключался в повышении степени устойчивости жизненного мира и, соответственно, в наращивании признаков конструктивного характера ее проявления конгруэнтно представлениям самих спортсменов высокой квалификации о профессиональной успешности в спорте высших достижений.

Содержание этапов реализации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов национальных сборных команд России представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание этапов реализации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России

Этап	Содержание	Задачи	Методы	Ожидаемый результат
Организационный	<p>1. Формулировка промежуточных (локальных) задач в соответствии с целью;</p> <p>2. Обоснование критериев включения и формирование экспериментальной и контрольной групп;</p> <p>3. Тематическое и временное планирование сессий с учетом специфики деятельности спортсменов;</p> <p>4. Согласование реализации программы с заведующим кабинета УМО и спортивным врачом;</p> <p>5. Определение основных и вспомогательных критериев оценки эффективности программы.</p>	<p>1. Привлечение спортсменов к добровольному участию в программе;</p> <p>2. Получение информированного согласия от членов экспериментальной группы на участие в программе;</p> <p>3. Разработка индивидуальных планов работы для каждого спортсмена;</p> <p>4. Оценка группы психической адаптации, данных о спортивной результативности и текущего показателя устойчивости жизненного мира для экспериментальной и контрольной групп;</p> <p>5. Психологическая диагностика вспомогательных критериев эффективности</p>	<p>- Аналитический</p> <p>- Разъяснения и информирования</p> <p>- Мотивационное интервью</p> <p>- Планирование</p> <p>- Моделирование</p> <p>- Прогнозирование</p> <p>- Психодиагностика</p> <p>- Анализ медицинской документации</p>	<p>1. Сформированы контрольная и экспериментальная группы;</p> <p>2. Скорректированы задачи психолого-педагогического обеспечения;</p> <p>Разработаны индивидуальные планы работы с каждым спортсменом;</p> <p>3. Сформирован необходимый уровень мотивации участия в программе.</p>

		программы у представителей экспериментальной подгруппы на момент начала программы.		
Реализация программы	1. Проведение индивидуальных занятий психолога со спортсменами в соответствии с разработанными планами, промежуточная оценка результатов, внесение необходимых дополнений и корректив; 2. Обучение (с внешним контролем и самомониторингом) спортсменов необходимому индивидуальному психотехническому минимуму для текущей и дальнейшей самостоятельной работы	1. Поддержание необходимого уровня мотивации; 2. Реализация промежуточных (локальных задач); 3. Формирование интернального локуса субъективного контроля по отношению к происходящему процессу для обеспечения возможности самостоятельного непрерывного повышения профессиональной успешности после завершения программы)	- Различные психотерапевтические техники и приемы (гештальт-терапия, КПТ терапия, mindfulness терапия) - Коуч-сессии -Тренинг функционального биоуправления с БОС	Промежуточные задачи программы реализованы и продолжают реализовываться в самостоятельной работе спортсменов по окончанию программы
Оценка эффективности программы	1. Оценка динамики показателей психической адаптации, спортивной результативности и устойчивости жизненного мира для экспериментальной и контрольной подгрупп; 2. Текущая оценка	1. Текущая оценка уровня психической адаптации, спортивной результативности, выраженности и характера проявления устойчивости жизненного мира для экспериментальной и	- Анализ медицинской документации; - Психодиагностика; - Методы статистической обработки данных (Т-критерий Вилкоксона); - Рефлексивный семинар	1. Улучшение показателей психического здоровья (повышение группы психической адаптации); 2. Рост или стабилизация спортивной результативности, устранение

	<p>динамики психологических показателей, выделенных в качестве вспомогательных критериев оценки эффективности программы;</p> <p>3. Анализ дневников самонаблюдений и других форм самоотчетов спортсменов</p>	<p>контрольной групп;</p> <p>2. Психодиагностика психологических характеристик, обозначенных как вспомогательные, для оценки эффективности программы у представителей экспериментальной подгруппы на момент окончания программы;</p> <p>3. Рефлексивный анализ субъективных оценок спортсменами динамики своего состояния</p>		<p>противоречий в объективной и субъективной оценке спортивного результата;</p> <p>3. Повышение устойчивости жизненного мира у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной;</p> <p>4. Наличие статистически достоверных отличий в значениях психологических показателей, ранее обозначенных нами в качестве вспомогательных критериев оценки эффективности программы</p>
--	--	---	--	--

Для оценки эффективности программы были разработаны основные и вспомогательные критерии:

1. Основные (оцениваются у экспериментальной и контрольной групп с разницей в 12 месяцев) – объективные изменения:

- показателей психической адаптации по результатам медико-психодиагностического обследования;
- динамики соревновательной успешности;
- степени выраженности устойчивости жизненного мира;
- характера проявления устойчивости жизненного мира.

2. Вспомогательные (выделены на основании факторной модели УЖМ профессионально успешных спортсменов – мужчин и оцениваются только у экспериментальной группы «до» и «после» программы) – психологические характеристики по результатам дополнительной психодиагностики с применением Шкалы «Психологической разумности» Х.Р. Конте с соавторами (Psychological mindedness, Hope R. Conte, R. Ratto, T. B. Karasu, 1990) (адаптация М.С. Новикова и Т.В. Корнилова, 2013) и Пятифакторного опросника осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, R. A. Baer, G. T. Smith, E. Lykins, 2008) [117, 219]. А также субъективные оценки спортсменами динамики состояния, обнаруженные в процессе проведения рефлексивных семинаров на заключительном этапе прохождения программы. Вспомогательные характеристики:

А) Индикаторы «психологической разумности»:

- заинтересованность в сфере переживаний,
- доступность переживаний,
- польза от обсуждения переживаний,
- желание и готовность обсуждать переживания,
- открытость новому опыту.

Б) Факторы осознанности:

- навык описания опыта,

- умение действовать с осознанностью,
- безоценочное отношение к своему внутреннему опыту,
- навык наблюдения,
- нереагирующее отношение к своему опыту

В) субъективные оценки (по результатам рефлексивного анализа (в рамках рефлексивного семинара) различных форм самоотчетов спортсменов (дневники самонаблюдения, психологические дневники тренировок, протоколы прохождения психофизиологического тренинга и т.д.)

Выбор факторов осознанности и психологической разумности в качестве вспомогательных критериев для оценки эффективности программы основывался как на психологической сути самих феноменов, так и на их смысловом соответствии компонентам факторной модели устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин. А также был обусловлен центральной идеей рассмотрения человека (в диссертации), как инициатора собственного жизнеосуществления, что предполагает анализ возможных психологических механизмов, благодаря которым появляются психологические новообразования и изменяется режим функционирования личностной системы в целом. Как подчеркивают Н.М. Юмартова и Н.В. Гришина (2016), осознанность может выступать в качестве характеристики организации психической деятельности в контексте темы «авторства самого субъекта в его собственном развитии, «авторства психической активности»» [219]. По словам М. Уильямса и Д. Пенмана (2016), «осознанность – это совершенно иной способ взаимодействия с миром». Данный способ предполагает развитие непосредственного интуитивного восприятия и осознанного принятия ситуации, что «вовсе не означает покорности судьбе – это лишь признание того, что мы получаем некий опыт здесь и сейчас, но вместо того, чтобы дать завладеть ему нашей жизнью, осознанность помогает наблюдать за ним» [198, с. 52-53].

Феномен психологической разумности, в свою очередь, отражает степень доступности человеку его внутреннего мира (опыта и субъективных переживаний), заинтересованности и включенности в сферу собственных мыслей

и чувств, вовлеченности в процесс построения образа «Я». Именно благодаря психологической разумности человек способен к самоанализу и самопониманию, проявляет интенциональность к аффективной и интеллектуальной сферам собственной жизни, идет на «риск познания себя» без чего невозможен процесс становления самосознания. По мнению ряда авторов, именно психологическая разумность обеспечивает толерантность к неопределенности, высокую способность «к интеграции опыта, ведущей к инсайтам, которые, в свою очередь, рассматриваются как необходимые для позитивных изменений» [117, с. 65].

### **Выводы по 2 главе**

1. Согласно предложенной психологической модели профессиональной успешности в спорте высших достижений, профессионально успешным может считаться только тот спортсмен, который добился наивысших спортивных результатов, сохранив психологическое здоровье и сумевший при этом максимально органично интериоризировать профессиональные ценности в личное пространство. Эффективная организация психолого-педагогического обеспечения процесса спортивной подготовки должна быть выстроена таким образом, чтобы в максимально сжатые сроки способствовать повышению спортивной результативности, будучи при этом ориентированной на сохранение психологического здоровья и повышение уровня психической адаптации.

2. Теоретико-методологический поиск путей психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в спорте высших достижений, эффективно осуществленный с позиций системной антропологической психологии, принципов и положений концептуальных оснований теории жизненного самоосуществления человека, определяющих возможность изучения универсальных системных психологических характеристик, позволил обосновать центральный механизм реализации поставленной задачи психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в спорте высших достижений, который заключается в повышении степени устойчивости

жизненного мира и, соответственно, в наращивании признаков конструктивного характера ее проявления конгруэнтно представлениям самих спортсменов высокой квалификации о профессиональной успешности в спорте высших достижений. Таким образом, устойчивость жизненного мира (конструктивный характер ее проявления) как психологический феномен может рассматриваться как системная характеристика, наращивание которой в психолого-педагогическом процессе может обеспечить достижение стабильно высоких спортивных результатов на фоне сохранения психологического здоровья высококвалифицированных спортсменов и, соответственно, рост профессионального долголетия.

3. Полученные на подготовительном этапе эмпирического исследования данные о соответствии уровня психической адаптации показателям спортивной результативности обнаруживают следующую закономерность – спортсмены – мужчины с высокими показателями психической адаптации способны добиваться и длительно удерживать максимальные спортивные результаты, в то время как мужчины с выраженными дезадаптационными расстройствами и состояниями чаще остаются нерезультативными или демонстрируют успехи нестабильно. При этом, среди высокорезультативных спортсменок практически также часто встречались респондентки с ярко выраженной невротической симптоматикой, как и в группе женщин с низкими или нестабильными спортивными результатами.

4. На подготовительном этапе было обнаружено, что возрастной период начала занятий спортом под руководством тренера в специализированных детско-юношеских спортивных учреждениях у профессионально успешных спортсменов составил  $11,8 \pm 4,3$  лет (для мужчин) и  $11,0 \pm 3,2$  лет (для женщин). Данный возраст может быть условно назван оптимальным для достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья. Также, согласно представлениям профессионально успешных спортсменов (по результатам контент-анализа), умение добиваться и удерживать высокий спортивный результат без ущерба для физического и психологического здоровья является профессионально важной компетенцией, что позволяет уточнить задачи психологического обеспечения в



соответствии с реальными представлениями и актуальным запросом самих спортсменов.

5. В качестве ожидаемого результата психолого-педагогического обеспечения процесса подготовки спортсменов спортивных сборных команд России через проектирование и реализацию специальных психолого-педагогических условий выступает повышение профессиональной успешности.

### **ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ**

#### **3.1. Организация и анализ результатов констатирующего эксперимента**

Для дальнейшей реализации поставленных задач было проведено экспериментальное исследование:

В констатирующем эксперименте (2014-2015 гг.) для каждой из 6 подгрупп испытуемых были изучены выраженность, характер проявления и динамические характеристики устойчивости жизненного мира, описаны варианты структурно-функциональной организации психологических характеристик, определяющих степень профессиональной успешности спортсменов обоего пола (структурно-функциональные модели высокой и низкой профессиональной успешности), проведен анализ межполовых различий в проявлении динамических характеристик устойчивости жизненного мира, проанализированы психологические профили профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин. Также была получена факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов – мужчин.

На данном этапе исследования для каждой из групп испытуемых было проведено психодиагностическое тестирование с использованием ряда валидных и надежных методик. Дальнейшая математико-статистическая обработка данных осуществлялась с применением U-критерий Манна-Уитни, коэффициента ранговой корреляции Ч. Спирмена, T-критерий Вилкоксона, кластерного анализа методом Варда, факторного анализа.

Полученные в констатирующем эксперименте данные послужили основополагающим эмпирическим обоснованием для проведения формирующего эксперимента (2015-2017 гг.), в рамках которого была апробирована программа

психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России и оценена ее эффективность.

### 3.1.1. Сравнительный анализ характера проявления и особенностей устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью

Анализ полученных данных по методике И.О. Логиновой «Изучение устойчивости жизненного мира человека» данных, позволил определить величину диапазона средних значений показателей устойчивости жизненного мира высококвалифицированных спортсменов, который варьировался от 38,4 в подгруппе ПМ (минимум) до 57,5 баллов в подгруппе ИЖ (максимум). (приложение В, таблица В.1).

При этом в подгруппах ИМ и ИЖ (профессионально успешные спортсмены) были зафиксированы максимальные средние значения показателей устойчивости жизненного мира - 57,5 и 49,2 баллов соответственно, что превышает среднегрупповые результаты, полученные ранее на выборке студентов (И.О. Логинова), однако остается ниже среднего показателя УЖМ для взрослой выборки (рис. 13).

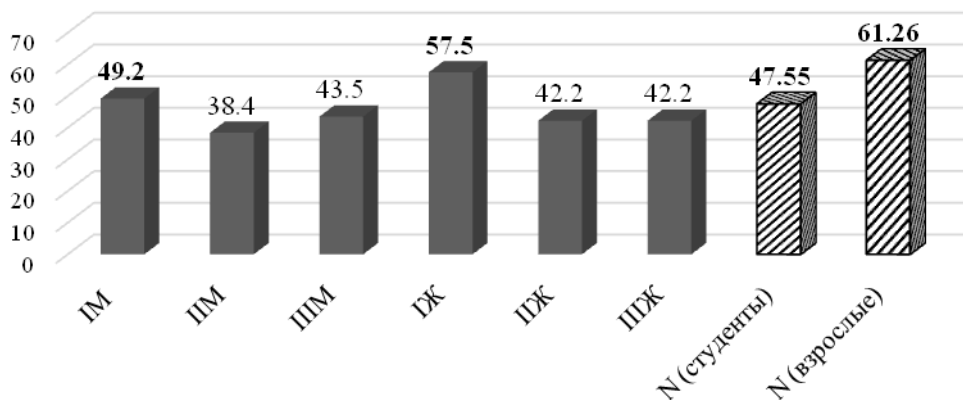


Рисунок 13 - Устойчивость жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью (средние значения в баллах)

Более высокая степень устойчивости жизненного мира, характерная для профессионально успешных испытуемых обоего пола, была подтверждена статистически (приложение В, таблица В.2)

Количественный и качественный анализ эссе испытуемых обнаружил существенные различия как в степени, так и в характере проявления устойчивости жизненного мира атлетов в зависимости от группы психической адаптации и спортивной результативности (рис. 14).

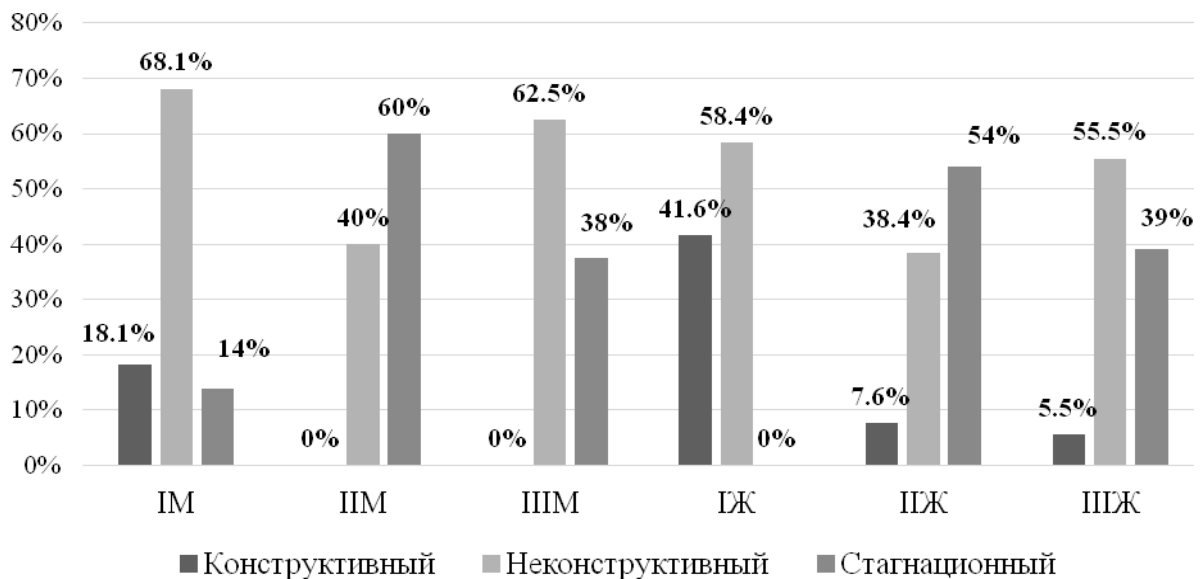


Рисунок 14 – Сравнительный анализ характера проявления УЖМ у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Так, в подгруппах ИМ и ЛЖ было выявлено наибольшее количество респондентов с конструктивным характером проявления устойчивости жизненного мира (18,1% и 41,6% соответственно). Отметим, что в подгруппах мужчин с низкими показателями психической адаптации вне зависимости от характера демонстрируемых спортивных результатов (подгруппы ПМ и ШМ) не было зафиксировано ни одного случая проявления конструктивного характера УЖМ. Интересен тот факт, что для спортсменов обоего пола с высокими стабильными результатами на фоне сниженных показателей психической адаптации (подгруппы ПМ и ПЖ) характерно доминирование стагнационного характера проявления устойчивости жизненного мира (у 60% мужчин и 54%

женщин). В остальных подгруппах (IМ, IIIМ, IЖ и IIIЖ) существенно преобладал (>55%) неконструктивный характер проявления УЖМ.

Дальнейший анализ специфических критериев, определяющих характер проявления УЖМ в каждой из исследуемых подгрупп, был проведен путем сравнения средних значений отдельных показателей, являющихся индикаторами характера проявления УЖМ, в соответствии с диагностической формой методики, (приложение В, таблица В.3; рис. 15) и качественного анализа характера проявления отдельных особенностей УЖМ человека (приложение В, таблица В.4).

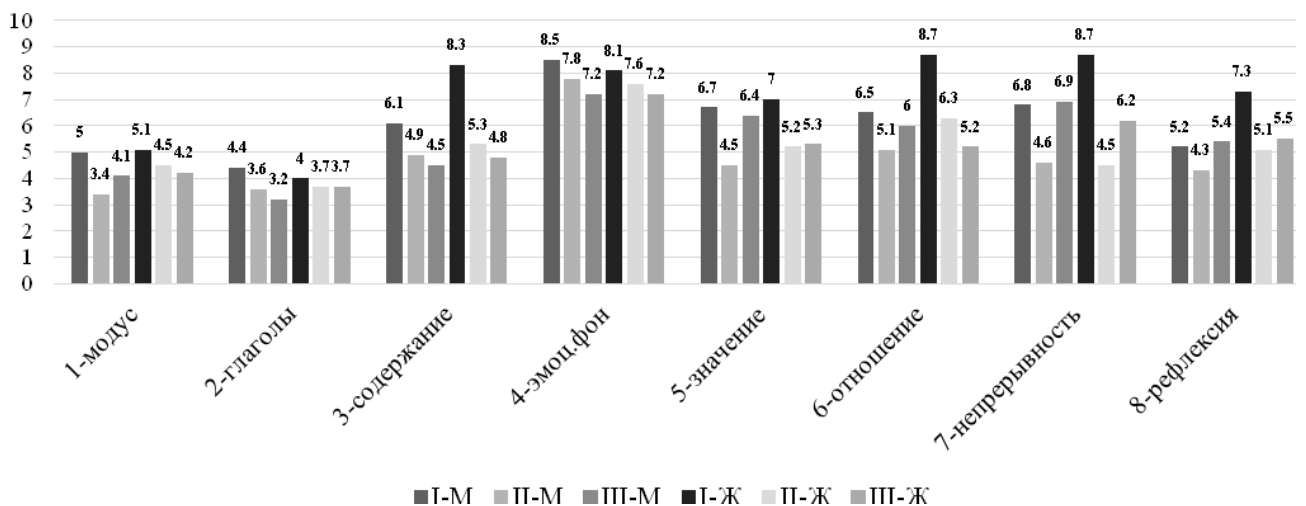


Рисунок 15 - Межгрупповое сравнение средних значений особенностей УЖМ

Сравнительный анализ выявленных различий между показателями особенностей УЖМ (подтвержденных статистически - приложение В, таблица В.3) и характера проявления особенностей устойчивости жизненного мира (приложение В, таблица В.4) показал, что, несмотря на то, что конструктивный характер проявления УЖМ у спортсменов подгруппы IМ был зафиксирован только в 18,1% случаев, мужчины данной подгруппы по сравнению с остальными спортсменами мужского пола чаще обнаруживали тенденции, указывающие на нарастание степени устойчивости жизненного мира.

В частности, намного чаще чем в других мужских подгруппах отмечалось наличие «эффекта наращивания» новообразований психологической системой.

Кроме этого, представители данной подгруппы чаще проявляли способность к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, демонстрируя не только готовность к изменениям уже выработанных устойчивых форм поведения под влиянием обстоятельств, но и осознание необходимости и ценности таких изменений. Нами было замечено, что именно ценностное отношение к событиям определяло общий положительный эмоциональный фон испытуемых данной подгруппы вне зависимости от содержания описываемых событий. Успешные спортсмены с высокой степенью психической адаптации в большей степени были склонны анализировать собственные жизненные дефициты «здесь и сейчас». Подобный анализ, как правило, завершался осознанием возможности подойти к проблемам и трудностям, придав им иное значение и смысл. В большинстве случаев, попытки спортсменов данной подгруппы отрефлексировать значимые события собственной биографии (преимущественно речь идет о событиях, привычно оцениваемых как «негативные» или «стрессовые» - спортивная неудача, нерезультативность, проигрыш, ошибка, травмы, конфликты, изменение статуса в сборной и т.д.) и разрешить внутренние и внешние конфликты творчески (в том числе через «проигрывание» иных возможных вариантов «проживания» данных событий посредством визуализации и моделирования), побуждали к высокой «поисковой активности», нацеленной на обнаружение новых ресурсов и раскрытию ряда альтернативных (ранее не используемых, непривычных или даже нестандартных) способов взаимодействия с миром, что приводило не просто к закономерному расширению поведенческого репертуара, но также заканчивалось модификацией вектора личностного развития, пересмотром приоритетов и постановкой новых жизненных целей (это, в свою очередь, также объясняет нелогичное, на первый взгляд, соотношение глаголов (настоящего и будущего времени) и временного модуса выбранных для описания жизненных событий (события прошлого и настоящего времени) в эссе большинства атлетов данной подгруппы). Такое моделирование ситуаций чаще было направлено на поиск более оптимальных вариантов разрешения противоречий между образом мира и образом жизни

человека, что, как известно, обеспечивает непрерывность процесса гармонизации (синтонности) взаимоотношений человека с окружающей реальностью. Наличие данной тенденции позволяет предположить, что, в будущем, сталкиваясь с аналогичными «проблемными» обстоятельствами, эти спортсмены будут с каждым разом демонстрировать все более эффективные паттерны когнитивного и аффективного отреагирования, более адаптированные поведенческие реакции, в результате чего будет укрепляться самоидентификация и готовность взять ответственность за реализацию собственных возможностей (решение проблем ответственности и свободы выбора для преодоления жизненных дефицитов). Все это позволяет говорить о наличии определенного потенциала к успешности самоосуществления в условиях реальной жизнедеятельности таких спортсменов. Что касается женщин, конструктивный характер устойчивости жизненного мира был зафиксирован почти у половины (41,6%) спортсменок с высокими стабильными спортивными достижениями и высокой степенью психической адаптации (подгруппа ИЖ). По сравнению с мужчинами подгруппы ИМ, женщины данной подгруппы отличались более ценностным отношением к событиям, которое определяется как «уплотнение мира вокруг человека» за счет «единства пространственных, временных и смысловых значимых контекстов» (И.О. Логинова), а также наличием более целостной рефлексивной позиции, когда предметом рефлексии выступает смысловой контекст всей жизни человека, а не отдельных ее событий (приложение В, таблица В.5; рис. 16).

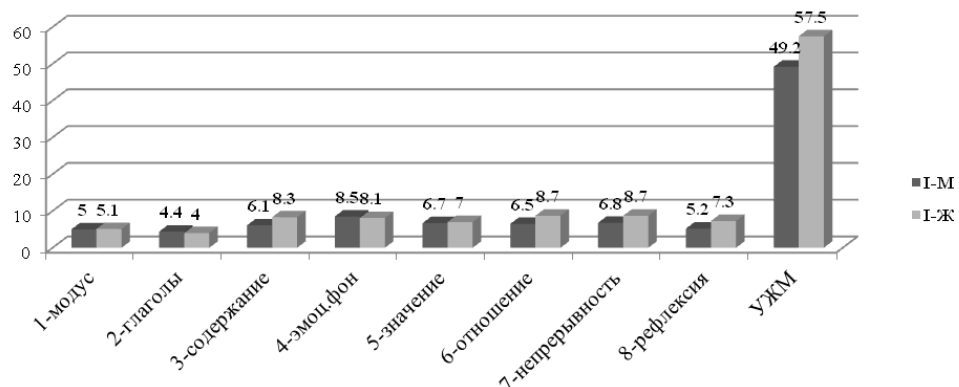


Рисунок 16 - Сравнительный анализ компонентов УЖМ у профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин (U-критерий Манна-Уитни)

Отметим, что эссе спортсменок подгруппы ГЖ также выделялись на фоне всех остальных преобладанием хронологического критерия выбора содержания описываемых событий. В своих повествованиях спортсменки совмещали биографический и топологический критерии, что позволяло им описывать жизненные события в призме единства пространства и времени жизни человека. Кроме этого, их сочинения отличались более развитой способностью анализировать свой жизненный путь целостно, без отождествления себя с отдельными конкретными событиями, что в противном случае превращало бы жизнь в «мозаику». Целостный подход к анализу индивидуального жизненного пути, позволил респонденткам данной подгруппы отразить в эссе не только причинно-следственные, но и смысловые взаимосвязи самых разнообразных событий собственной биографии (даже тех событий, которые, на первый взгляд, были непохожи или даже противоположны как по содержанию, так и по эмоциональной окраске), что делало их личностные истории «монолитными» и наполненными, свидетельствуя о наличии у данной подгруппы спортсменок сформированной, непрерывной и устойчивой общей жизненной линии становления человека в контексте взаимосвязанных во времени, пространстве и сознании человека событий.

У спортсменов обоего пола с высокими стабильными результатами на фоне сниженных показателей психической адаптации (подгруппы ПМ и ПЖ) преобладал стагнационный характер проявления устойчивости жизненного мира. Такой характер проявления УЖМ не способствует продуктивному и оптимальному самоосуществлению и характеризуется отсутствием ценностного отношения к жизни, снижением способности к самоанализу и рефлексии и, как следствие, неумением «разглядеть» перспективы дальнейшего развития. Такие спортсмены и спортсменки в большей степени демонстрируют «шаблонные» модели поведения, а доминирование стереотипных продуктов жизнедеятельности в совокупности с неспособностью адекватно оценить жизненные дефициты и неумением нестандартно, творчески подойти к решению жизненных трудностей, существенно снижает их общую адаптивность и спортивную результативность.



Анализ признаков, указывающих на неконструктивный характер проявления УЖМ (доминирует в подгруппах IМ, IIIМ, IЖ и IIIЖ) показал, что для спортсменов подгрупп IМ, IЖ и IIIМ, IIIЖ эти признаки существенно разнятся, что говорит о различиях в характере дефицитарности процесса становления жизненного самоосуществления. Так, для успешных спортсменов с высокими показателями психической адаптации неконструктивный характер проявления УЖМ чаще связан с ощущением недостатка собственных ресурсов и потенциала среды для разрешения противоречий между образом мира и образом жизни (при этом данные противоречия спортсменами чаще все-таки осознаются). Для сравнения, спортсмены с низкими и/или не стабильными спортивными достижениями и снижением уровня психической адаптации демонстрируют отсутствие равновесия между желаемым образом мира и реальностью, которая чаще остается неотрефлексированной на фоне чего происходит утрата жизненных целей, смыслов, а жизненная линия развития приобретает прерывистый характер, чаще представляя собой череду важных, но не связанных между собой событий собственной биографии, имеющих в основном негативную эмоциональную окраску с тенденцией к «застреванию» в этих событиях без способности к обнаружению альтернативных способов разрешения негативных обстоятельств прошлого «здесь и сейчас» и переосмыслению опыта для преодоления внутренних противоречий, ассоциированных с данными обстоятельствами собственной жизни.

В целом, обобщая результаты исследования устойчивости жизненного мира спортсменов с разной степенью спортивной результативности и уровнем психической адаптации можно сделать вывод, что профессионально успешным спортсменам и спортсменкам в большей степени характерно соответствие режима функционирования психологической системы требованиям среды. Такие спортсмены демонстрируют более высокую устойчивость жизненного мира, выражающуюся в тождественности собственной жизни и целостности системы «человек-мир», тенденции к оптимизации своего потенциала, способности к такому взаимодействию с обстоятельствами жизни и самоорганизации своего

жизненного пространства, чтобы это способствовало укреплению здоровья, личностному росту и эффекту непрерывного наращивания позитивных новообразований психологической системой.

### **3.1.2. Сравнительный анализ динамических характеристик устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью**

#### **3.1.2.1. Сравнительный анализ формально динамических свойств индивидуальности**

Для дальнейшей реализации задач исследования, для каждой из 6 подгрупп респондентов были изучены формально-динамические и личностные психологические характеристики, проанализирована их взаимосвязь с ранее исследованной устойчивостью жизненного мира человека. Изучение данных характеристик проводилось в соответствии со следующим алгоритмом: 1) описательный анализ полученных в результате психологического тестирования данных по каждой методике, сравнение выявленных показателей со средненормативными значениями; 2) выявление статистически достоверных отличий (U-критерий Манна-Уитни) показателей между подгруппами ИМ с ПМ и ШМ, и ИЖ с ПЖ и ШЖ, а также между ИМ и ИЖ для уточнения специфических психологических характеристик, отличающих профессионально успешных спортсменов – мужчин и женщин от всех остальных, а также межполовых различий в выраженности изучаемых характеристик.

Анализ результатов исследования по методике ОФДСИ В.М. Русалова обнаружил ряд специфических особенностей проявления формально-динамических свойств индивидуальности, характерных для исследуемого контингента в целом (приложение В, таблица В.6). Так, для всех спортсменов было зафиксировано повышение значения показателя «скорость» в психомоторной сфере ( $36,1 \leq CM_{cp} \leq 39,0$ ; максимальные средние значения данного

показателя отмечались в подгруппах ИМ и ИЖ), что свидетельствует о высоком темпе психомоторного поведения и высокой скорости в различных видах двигательной активности, что логично, учитывая специфику контингента исследования. В коммуникативной сфере, напротив, для всех подгрупп отмечалось снижение значения показателя «скорость» ( $20,8 \leq \text{СК}_{\text{ср}} \leq 24,0$ , при этом максимальные средние значения также были зафиксированы в подгруппах ИМ и ИЖ), что говорит о характерных для спортсменов более низкой речевой активности и медленных процессах вербализации по сравнению со средненормативными значениями. При этом, на фоне снижения значений показателя «скорость коммуникативная», у всех женщин-спортсменок среди специфических проявлений формально-динамических свойств было отмечено завышение показателя по шкале «эргичность коммуникативная» ( $34,5 \leq \text{ЭРК}_{\text{ср}} \leq 35,1$ ), что свидетельствует о высокой потребности в общении, широком круге контактов, наличии «тяги» к общению, легкости в установлении социальных связей и стремлении к лидерству. На наш взгляд, такое сочетание значений показателей эргичности и скорости в коммуникативной сфере (низкая речевая активность на фоне высокой потребности в общении) может указывать на вероятность развития у спортсменок чувства неудовлетворенности из-за наличия определенных инструментальных дефицитов и недостаточной коммуникативной компетентности («хочу общаться, но не умею»). Отметим, что для подгрупп ИМ, ПМ и ИЖ также отмечалось превышение средненормативного значения показателя эргичности в психомоторной сфере, что характеризует спортсменов данных подгрупп как имеющих максимально высокую потребность в двигательной активности, постоянно стремящихся к физическому труду и нагрузкам, обладающих высокой мышечной работоспособностью, выносливостью, силой, избытком физических сил и «широкой» сферой психомоторной активности. При этом для всех респондентов были зафиксированы невысокие (в том числе ниже средненормативных в подгруппах ИЖ и ПЖ) значения показателя эмоциональности психомоторной, что указывает на более низкую чувствительность (степень эмоционального переживания) этих спортсменов к

расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом, к неудачам, характерное спокойствие, уверенность в себе и «хладнокровность» при выполнении действия или даже безразличие в случае невыполнения или плохого выполнения физической работы.

Результаты попарного межгруппового сравнения (U-критерий Манна-Уитни) также выявили ряд закономерностей. В частности, была статистически подтверждена более высокая психомоторная и общая активность испытуемых подгрупп ИМ и ИЖ по сравнению со всеми остальными спортсменами соответствующего пола (приложение В, таблица В.6).

При этом более высокая психомоторная эргичность отличала спортсменов и спортсменок подгрупп ИМ и ИЖ только от представителей подгрупп ШМ и ШЖ, что позволяет судить о высокой моторной эргичности как специфической формально-динамической характеристике спортсменов с высокими и стабильными спортивными результатами вне зависимости от степени психической адаптации. Также статистически была подтверждена более высокая коммуникативная активность (ИКА) спортсменов подгруппы ИМ по сравнению с мужчинами других подгрупп, в то время как у женщин подгруппы ИЖ была зафиксирована более высокая активность в интеллектуальной сфере (ИИА) (по сравнению со всеми другими спортсменками) (рис. 17).

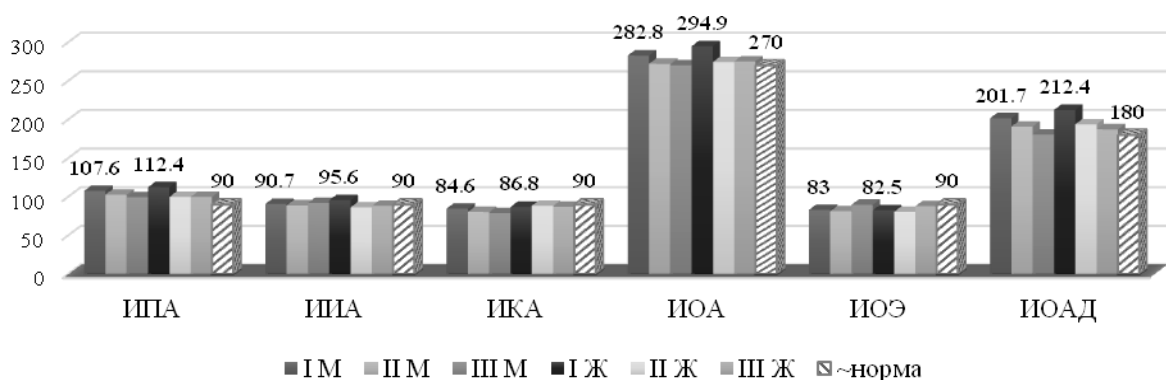


Рисунок 17 – Сравнительный анализ значений индексов, отражающих различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности

### 3.1.2.2. Сравнительный анализ компонентов в структуре жизнестойкости

Анализ результатов исследования по методике Тест жизнестойкости Сальваторе Мадди (1984) в русскоязычной адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой (2006) обнаружил, что средние значения показателей выраженности конструкта жизнестойкости, а также таких его автономных компонентов как «контроль» и «принятие риска» во всех 6 подгруппах испытуемых соответствовали средненормативным. При этом средние значения интегрального показателя жизнестойкости в подгруппах IМ и IЖ оказались равнозначными и составили 98,5 баллов, что значительно превышает средненормативное значение 80,7 баллов (приложение В, таблица В.7)

При этом в всех подгруппах спортсменов обоего пола, демонстрирующих низкий уровень психической адаптации вне зависимости от спортивной результативности (подгруппы IIМ, IIIМ, IIЖ, IIIЖ) было отмечено снижение значения показателя «вовлеченность» по сравнению с нормой, что может указывать на утрату этими спортсменами убежденности, что «вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» и, как следствие, отсутствие у них удовольствия от выполняемой деятельности, сопряженное с нарастающим чувством отвергнутости и ощущением себя «вне» жизни (рис. 18).

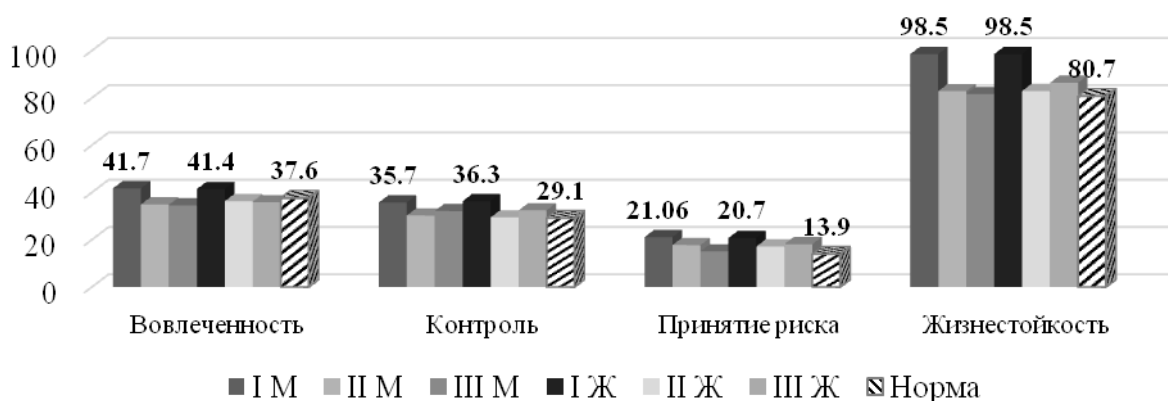


Рисунок 18 – Выраженность компонентов жизнестойкости у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона обнаружило характерную для высокоадаптированных, результативных и стабильных спортсменов обоего пола (М и Ж) бóльшую выраженность интегрального показателя жизнестойкости за счет значительного преобладания (по сравнению со всеми другими спортсменами) одновременно всех трех компонентов внутренней структуры конструкта - вовлеченности, контроля и принятия риска, что логично, и не противоречит самой концепции жизнестойкости и указывает на более высокую способность этих спортсменов «выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности», в том числе снижая вероятность заболеваний и сохраняя здоровье (приложение В, таблица В.7).

### **3.1.2.3. Сравнительный анализ профилей экзистенциальной исполненности**

Неоднозначные данные были получены в результате исследования по методике шкала экзистенции (Existenz-Skala, ESK) А. Лэнгле, К. Орглер (1988-1989 гг.) в переводе С.В. Кривцовой (2009).

Так, в подгруппе М средние значения показателей по всем исследуемым субшкалам были максимально приближены к средненормативным, в то время как в подгруппе Ж отмечалось отклонение в сторону снижения значений показателей по всем параметрам экзистенциальной исполненности за исключением показателя F – «свобода». Это свидетельствует о наличии выраженных половых различий в проявлении данного психологического феномена у профессионально успешных спортсменов, с другой и указывает на различный механизм влияния показателя персональной экзистенции на процесс достижения результатов и сохранения психологического здоровья мужчинами и женщинами в спорте высших достижений. (рис. 19)

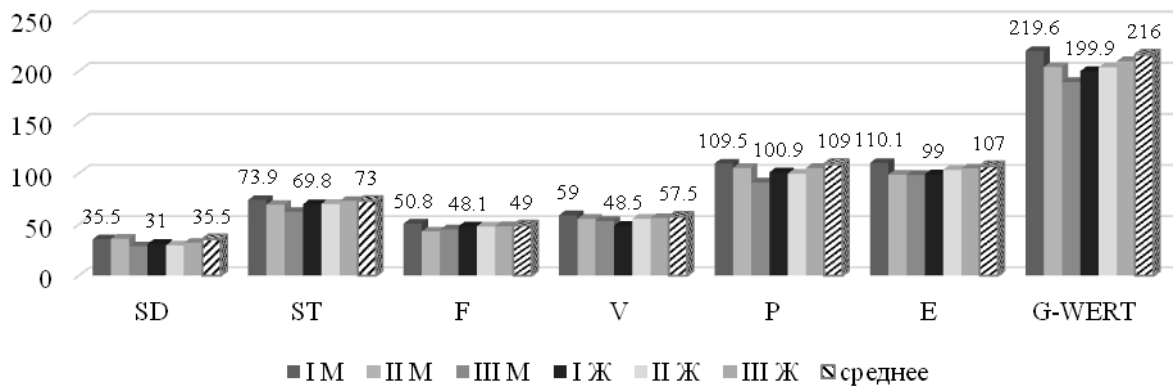


Рисунок 19 – Выраженность характеристик профиля экзистенциальной исполненности у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Несмотря на то, что при анализе усредненных профилей экзистенциальной исполненности ни в одной из подгрупп не было выявлено показателей, средние значения которых выходили бы за диапазон от очень низких до очень высоких баллов по субшкалам, попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона показало, что спортсмены подгруппы IM отличаются от мужчин - представителей подгрупп PM, ПМ достоверно более выраженными показателями по субшкалам «самотрансценденция» (ST), «свобода» (F), «ответственность» (V), «экзистенциальность» (E) и общим показателем персональной экзистенции (G). В то время как более значительная выраженность по субшкалам «самодистанцирование» (SD) и «персональность» (P) отличает высокорезультативных и адаптированных спортсменов только от представителей подгруппы ПМ, что позволяет судить о специфической роли данных психологических характеристик именно для достижения высоких спортивных результатов без ущерба для психической адаптации (приложение В, таблица В.8).

Очевидно, что мужчины с высокими спортивными достижениями и высокими показателями психической адаптации обладают более исполненной персональной экзистенцией, что указывает, прежде всего, на наличие у них способности (по сравнению с мужчинами других подгрупп) прийти к «сформированной со смыслом жизни, ведение которой может быть аутентично обоснованно». Образ жизни, выстроенный таким образом, основывается, с одной

стороны, на умении чутко и своевременно распознать собственные потребности и задачи, соотнеся и согласовав их с требованиями окружающего мира и ситуаций, что в конечном счете, и есть предпосылка для того, чтобы «находиться в диалогическом обмене с миром и тем самым прийти к исполнению своей сущности». Все это позволяет ощущать «полноту жизни», жизнь проживается как «настоящая», как «глубокое счастье, потому что в таком случае жизнь является осознанной».

Показательно, что данная тенденция не прослеживается на женской выборке. Напротив, у спортсменок подгруппы ШЖ были выявлены достоверно более высокие показатели по субшкалам «самотрансценденция» (ST), «ответственность» (V), «персональность» (P) и общему показателю исполненности (G-WERT) по сравнению с представительницами подгруппы IЖ. Вероятно, что для высококвалифицированных спортсменок отсутствие высоких стабильных результатов и снижение показателей психической адаптации не являются факторами, препятствующими достижению ими экзистенции, ощущаемой как исполненная (приложение В, таблица В.8).

Специальный анализ комбинаций значений по некоторым субшкалам, показал, что для всех респондентов было характерно преобладание значения показателя по шкале «ответственность» по сравнению с показателем «свобода» ( $F < V$ ). Это указывает на выраженное у всех спортсменов «чувство долга» и необходимость придерживаться «заданного и обязательного», что, с одной стороны, вполне естественно, учитывая высокие требования к профессиональным и личностным качествам спортсменов спортивных сборных команд страны, морально-нравственной стороной спорта высших достижений (долг перед Родиной, патриотизм и т.д.), с другой – требует особого внимания, поскольку может повлечь за собой нарастающее чувство несвободы и склонность «отстаивать себя».



### 3.1.2.4. Сравнительный анализ особенностей самоорганизации деятельности

Результаты исследования по методике опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой (2010) показали, что у всех спортсменов мужчин (IМ, IIМ, IIIМ) и женщин – представительниц подгрупп IЖ и IIIЖ общий показатель самоорганизации деятельности оставался значительно ниже средненормативного. Только в подгруппе IЖ среднее значение показателя самоорганизации ( $\Sigma_{\text{ср}}=130,1$ ) было приближено к норме ( $\Sigma_{\text{ср}}=128,4$ ). При этом в подгруппе IЖ были также зафиксированы максимальные значения показателей по шкалам «планомерность», «целеустремленность» и «ориентация на настоящее».

(рис. 20)

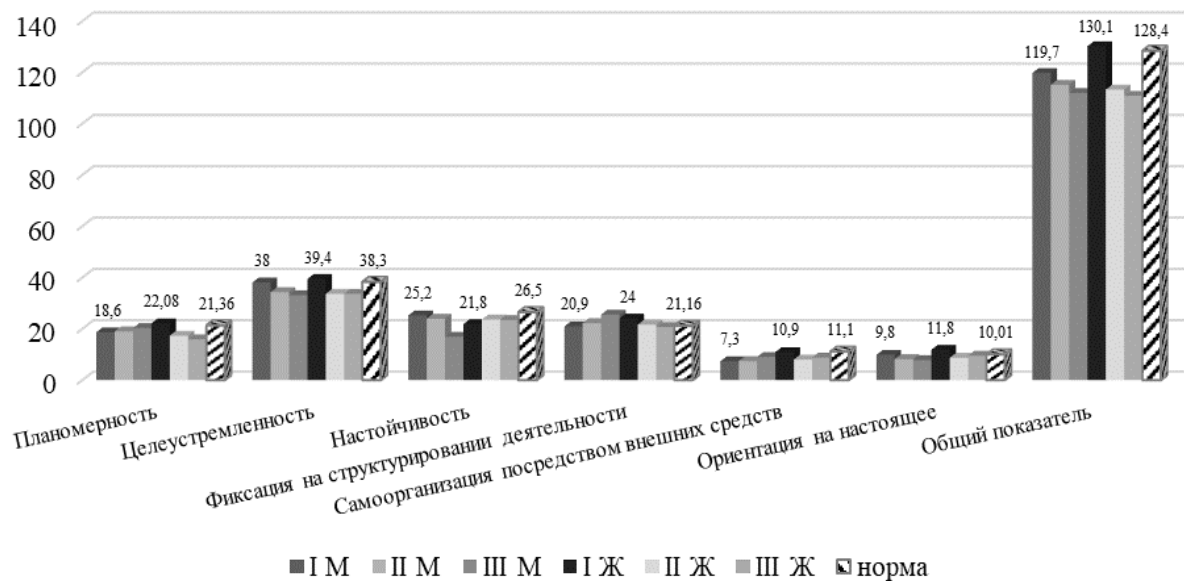


Рисунок 20 – Степень сформированности навыков самоорганизации деятельности у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Дальнейший анализ показал, что в подгруппе IМ снижение общего показателя самоорганизации деятельности было обусловлено, в первую очередь, значительным отклонением от нормы в сторону снижения по субшкале «самоорганизация посредством внешних средств», в то время как в остальных подгруппах помимо снижения значений по вышеуказанному показателю также отмечалось снижение значений по субшкалам «планомерность», «настойчивость»

(в подгруппах ПМ, ШМ, ПЖ, ШЖ) и «ориентация на настоящее» (в подгруппах ПМ, ШМ, ПЖ). Также отмечалось превышение значений показателей по субшкале «фиксация на структурировании деятельности» в подгруппах ШМ и ПЖ, что может охарактеризовать представителей данных подгрупп как людей очень обязательных, исполнительных, часто «зацикленных» на доведении начатого доводить начатое дело до конца, что также может указывать на недостаточную гибкость в построении межличностных отношений и планировании деятельности. В то же время, по шкале «настойчивость» для всей женской выборки и мужчин-представителей подгрупп ПМ и ШМ отмечалось снижение значения показателя, что может свидетельствовать о недостаточной способности к проявлению волевого усилия для завершения начатых дел. (приложение В, таблица В.9)

Попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона выявило наличие достоверных различий на мужской выборке между подгруппами ПМ и ШМ по 5 из 7 исследуемых субшкал, при этом если по субшкалам «целеустремленность», «настойчивость», «ориентация на настоящее» и «общий показатель самоорганизации» значения показателей у спортсменов подгруппы ПМ достоверно выше, чем в подгруппе ШМ, то по субшкале «фиксация на структурировании деятельности» наблюдалась противоположная картина. В свою очередь, усредненные профили самоорганизации деятельности мужчин подгрупп ПМ и ШМ достоверно отличались лишь по шкале «целеустремленность» (приложение В, таблица В.9). Все это свидетельствует о высокой значимости именно таких навыков самоорганизации деятельности как организованность, структурированность, способность к волевому усилию, а также способности «видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее наряду с происходящим в настоящий момент времени» для достижения высоких спортивных результатов спортсменами мужчинами. При этом необходимый и достаточный уровень развития данных навыков укладывается в средненормативные значения, следовательно, для достижения стабильно высоких спортивных результатов от спортсмена не требуется быть «сверхорганизованным».

Спортсменки со стабильно высокими спортивными результатами и высокими показателями психической адаптации (ГЖ) демонстрировали максимальные значения по общему показателю самоорганизации среди всех подгрупп респондентов. Были выявлены статистически достоверные различия в выраженности таких параметров самоорганизации как «плановность», «целеустремленность», «ориентация на настоящее», «фиксация на структурировании деятельности» по сравнению с подгруппами ПЖ и ШЖ одновременно, что свидетельствует о специфической роли навыков самоорганизации для достижений высококвалифицированными спортсменками высоких стабильных результатов и поддержания процесса психической адаптации на высоком уровне.

### **3.1.2.5. Сравнительный анализ стиля саморегуляции поведения**

По опроснику «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (1988), для подгрупп ИМ, ПМ, ГЖ и ШЖ были диагностированы высокие показатели общего уровня сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности, в подгруппах ШМ и ПЖ данный уровень характеризовался как достаточный. Отметим, что по исследуемым шкалам ни в одной из подгрупп не было получено «крайне низких» значений показателей. «Крайне высокие» значения были зафиксированы только по шкале «моделирование» в подгруппе ИМ (рис. 21).

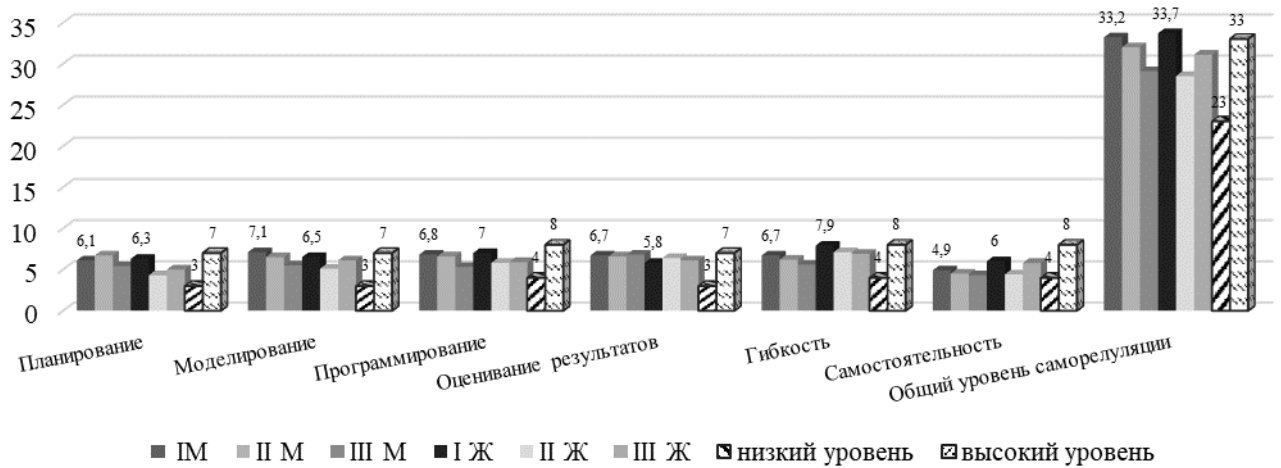


Рисунок 21 – Степень сформированности компонентов осознанной системы саморегуляции у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Высокие значения показателя общего уровня саморегуляции у подавляющего большинства спортсменов вне зависимости от пола, характера демонстрируемых результатов и группы психической адаптации, позволяют рассматривать саморегуляцию поведения как профессионально важное качество высококвалифицированного спортсмена. В свою очередь, различные сочетания шкал в профиле саморегуляции будут определять специфику саморегуляции в зависимости от характера достижений, пола и показателей психической адаптации.

Так, попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона выявило достоверно более высокую способность к моделированию у спортсменов подгруппы IM по сравнению со всеми другими респондентами мужского пола, в женской выборке самые высокие средние значения по шкале «моделирование» были получены также у респонденток подгруппы IЖ, однако межгрупповое сравнение обнаружило статистически достоверные различия только с представительницами подгруппы ПЖ. Интересен факт, что по таким параметрам саморегуляции как «оценивание результатов» и «самостоятельность» статистически достоверных отличий между подгруппами IM, IЖ и остальными выявлено не было. При этом значения показателя «оценивание результатов» у всех испытуемых оставались выше среднего, в то время как по шкале «самостоятельность» - ниже среднего. Отметим

также, что женщины с высокими стабильными результатами и высокими показателями психической адаптации отличались от всех других спортсменок достоверно большей выраженностью значений показателей по шкалам «планирование», «программирование», «гибкость». В то время как в мужской выборке статистические различия в выраженности значений показателей по шкале и «гибкость» были обнаружены только между подгруппами IМ и IIIМ, что в совокупности указывает на роль регуляторной гибкости для достижения профессиональной успешности. (приложение В, таблица В.10)

### 3.1.2.6. Сравнительный анализ структурных показателей алекситимии

Полученные при тестировании с использованием Торонтской алекситимической шкалы TAS – 20 данные показали, что, несмотря на то, что средние значения показателей по отдельным субшкалам во всех подгруппах оставались ниже, соответствовали или незначительно превышали средненормативные, у некоторых спортсменов диагностировалось значительное отклонение от нормативного показателя по интегральной шкале алекситимии TAS в сторону увеличения (рис. 22).

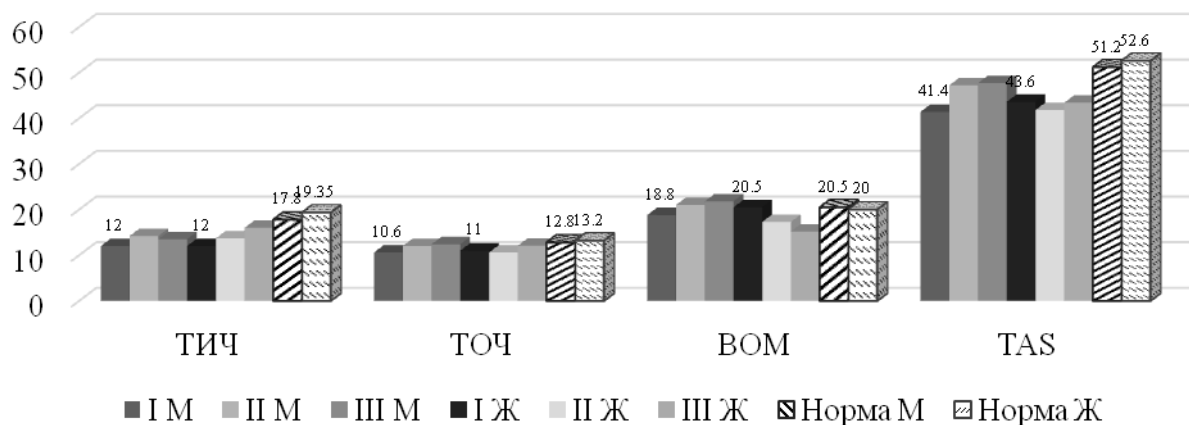


Рисунок 22 – Выраженность проявлений алекситимии у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Так, алекситимия была диагностирована у 40% спортсменов подгруппы IIМ, 31,25% подгруппы IIIМ, у 16,6% спортсменок подгруппы IIIЖ. В остальных

подгруппах высокая выраженность данной психологической характеристики встречалась менее чем у 10% респондентов, в частности самая низкая распространенность алекситимии была зафиксирована у спортсменов подгруппы IМ, а в подгруппах IЖ и IIЖ составила 8,3% и 7,69% соответственно (рис. 23)

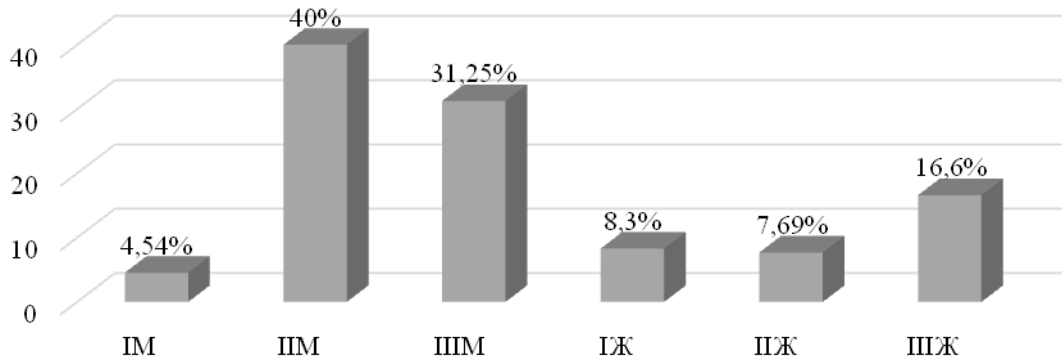


Рисунок 23 – Распространенность алекситимии у спортсменов с различной профессиональной успешностью (диагностирована алекситимия, %)

Попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона показало, что в мужской выборке общий уровень алекситимии достоверно ниже в подгруппе IМ по сравнению с подгруппами IIМ и IIIМ, однако по отдельным показателям в структуре алекситимии достоверные отличия наблюдались только между подгруппами IМ и IIIМ, указывая, таким образом, на значение таких когнитивно-аффективных способностей как умение описать собственные чувства, сфокусироваться на собственных переживаниях (ориентация на «внутренний мир») для достижения высоких спортивных результатов мужчинами (приложение В, таблица В.11).

В женской выборке статистически подтвержденных различий в распространенности алекситимии выявлено не было, однако, как и в случае с мужчинами, попарное межгрупповое сравнение значений по отдельным субшкалам методики обнаружило наличие достоверных отличий между представительницами подгрупп IЖ и IIIЖ по показателям «трудность идентификации чувств» (ТИЧ) и «внешнеориентированное мышление» (ВОМ). При этом, если большие трудности идентификации чувств были характерны для спортсменок с нестабильными или низкими спортивными результатами и

сниженными показателями психической адаптации, то, напротив, внешнеориентированное мышление в большей степени было свойственно результативным и хорошо адаптированным спортсменкам (приложение В, таблица В.11).

### 3.1.2.7. Сравнительный анализ гендерных психологических характеристик

Результаты исследования по методике «Маскулинность-фемининность» показали, что во всех группах испытуемых большинство респондентов обладали андрогинным психологическим гендерным типом – то есть отмечали у себя в равной степени как психологические черты, традиционно относящиеся к фемининным, так и к маскулинным качествам. (таблица 6)

Таблица 6 – Распределение гендерных психологических типов у спортсменов с различной профессиональной успешностью

Гендерный психологический тип	IM	PM	PPM	ГЖ	ПЖ	ППЖ
Маскулинный	25%	6,25%	-	8,3%	15,3%	11,1%
Фемининный	-	-	-	-	-	-
Андрогинный	75%	87,5%	88,3%	91,6%	84,6%	88,8%
Недифференцированный	-	6,25%	11,7%	-	-	-

Также ни среди женщин ни среди мужчин не было выявлено ни одного респондента с фемининным гендерным типом, однако, в подгруппах PM и PPM обнаружались спортсмены, чей гендерный тип был охарактеризован как «недифференцированный», то есть в индивидуальном гендерном «Я» как традиционно маскулинные, так и фемининные качества были представлены в недостаточной степени (гендерное «Я» не сформировано), что указывает на имеющиеся у мужчин данных подгрупп трудности самовосприятия и самосознания, что может негативно влиять на процесс становления гендерной идентичности, который, в таком случае, либо затруднен, либо протекает

дисгармонично, что, как известно, может привести в том числе к дефектам функций саморегуляции и снижению общеадаптационных способностей человека в целом.

Попарное межгрупповое сравнение показателей с использованием критерия Манна-Уитни-Уилкоксона выявило статистически достоверные отличия в выраженности маскулинных черт и андрогинии у мужчин, с преобладанием последних у представителей подгруппы IМ по сравнению со всеми другими спортсменами мужского пола. Межгрупповые различия в индивидуальном гендерном облике в женской выборке были выявлены только между представительницами подгруппы IЖ и IIЖ (приложение В, таблица В.12).

Так, у женщин со стабильно высокими спортивными результатами и высокими показателями психической адаптации были обнаружены в большей степени развитые фемининные качества и андрогинность, как психологическое свойство личности, что, с одной стороны, не противоречит данным о том, что представители андрогинного психологического гендерного типа обладают более выраженными общеадаптационными способностями, и с другой - указывает на особую роль выраженности именно традиционно женских качеств в профиле андрогинии для сохранения психического здоровья и высокого уровня адаптации высокорезультативными спортсменками (рис. 24).

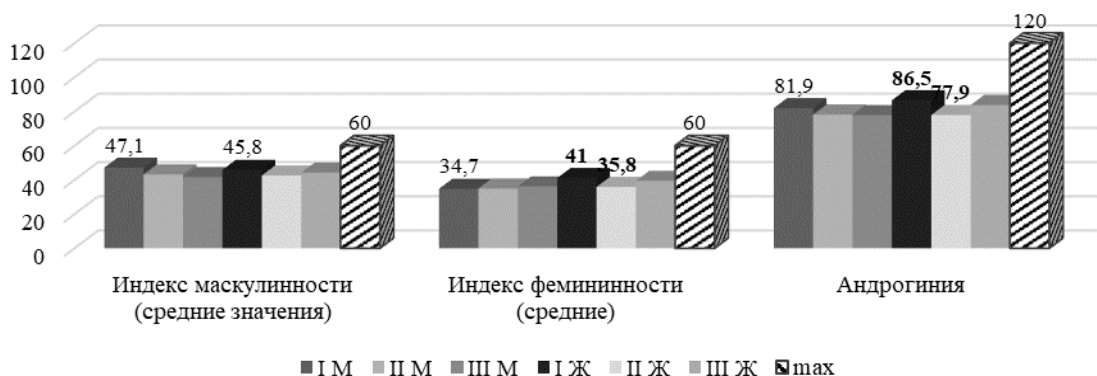


Рисунок 24 – Выраженность характеристик гендерного профиля у спортсменов с различной профессиональной успешностью



### **3.1.3. Структурно-функциональная организация устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью**

Для дальнейшего решения исследовательских задач методом корреляционного анализа с применением коэффициента корреляции рангов Ч. Спирмена (Spearman rank correlations) были выявлены значимые взаимосвязи между показателем устойчивости жизненного мира и всеми выделенными динамическими характеристиками (приложение Г, таблицы Г.1 – Г.40), что позволило выстроить структурно-функциональные (динамические) модели устойчивости жизненного мира для спортсменов и спортсменок с различной профессиональной успешностью.

Согласно полученной структурно-функциональной модели профессионально успешных спортсменов мужчин (рис. 25) устойчивость жизненного мира последних формируется не случайным образом, а в тесной взаимосвязи с формально-динамическими свойствами и личностными психологическими особенностями, что указывает на многоуровневость, многоступенчатость (иерархичность) структуры устойчивости жизненного мира успешных спортсменов и очевидно перекликается с общими представлениями теории интегральной индивидуальности (С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин, Л. Берталанфи, Б.Г. Ананьев, В.Е. Ключко), согласно которым последняя рассматривается как совокупность индивидуальных и определенным образом взаимосвязанных свойств человека (общесоматических, нейродинамических, вторичных свойств индивида (темперамент, задатки и т.д.), социально-психологических (личностных) (мотивы, система отношений, мировоззрение, характер и т.д.)), представляющих иерархическую саморегулируемую систему, основой которой является гармония всех вышеуказанных свойств.

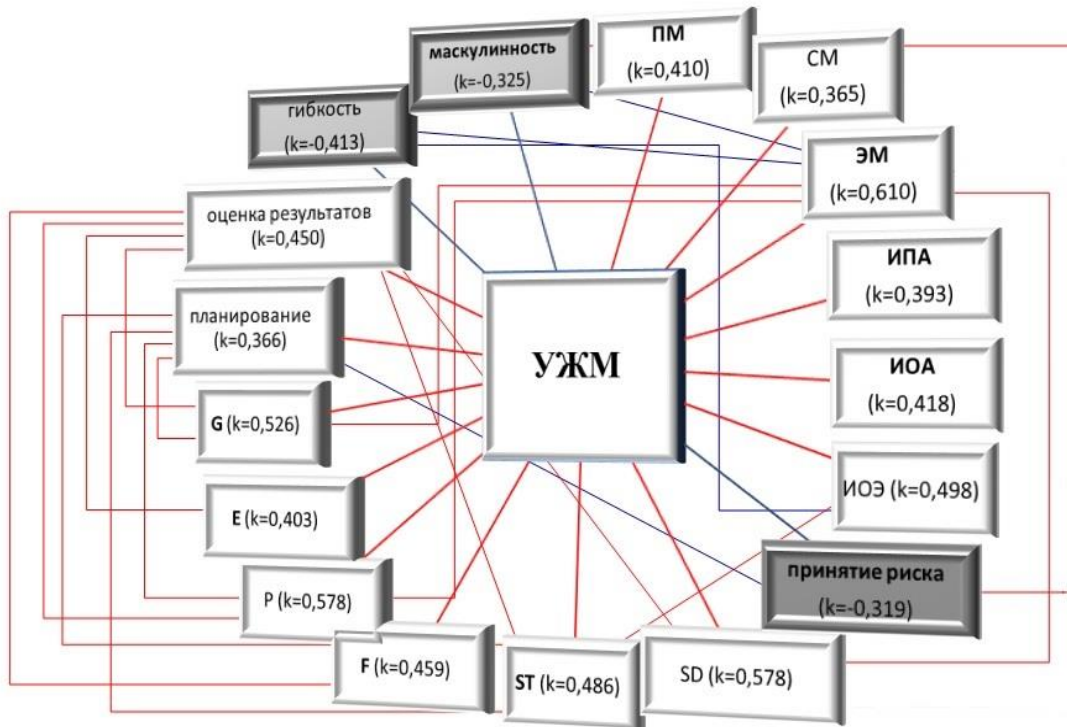


Рисунок 25 – Структурно-функциональная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин (ИМ)

Анализируя полученные взаимосвязи, можно сделать вывод о значении таких формально-динамических свойств моторной сферы человека как пластичность моторная, скорость моторная и эмоциональность моторная, а, следовательно, пропорционального развития моторной сферы в целом, включая эмоциональность для повышения устойчивости жизненного мира успешных спортсменов – мужчин. Действительно, одновременное наличие положительных корреляционных связей между показателем устойчивости жизненного мира, индексом общей эмоциональности и индексом общей активности указывает на то, что для достижения конструктивного характера проявления УЖМ в равной степени важно развитие как общей активности, так и общей эмоциональности, традиционно противопоставляемых друг другу при оценке общеадаптационного потенциала индивида по принципу чем выше общая активность и ниже общая эмоциональность, тем выше общая адаптивность и наоборот.

Так, в случае с успешными спортсменами мужчинами параллельное гармоничное (о чем свидетельствует отсутствие отрицательных корреляций

между ИОА и ИОЭ) становление сферы общей активности и эмоциональности не только не снижает общеадаптационный потенциал респондентов (о чем свидетельствуют высокие средние значения по ИОАД в подгруппе ИМ и отсутствие отрицательной корреляции между ИОЭ и ИОАД), но способствует развитию конструктивной по своему характеру устойчивости жизненного мира. Отметим также, что такие свойства в структуре УЖМ успешных спортсменов мужчин как пластичность и эмоциональность моторная, а также индексы психомоторной и общей активности ранее были обозначены нами как качества, отличающие респондентов подгрупп ИМ и ИМ, а значит условно отвечающие за сохранение высокого уровня адаптации на пути к высшим спортивным достижениям. Наличие множественных положительных корреляционных взаимосвязей между характеристиками профиля экзистенциальной исполненности и показателем устойчивости жизненного мира успешных спортсменов, в свою очередь, указывает на то, что проявление устойчивости жизненного мира приобретает конструктивный характер параллельно с нарастанием самоощущения экзистенции собственной жизни как исполненной. При этом обращают на себя внимание имеющиеся положительные взаимосвязи между эмоциональностью моторной и такими показателями как самодистанцирование и персональность, а также между моторной эмоциональностью и общим показателем экзистенциальной исполненности, самотрансценденцией и общей эмоциональностью успешных спортсменов. Вероятно, эффективный режим функционирования успешного спортсмена (достижение высоких результатов и эффективный процесс психической адаптации) как раз и обеспечивается оптимальным сочетанием формально-динамических свойств с показателями экзистенциальной исполненности, развивающихся во взаимосвязи друг с другом. Так, наличие средневыраженной интенсивности эмоционального переживания (ЭМ) в отношении расхождения между ожидаемыми и реальными достижениями физического труда (в нашем случае, это и есть результат выполняемого спортивного действия) позволяет прочувствовать подобные ситуации как значимые, препятствуя обесцениванию

спортивных поражений или формированию индифферентного, безразличного отношения к ошибкам в целом. При этом, благодаря достаточно развитым самодистанцированию и персональности, а именно способности посмотреть на ситуацию «со стороны», воспринять данность ситуации и трезво ее оценить, «отодвинув» на второй план свои эмоции, желания, а также открытости в восприятии окружающего мира и себя самого, выраженность моторной эмоциональности не приведет к ощущению неполноценности, а напротив – создаст условия для ответственного осознанного отношения к спортивным неудачам для последующего выбора реалистичных стратегий преодоления подобных ситуаций. Также были обнаружены положительные взаимосвязи некоторых показателей экзистенциальной исполненности с такими навыками саморегуляции поведения как оценивание результатов и планирование. В частности, с ростом показателя самотрансценденции пропорционально возрастают навыки планирования, что указывает на то, что для успешных спортсменов мужчин именно развитая так называемая «свободная эмоциональность», проявляющаяся в способности ориентироваться в деятельности не только на цели и результаты, но, в первую очередь, на смысл и экзистенциальную значимость происходящего, откликаться эмоционально, жить ради чего-то, будучи вовлеченным и затронутым, а значит быть способным получать удовольствие от процесса жизни и иметь богатый внутренний эмоциональный мир и ценностные ориентиры прямо пропорционально взаимосвязана со способностью к самостоятельному и осознанному планированию как естественной человеческой потребности, планы при этом отличаются реалистичностью и устойчивостью. В свою очередь показатель по шкале F («свобода»), отражающий такую способность человека, как «способность решаться» и быть уверенным в решении, обнаружил положительные корреляционные связи одновременно с показателями по шкалам «планирование» и «оценивание результатов». В данном контексте «способность решаться» раскрывает умение «отбрасывать лишнее», выделяя в происходящем действительно самое важное и ценное для человека, что лежит в основе навыка

свободного, сознательного, прочного принятия реалистичных решений, что невозможно без адекватной самооценки себя, своих действий. В случае с успешными спортсменами, именно взаимосвязь свободы и навыков планирования и оценивания результатов становится плацдармом для формирования устойчивых субъективных критериев оценки результатов своей деятельности и своей результативности в целом, что необходимо для своевременной идентификации ситуаций, в которых результат работы не согласуется с ожиданиями, и оперативного внесения необходимых корректив в процесс жизненного самоосуществления, что, собственно, и отражает эффективность процесса адаптации. Отметим также, что согласно ранее проведенному сравнительному анализу динамических характеристик устойчивости жизненного мира по 6 подгруппам, такие характеристики внутри структуры УЖМ успешных спортсменов как самотрансценденция, свобода, экзистенциальность и общий уровень исполненности также являются универсальными психологическими качествами, отличающие спортсменов подгруппы ИМ от всех остальных атлетов мужского пола.

Несмотря на то, что модель УЖМ достаточно построена и обладает внутренней согласованностью, особое внимание обращают на себя характеристики, находящиеся в отрицательной корреляционной взаимосвязи как с общим показателем устойчивости жизненного мира, так и с отдельными динамическими характеристиками структуры УЖМ. Так, регуляторно-личностное свойство «гибкость» отрицательно коррелирует с показателями УЖМ с моторной эмоциональностью и общей эмоциональностью, маскулинность, отражающая выраженность маскулинных черт в гендерном профиле также обнаруживает отрицательные корреляции с УЖМ и моторной эмоциональностью. Такой компонент в структуре жизнестойкости как «принятие риска» отрицательно коррелирует с УЖМ и навыком планирования.

Для понимания природы обнаруженных отрицательных корреляционных связей мы «упорядочили» полученные данные, разбив испытуемых подгруппы ИМ (n=44) с применением кластерного анализа методом Варда (Ward's clustering

method, distance metric: city-block) на однородные группы по сочетаниям следующих показателей: 1) УЖМ, ЭМ и гибкости; 2) УЖМ, ЭМ и маскулинности; 3) УЖМ, ЭМ и принятие риска; 4) УЖМ, принятие риска и планирование. Отметим, что маскулинность и принятие риска также являются «универсальными» качествами, отличающими успешных спортсменов мужского пола от всех остальных респондентов – мужчин (ИМ, ШМ).

В результате кластеризации данных по показателям УЖМ, ЭМ и гибкости были получены 3 кластера (приложение Г, таблица Г.41). Значения показателя «гибкость» для каждого кластера соответствует нормативному ( $4 \leq \sum \text{ср. норма} \leq 8$ ), при этом максимальное значение показателя УЖМ отмечается у центроида со средним для выборки показателем гибкости (6,3 балла) и заметна особая роль моторной эмоциональности для формирования конструктивного характера проявления УЖМ на фоне нарастания регуляторной гибкости. Другими словами, у респондентов, нечувствительных к собственным неудачам в выполняемых физических действиях, УЖМ будет снижаться, приобретая неконструктивный или даже стагнационный характер, не смотря на наличие очень высокой регуляторной гибкости. Очевидно, что хорошо развитый навык быстрого и легкого внесения корректив в программу поведения, переформулировки целей и ожиданий, перестройки стратегий решения задач и планов действий в зависимости от ситуации будет способствовать адаптации только при наличии способности к адекватному эмоциональному отклику на несовершенство результата физической работы.

Аналогичная роль моторной эмоциональности была отмечена и по результатам кластеризации по показателям УЖМ, ЭМ и маскулинности (приложение Г, таблица Г.42). Несмотря на то, что показатели маскулинности центроидов 3-х полученных кластеров незначительно отличались друг от друга, максимальная выраженность конструкта маскулинности в гендерном профиле соответствовала самым низким значениям устойчивости жизненного мира на фоне также самых низких показателей моторной эмоциональности. Однако, анализируя значения показателя ЭМ для каждого центроида можно сделать

вывод, что не сами ярко выраженные традиционно мужские качества (настойчивость, целеустремленность, принятие риска, независимость, склонность защищать свои взгляды, напористость и т.д.) снижают устойчивость жизненного мира, а опять же сочетание маскулинности с низкой эмоциональностью в моторной сфере.

Для иллюстрации роли моторной эмоциональности для конструктивного характера проявления УЖМ также приведем данные кластеризации по показателям УЖМ, ЭМ и принятия риска (приложение Г, таблица Г.43). Как видно из таблицы Г.43 приложения Г у центроидов кластеров №1 и №4 примерно одинаковые и при этом соответствующие средненормативным значения по показателю принятия риска (21,7 и 22,9 баллов соответственно). Однако, при данном условии представители данных кластеров значительно отличаются друг от друга по значению показателя УЖМ, при этом у респондентов с максимально выраженной моторной эмоциональностью устойчивость жизненного мира значительно выше, чем у спортсменов с минимальными значениями данного формально-динамического свойства. Таким образом, развитая способность использовать полученный опыт, как положительный, так и отрицательный, для дальнейшего развития, готовность действовать даже при отсутствии гарантированного успеха будет способствовать развитию УЖМ у высококвалифицированных спортсменов мужчин только при условии наличия чувствительности к результатам физической работы.

В результате кластеризации данных по показателям УЖМ, принятия риска и планирования было обнаружено, что для центроидов кластеров №2 и №4 с «полярными» значениями показателя устойчивости жизненного мира также были характерны «полярные» значения по показателю принятия риска (УЖМ 61,5 и 38,9, принятие риска 36,5 и 19,42 баллов соответственно), показатель по шкале планирование при этом оставался примерно одинаковым (7,5 и 7,7 баллов) и соответствовал средненормативному (приложение Г, таблица Г.44). Отрицательные корреляции между исследуемыми параметрами в данном случае объясняются наличием большого числа респондентов со средними значениями

УЖМ в диапазоне  $\sim 47,5 \leq \sum \text{ср. УЖМ} \leq \sim 57,4$ , для которых имело место распределение баллов по шкале «принятие риска» от  $\sim 22,1$  до  $\sim 25,6$  обратно пропорциональное показателю УЖМ (приложение Г, таблица Г.44).

Полученные структурно-функциональные (динамические) модели устойчивости жизненного мира для респондентов остальных 5 подгрупп (ИМ, ШМ, ГЖ, ПЖ и ШЖ) существенно отличались от модели УЖМ профессионально успешных спортсменов мужчин. В целом, данные модели характеризовались недостаточной простроенностью, дефицитарностью входящих в структуру УЖМ динамических характеристик. Некоторые из них также отличались внутренней функциональной несогласованностью, противоречивостью или даже парадоксальностью обнаруженных корреляционных связей между структурными элементами (Приложение Д, рисунки Д.1 – Д.5). В частности, у мужчин с высокими стабильными спортивными результатами, но низкими показателями психической адаптации также, как и в случае с моделью УЖМ спортсменов подгруппы ИМ, были обнаружены положительные корреляционные связи между показателями моторной эмоциональности, общей эмоциональностью и устойчивостью жизненного мира, с тем отличием, что при этом присутствовали отрицательные корреляции с индексом общей активности и адаптивности. (приложение Д, рисунок Д.1). Обращает на себя внимание присутствие в модели устойчивости жизненного мира мужчин с низкими спортивными результатами и снижением психической адаптации положительных корреляционных связей между показателем УЖМ и выраженностью общего показателя алекситимии, в частности, с трудностью идентификации чувств (приложение Д, рисунок Д.2). Действительно, при сравнении эссе мужчин I и III подгрупп были выявлены достоверные отличия по параметру «общий эмоциональный фон событий». Вероятно, именно трудности распознавания и вербализации собственных отрицательных эмоций и их телесных проявлений при выраженной склонности фиксироваться на событиях, имеющих негативный эмоциональный фон, позволяют таким спортсменам как-то функционировать в условиях постоянных карьерных кризисов, падения спортивных результатов или нестабильном



характере достижений в тренировочном процессе и на соревнованиях. Также отметим отсутствие в моделях УЖМ для ПМ и ШМ характеристик профиля экзистенциальной исполненности.

Анализ структурно-функциональных моделей устойчивости жизненного мира всех спортсменок вне зависимости от уровня спортивных результатов и возможностей психической адаптации показал наличие общей для всех женщин тенденции – устойчивость жизненного мира женщин, самореализация которых происходит в сфере спорта высших достижений формируется специфическим образом, или не в связи (ШЖ), или в обратно пропорциональной связи (ИЖ, ШЖ) с ранее выделенными нами динамическими характеристиками УЖМ, подобранными исходя из их роли (согласно теоретическим положениям и результатам предыдущих исследований) для успешного функционирования и адаптации применительно к спортивной деятельности на этапе кульминации карьеры - совершенствования спортивного мастерства (приложение Д, рисунки Д.3 – Д.5). В частности, модель УЖМ профессионально успешных женщин не включает в себя формально-динамические свойства и психологические характеристики, отличающие успешных спортсменок от всех остальных, более того, такой навык осознанной саморегуляции как планирование имеет отрицательную корреляционную связь с показателем УЖМ. Учитывая, что среди всех исследуемых подгрупп представительницы подгруппы ИЖ обладали максимальной выраженностью УЖМ и в большей степени у них отмечался конструктивный характер проявления устойчивости жизненного мира, правомерно говорить о том, что данный показатель (УЖМ) действительно соотносится с возможностью одновременного достижения максимальных стабильных спортивных результатов и сохранения психической адаптации, но механизмы становления УЖМ высококвалифицированных успешных спортсменок не могут быть полностью описаны в рамках данной работы и должны быть изучены как отдельный феномен специфики женского спорта высших достижений. Вероятно, начать такой анализ целесообразно сквозь призму гендерного подхода, поскольку единственная обнаруженная положительная

корреляционная взаимосвязь была между показателем устойчивости жизненного мира и выраженностью маскулинных черт в гендерном облике успешных спортсменов.

### **3.1.4. Факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин**

Опираясь на полученную структурно-функциональную модель устойчивости жизненного мира успешных спортсменов, а также на данные, полученные при сравнительном анализе психологических профилей спортсменов с различными сочетаниями показателей спортивной результативности и психической адаптации, для дальнейшей реализации поставленных в исследовании задач была построена факторная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин.

Для более развернутого понимания внутрисистемных связей в структуре устойчивости жизненного мира в факторном анализе мы использовали не интегральный (суммарный) показатель УЖМ, а значения показателей отдельных ее компонентов. На основании полученных интеркорреляционных матриц, с учетом многообразия и специфики выявленных взаимосвязей была проведена дальнейшая факторизация данных методом анализа главных компонент с использованием варимакс вращения (Varimax rotation) в результате чего были получены 5 факторов, объясняющих 86,8% дисперсии и отражающих конструктивный характер проявления УЖМ профессионально успешных спортсменов мужчин (приложение Д, таблица Д.1). Вопрос о включении переменных в фактор решался с учетом методических рекомендаций О.В. Митиной и И.Б. Михайловской, согласно которым нагрузки, превышающие 0,71 оцениваются как превосходные, 0,63 – очень хорошие, 0,55 – хорошие, а ниже 0,45 удовлетворительные и слабые, для нашей модели мы учитывали лишь переменные с факторными нагрузками выше 0,45 ( $0,45 <$ ) [106].

Первый фактор – «Ценностное отношение к событиям» - имеет самый высокий уровень дисперсии и включает в себя такие характеристики как «Самодистанцирование» (0,83), «Отношение к событиям» (0,78), «Свобода» (0,79) и «Оценка результата» (0,70). Данный фактор отражает совокупность психологических характеристик, отражающую возможность формирования ценностного отношения к происходящим в жизни человека событиям вне зависимости от характера их содержания.

В данном случае, способность придать жизненному событию определенное значение, разглядеть его особую роль, вынести самое важное и ценное для дальнейшего развития, отнестись к произошедшему не как к изолированному случаю собственной биографии, а воспринять событие в единстве пространственно-временного и смыслового контекста говорит о тождественности человека собственной жизни, умении гармонично «вплетать» самые различные по содержанию и эмоциональной окраске события в собственную линию жизненного развития, что возможно лишь при умении «выйти за рамки» собственной жизни (посмотреть на себя со стороны) для формирования трезвой, объективной оценки происходящего независимо от текущего эмоционального состояния, актуальных потребностей, а также при условии наличия субъективного ощущения внутренней свободы, которая как раз и возникает когда из всего многообразия возможностей человек быстро создает иерархию ценностей и принимает свободные легкие и оптимальные персонально обоснованные решения в соответствии с внешними и внутренними условиями. При этом входящий в фактор навык оценивания результатов деятельности на основе субъективных (при этом константных) критериев для анализа ситуации обеспечивает адекватность и своевременность оценки как самого факта несоответствия полученных результатов деятельности поставленным целям и задачам, так и причин, возможных последствий данного рассогласования между ожидаемым и реальным, а также адекватность самооценки, что, в совокупности, позволяет оперативно принимать решения и вносить коррективы, безболезненно адаптируясь к меняющимся условиям.

Второй фактор – «Целостность временной оси жизни человека». В данный фактор вошли такие показатели, как «Планомерность» (0,83), «Ориентация на настоящее» (0,77), «Временной модус событий» (0,72), «Эргичность интеллектуальная» (0,72), «Самостоятельность» (0,55), «Андрогинность» (0,52), «Скорость интеллектуальная» (0,51). Анализ данного фактора показал, что возможность целостного и гармоничного восприятия временной оси собственной жизни, с умением последовательно актуализировать прошлый опыт и планомерно выстраивать стратегии будущего возможно только из позиции нахождения человека на временной оси «здесь и сейчас», когда для него особенную значимость и ценность представляет именно то, что происходит в данный момент, а настоящее (каким бы оно не было) не «подменяется» воспоминаниями о прошлом или фантазиями о будущем. Было отмечено, что формирование данного умения зависит как от формально-динамической организации интеллектуальной сферы, так и гендерного облика мужчин. В частности, целостное «схватывание» событий собственной жизни для формирования «эффекта наращивания» в большей степени характерно не просто спортсменам с высокой скоростью протекания интеллектуальных процессов (быстро думающие), высокими умственными способностями, в том числе способностью к обучению, но имеющим устойчивую потребность в постоянной интеллектуальной деятельности. При этом не последнюю роль играет определенное сочетание маскулинных и фемининных черт гендерного профиля мужчин, а именно, в равной степени выраженные и те, и другие характеристики, что с психологической точки зрения позволяет значительно разнообразить поведенческий репертуар. На наш взгляд, на фоне таких выраженных маскулинных черт (а значит без ущерба для ориентированной на достижение результата активности человека), как целеустремленность, независимость, склонность вести за собой, амбициозность, именно выраженный фемининный конструкт, представленный такими качествами как забота о людях, понимание других, умение сочувствовать, эмпатия, сострадание, способность утешить позволяет актуализировать эффективные стратегии взаимодействия с людьми, а

также благоприятствует формированию гармоничного самоотношения, без чего невозможно понимание собственных жизненных дефицитов, играющее особую роль для разрешения противоречий между образом жизнеосуществления человека и образом окружающей действительности.

Третий фактор – «Непрерывность жизненной истории человека». Данный фактор представлен следующими характеристиками – «Непрерывность личностной истории» (0,82), «Значение описываемых событий» (0,80), «Устойчивость жизненного мира» (0,69), «Скорость моторная» (0,69), «Эмоциональность моторная» (0,68), «Гибкость» (-0,52) и отражает способность человека объединять самые различные события собственной жизни в общую линию становления человека. Учитывая, что одним их компонентов данного фактора является моторная эмоциональность, отражающая интенсивность эмоционального переживания в случае рассогласования ожидаемого результата физической деятельности с реальным (применительно к спорту высших достижений речь, вероятно, идет именно о спортивной неудаче), мы предполагаем, что описываемый фактор прежде всего обеспечивает умение человека интегрировать в непрерывную линию собственной жизни даже самые негативные, порой травмирующие события (трудности освоения нового спортивного элемента, проигрыш на ответственных стартах, спортивная травма, вынужденный переезд и/или смена клуба, разлука с близкими, отстранение от участия в соревнованиях в том числе из-за обвинений в употреблении допинга), не отождествляя себя с ними, а удерживая общую направленность линии развития, благодаря чему целостная картина жизненного пути не выглядит мозаикой. Отрицательная факторная нагрузка по показателю «Гибкость» в сочетании с вошедшей в фактор характеристикой «Скорость моторная» может быть интерпретирована, как, одной стороны, наличие психомоторной возможности и готовности действовать быстро и решительно в любой ситуации, но с другой – применительно к спорту высших достижений указывает на то, что навыки регуляторной «сверхгибкости» могут быть не всегда оправданы. Действительно, слишком частые попытки перестраивать планы в случае неудачи,

проигрыша, могут привести к формированию устойчивой мотивации избегания неудач и более того – обесцениванию или отказу от первоначальных целей.

Четвертый фактор – «Вовлеченность в собственную жизнь» включает в себя такие характеристики как «Вовлеченность» (0,70), «Трудность описания чувств» (-0,66), «Контроль» (0,61), «Критерий выбора содержания событий» (0,58), «Целеустремленность» (0,57), «Соотношение глаголов» (0,51). Данный фактор отражает, в целом, умение высококвалифицированных спортсменов мужчин получать удовольствие от жизни и чувствовать искренний интерес к событиям собственной жизненной истории как в прошлом, так в настоящем и будущем, воспринимая их в пространственно-временном континууме и открыто выражая свое эмоциональное отношение ко всему случившемуся. Действительно, проведенный анализ эссе показал, что успешные спортсмены с легкостью и живостью говорят о собственной жизни, описывают свои чувства, чаще обращаются в своих повествованиях к эмоциональной стороне событий. Учитывая, что в составе фактора с положительной факторной нагрузкой присутствуют такие психологические характеристики как «целеустремленность» и «контроль», можно сделать вывод, что именно субъективное ощущение возможности и внутренняя готовность самостоятельно и ответственно выбирать свой жизненный путь, ставить соответствующие цели и стремиться к ним, продолжая активно влиять на происходящее даже после осознания и принятия того факта, что не всегда успех конечного результата полностью зависит только от самого человека, «пробуждает» истинный интерес (любопытство) к собственной жизни.

В пятый фактор – «Рефлексивность» вошли такие характеристики как «Рефлексивная позиция» (0,72), «Планирование» (0,71), «Принятие риска» (-0,70) и «Маскулинность» (-0,61). На наш взгляд, данный фактор раскрывает психологические условия развития способности профессионально успешных спортсменов мужчин к рефлексии в широком ее смысле (под рефлексией в данном случае понимается не только умение осмысленно вести самоанализ, фокусироваться на содержании собственного «Я», но прежде всего готовность и

потребность практиковать данный способ самопознания). Известно, что способность к рефлексии является основой для формирования осознанного отношения к себе, окружающей действительности и жизни в целом. Действительно, высокая факторная нагрузка по параметру «рефлексивная позиция», отражающему степень сформированности целостной рефлексивной позиции человека по отношению к событиям собственной жизни, подчеркивает, что формирование осознанной позиции в адрес собственного «Я» возможно только тогда, когда все события и стороны жизнеописания также будут выступать предметом рефлексии, что, очевидно, сведет к минимуму проявления жизненных автоматизмов (типичных эмоциональных реакций и стереотипов поведения вплоть до «образа жизни»). Учитывая психологический смысл характеристик с отрицательными факторными нагрузками («принятие риска», «маскулинность»), можно предположить что чрезмерная активность в усвоении жизненного опыта, стремление «взять» от жизни все, отказ от ценностей простой комфортной жизни, демонстрируемое стремление к преодолению, борьбе, риску и просто постоянная потребность в действиях и связанные с этим такие маскулинные черты как напористость, быстрота в принятии решений, агрессивность могут стать препятствием для развития осознанности, предполагающей скорее созерцательную, а не активную позицию. Именно благодаря такой позиции, в первую очередь, профессионально успешные спортсмены мужчины способны вовремя «останавливаться» в потоке жизни для всестороннего наблюдения, понимания и, как следствие, осознанного, самостоятельного и адекватного планирования своей жизни.

### **3.1.5. Психологические профили спортсменов спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью: анализ межполовых различий**

На основании подробного описания и межгруппового сравнения психологических особенностей спортсменов обоего пола с различными

сочетаниями спортивной результативности и уровня психической адаптации, были сделаны выводы о дифференциальных различиях в проявлении формально-динамических и личностных особенностей у спортсменов – представителей разных подгрупп.

Сравнительный анализ значений показателей между подгруппами I и II для мужской и женской выборки позволил условно выделить психологические особенности, отличающие высокорезультативных спортсменов с высокими показателями психической адаптации от высокорезультативных представителей соответствующего пола с выраженными дисфункциональными расстройствами и состояниями, в том числе благодаря которым первым удастся сохранять высокий уровень психической адаптации (характеристики, условно обозначенные нами, как «отвечающие за сохранение здоровья»).

В частности, такими характеристиками для мужской выборки стали:

- 1) Ряд формально-динамических свойств (пластичность моторная, скорость коммуникативная, эмоциональность моторная, психомоторная и коммуникативная активность)
- 2) Компоненты в структуре жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска)
- 3) Показатели экзистенциальной исполненности (самотрансценденция, свобода, ответственность, экзистенциальность)
- 4) Навык самоорганизации деятельности - целеустремленность
- 5) Навык саморегуляции поведения – моделирование
- 6) Гендерные характеристики (маскулинность, андрогинность) (Приложение Е, таблица Е.1)

Для женской:

- 1) Ряд формально-динамических свойств (пластичность интеллектуальная, эргичность интеллектуальная, пластичность моторная, скорость моторная, психомоторная и интеллектуальная активность)
- 2) Компоненты в структуре жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска)



- 3) Навыки самоорганизации деятельности – целеустремленность, планомерность, ответственность, фиксация на структурировании деятельности, ориентация на настоящее
- 4) Навыки саморегуляции поведения – моделирование, планирование, программирование, гибкость (Приложение Е, таблица Е.2)

В то же время, такой же сравнительный анализ значений показателей между подгруппами II и III (для каждого пола) позволил определить те психологические характеристики высококвалифицированных спортсменов мужчин и женщин, наличие которых отличало высокорезультативных атлетов со снижением уровня психической адаптации от спортсменов с аналогичными дисфункциональными расстройствами и состояниями и при этом демонстрирующих нестабильные или снижающиеся спортивные результаты (характеристики, условно обозначенные нами, как «отвечающие за достижение результата»).

Например, у мужчин такими характеристиками стали:

- 1) Ряд формально-динамических свойств (эргичность моторная, эргичность интеллектуальная, эмоциональность моторная, эмоциональность коммуникативная)
- 2) Показатели экзистенциальной исполненности (самодистанцирование, самотрансценденция, персональность))
- 3) Навыки самоорганизации деятельности – фиксация на структурировании деятельности, настойчивость
- 4) Навыки саморегуляции поведения – планирование, программирование  
Приложение Е, таблица Е.1

У женщин:

- 1) Показатель экзистенциальной исполненности - персональность
- 2) Навыки саморегуляции поведения – моделирование, самостоятельность
- 3) Гендерные характеристики (фемининность) (Приложение Е, таблица Е.2)

Анализируя полученные данные можно констатировать, что уровень психической адаптации спортсменов со стабильно высокими спортивными

результатами связан с особенностями проявления некоторых формально-динамических свойств и личностных характеристик индивидуальности. Например, прослеживается особая роль в механизме сохранения высокого уровня психической адаптации моторной эмоциональности и коммуникативной активности у мужчин и интеллектуальной активности у женщин, а также вовлеченности, контроля, принятия риска, целеустремленности и моделирования, как для мужчин, так и для женщин.

Показательно, что очевидная связь между поддержанием высокого уровня психической адаптации и профилем экзистенциальной исполненности и гендерными характеристиками у мужчин не обнаруживается на женской выборке, что, несмотря на наличие совпадений по качествам, «отвечающим за сохранение здоровья», все же указывает на различные механизмы сохранения здоровья высокорезультативными спортсменами разного пола. На основании этих данных, а также учитывая выявленные межполовые различия в характеристиках, условно обозначенных нами как «отвечающие за достижение высоких спортивных результатов» (а точнее их полное несовпадение), мы сравнили подгруппы ИМ и ИЖ для определения различий между проявлениями формально-динамических свойств и психологических характеристик у мужчин и женщин с высокой профессиональной успешностью).

Сравнение формально-динамических свойств и личностных особенностей профессионально успешных спортсменов мужского и женского пола (Приложение Е, таблица Е.3) позволило сделать выводы о межполовых различиях в психологическом профиле успешных спортсменов и спортсменок группы высшего спортивного мастерства. Мы полагаем, что наличие именно этих свойств и качеств играет важнейшую роль в обеспечении психофизиологической и психологической профессиональной пригодности мужчин и женщин применительно к спорту высших достижений, что должно быть учтено при составлении профиограмм высококвалифицированных спортсменов и спортсменок.

Отметим, что в результате данного анализа не было выявлено достоверных отличий в значениях показателей компонентов жизнестойкости и эмоциональным особенностям, указывающим на наличие проявлений алекситимии. Незначительные различия отмечались в выраженности отдельных формально динамических свойств индивидуальности (например, женщины демонстрировали большую эргичность и эмоциональность в интеллектуальной сфере, а мужчины большую эмоциональность в психомоторной сфере). При этом по выраженности обобщенных индексов активности в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере достоверных отличий выявлено не было, так же, как и не были обнаружены различия в значениях показателей индекса общей эмоциональности и адаптированности. Данные характеристики (средние значения показателей в подгруппах ИМ и ИЖ) могут рассматриваться как «универсальные» свойства и качества профессионально успешных высококвалифицированных спортсменов вне зависимости от пола.

Максимальные межгрупповые отличия были выявлены по показателям профиля экзистенциальной исполненности, навыкам саморегуляции, самоорганизации и гендерным характеристикам. В частности, успешные спортсмены-мужчины обладают более высоким уровнем экзистенциальной исполненности, что подтверждается наличием статистически достоверных отличий практически по всем субшкалам (за исключением субшкалы «свобода») методики «Шкала экзистенции». Очевидно, что для женщин экзистенциальная исполненность не является психологическим условием, обеспечивающим достижение профессиональной успешности. Вероятно, в данном случае (применительно к женской выборке), сам процесс становления профессиональной успешности в спорте может рассматриваться как вариант компенсации и/или средство обретения экзистенции, ощущаемой как исполненная. Что касается особенностей самоорганизации деятельности, что успешные мужчины обладают более выраженной настойчивостью, в то время как успешным женщинам в большей степени присущи планомерность, фиксация на структурировании деятельности, самоорганизация посредством внешних средств и ориентация на

настоящее. Успешные спортсмены - мужчины также отличались от женщин более развитыми навыками моделирования и оценивания результатов. В свою очередь, успешным спортсменкам был свойственен более высокий уровень регуляторной гибкости и автономности. Отметим, что достоверных отличий в выраженности маскулинных качеств между представителями подгрупп ИМ и ГЖ выявлено не было, однако, женщинам в большей степени была свойственна андрогиния, что обусловлено более выраженными в гендерном профиле успешных спортсменок фемининных качеств по сравнению с респондентами мужского пола.

Полученные психологические профили профессионально успешных спортсменов имеют высокую практическую значимость для решения проблемы прогнозирования профессиональной успешности и научного обоснования методов получения прогнозных оценок, позволяя на первых этапах оценивать и наблюдать в динамике качества, обеспечивающее (как результат) высокие спортивные достижения. С учетом того, что к данным качествам относятся «психофизиологические и психологические особенности спортсменов с учетом возрастной, гендерной, квалификационной дифференциации» [102, с. 36], то принятие во внимание при проведении психодиагностики характеристик, выше обозначенных нами как присущие и отличающие профессионально успешных спортсменов от всех остальных, позволит существенно повысить эффективность метода прогнозных оценок при профессиональном отборе кандидатов в спортивные сборные команды страны.

### **3.2. Организация и анализ результатов формирующего эксперимента**

На заключительном этапе эмпирического исследования был проведен формирующий эксперимент (2015-2017гг.) для оценки эффективности программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности опосредовано через повышение степени устойчивости жизненного мира и, соответственно, в наращивании признаков конструктивного характера ее

проявления конгруэнтно представлениям самих спортсменов высокой квалификации о профессиональной успешности в спорте высших достижений.

С учетом полученных в констатирующем эксперименте данных было проведено тематическое планирование программы психолого-педагогической обеспечения профессиональной успешности спортсменов сборных команд России (Приложение Ж, таблица Ж.1).

Апробация программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов проводилась в период с 2016-2017гг. на базе Центра современных психологических технологий ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России г. Красноярск в рамках оказания гарантированной амбулаторной помощи спортсменам спортивных сборных команд России. В работе было использовано оборудование Лаборатории психологического анализа и тестирования, в том числе комплекс функционального биоуправления с биологической обратной связью «Реакор», интерактивная система виртуальной реальности NIRVANA.

В экспериментальную группу вошли 32 спортсмена с недостаточной профессиональной успешностью. Критериями включения в экспериментальную группу стали:

1. Возраст от 18 до 30 лет
2. Группа психической адаптации ША, ША,Б, ШБ, II (при условии наличия факторов риска развития невротической симптоматики и/или предельно-допустимого функционального состояния ВНС)
3. Снижение или нестабильность демонстрируемых спортивных результатов
4. Низкие показатели УЖМ (ниже 59 баллов), стагнационный или неконструктивный характер ее проявления
5. Согласие и внутренняя мотивация участия в программе
6. Территориальная возможность посещения занятий (проживающие в г. Красноярске)

Контрольную группу составили 26 спортсменов с аналогичными (п. 1-4) характеристиками, однако, не пожелавшие (3 человека) или не имеющие технической возможности (иногородние 23 человека) посещать занятия.

Принципиальным критерием исключения стало наличие высоких значений показателя устойчивости жизненного мира.

На момент начала программы группы психической адаптации участников экспериментальной и контрольной групп распределились следующим образом (таблица 7; рис. 26):

Таблица 7 – Распределение групп психической адаптации участников исследования на момент начала программы

	Особенности психической адаптации	Экспериментальная группа	Контрольная группа
II	Предельно-допустимое функциональное состояние ВНС, высокий уровень стресса и нервно-психического напряжения, факторы риска развития невротических расстройств и состояний	2 (6,2%)	1 (3,8%)
IIIА	Выраженная невротическая симптоматика, снижение когнитивного уровня	5 (15,6%)	3 (11,5%)
IIIБ	Негативное, в том числе близкое к критическому, функциональное состояние ВНС, факторы риска развития невротической симптоматики	21 (65,6%)	20 (76,9%)
IIIА,Б	Негативное, в том числе близкое к критическому, функциональное состояние ВНС, выраженная невротическая симптоматика	4 (12,5%)	2 (7,6%)

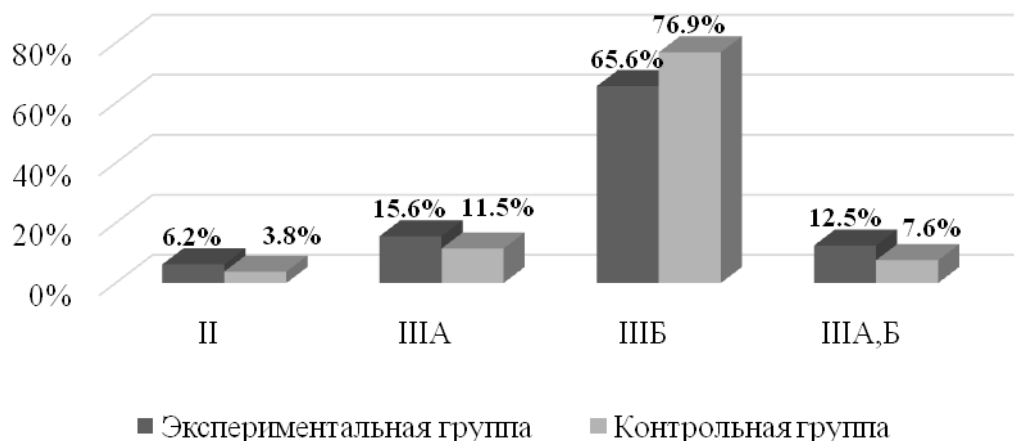


Рисунок 26 – Распределение групп психической адаптации участников исследования на момент начала программы

Спортивные результаты всех спортсменов (как экспериментальной, так и контрольной группы) характеризовались как стабильно низкие, снижающиеся или нестабильные за последние 3 года.

Среднее значение показателя устойчивости жизненного мира в экспериментальной группе до начала программы составило  $40,1 \pm 9,1$  балл, в контрольной –  $39,0 \pm 7,1$ , что свидетельствует об однородности групп по выраженности выбранного психологического конструкта УЖМ (таблица 8). Межгрупповое сравнение с применением критерия Манна-Уитни-Уилкоксона также не обнаружило статистически достоверных отличий ( $U=402$ ).

Таблица 8 – Сравнительный анализ показателя устойчивости жизненного мира в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Выраженность УЖМ (баллы)		max (баллы)	Тэмп	Ткритич	Статистически достоверные различия
	до	после				
Экспериментальная	$40,1 \pm 9,1$	$53,8 \pm 9,5$	80	1	[0,01; 0,05] при n=32 [140; 175]	значимые
Контрольная	$39,0 \pm 7,1$	$38,2 \pm 7,0$		120,5	[0,01; 0,05] при n=26 [84; 110]	незначимые

Качественный анализ УЖМ показал, что среди представителей экспериментальной группы у 56,2% характер проявления устойчивости жизненного мира до начала программы носил стагнационный, а у 43,7% - неконструктивный характер, среди участников контрольной группы – 57,6% и 42,3% соответственно (таблица 9).

Таблица 9 - Сравнительный анализ характера проявления устойчивости жизненного мира в контрольной и экспериментальной группах

Группы	Характер проявления УЖМ					
	стагнационный		неконструктивный		гармоничный	
	до	после	до	после	до	после
Экспериментальная	18 (56,2%)	1 (3,1%)	14 (43,7%)	21 (65,7%)	0 (0%)	10 (31,2%)
Контрольная	15 (57,6%)	16 (61,5%)	11 (42,3%)	10 (38,4%)	0 (0%)	0 (0%)

Для более развернутой оценки эффективности программы с представителями экспериментальной группы также была проведена психологическая диагностика (до и после проведения программы) с применением методик Шкалы «Психологической разумности» Х.Р. Конте с соавторами (адаптация М.С. Новикова и Т.В. Корнилова, 2013) и Пятифакторного опросника осознанности (Five Facet Mindfulness Questionnaire, Baer R. A., Smith G. T., Lykins E., 2008), результаты которой приведены в таблице 10:

Таблица 10 – Динамика изменений факторов осознанности и психологической разумности в экспериментальной группе до и после программы

Изучаемый параметр	Среднее значение показателя			Тэмп		Статистически достоверные различия	
	до	после					
Факторы осознанности			max значение по шкалам – 40 баллов			значимые	
Наблюдение	25,6±8,0	34,8±7,5					5,5
Описание	27,6±7,4	29,6±7,3					83
Осознанность действий	15,6±7,0	26,7±7,5					1,5
Безоценочность	14,2±4,5	16,4±4,5					31,5
Нереагирование	14,1±5,0	15,4±4,9					56
Факторы психологической разумности			max значение по шкалам – 18 баллов			значимые	
Польза от обсуждения собственных проблем с другими	6,7±3,3	10,0±3,4					2
Субъективная доступность сферы переживаний для понимания и анализа	9,2±3,0	14,4±2,7					1,5
Желание и готовность обсуждать свои проблемы с окружающими	4,5±2,4	5,6±2,4					81
Открытость изменениям даже если они сопряжены с риском	11,7±3,1	13,8±2,7					30
Заинтересованность в сфере субъективных переживаний	9,4±3,2	12,4±2,7					6,5

Ткритич  
[0,01;  
0,05]  
при n=32  
[140; 175]



Из таблицы 10 видно, что на момент начала программы у спортсменов в большей степени (на фоне остальных факторов) были развиты некоторые навыки наблюдения (проявление внимания к собственным телесным ощущениям, чувствам и мыслям) и описания (способность к вербализации своих переживаний), а также открытость изменениям. Меньше всего – готовность обсуждать собственные переживания с окружающими людьми, что, вероятно также связано с непониманием возможной пользы от подобного обсуждения.

Учитывая поставленную цель и беря во внимание объективные организационные трудности (насыщенный график спортсменов и т.д.), программа реализовывалась в индивидуальном формате для каждого спортсмена, минимальный срок реализации составил 9 месяцев, максимальный – 16, следовательно, рекомендованный оптимальный период расценивается в 12 месяцев.

За это время каждый участник проходит в среднем 28 индивидуальных психологических консультаций (39 часов (2340 минут) консультирования) и 4 часа (240 минут) психофизиологического тренинга с биологической обратной связью.

Для комплексной оценки эффективности программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности по её окончании (соответственно, через 1 год (12 месяцев) для контрольной группы) был повторно произведен анализ уровня психической адаптации, спортивной результативности, выраженности и характера проявления устойчивости жизненного мира спортсменов. Так, в экспериментальной группе у 28 человек (87,5%) были зафиксированы улучшения по показателям психической адаптации различного характера. По завершению программы не было выявлено ни одного спортсмена с выраженной невротической симптоматикой, высоким уровнем стресса или интенсивной степенью нервно-психического напряжения. У 4 человек (из 9 с ярко выраженной невротической симптоматикой и высоким уровнем стресса до начала программы) состояние по шкалам невротической депрессии, обсессивно-

фобических нарушений и тревоги на момент окончания программы оценивалось как «неустойчивая психическая адаптация». У 7 человек (21,8%) была зафиксирована I группа психической адаптации. У 1 спортсмена (3,1%) наблюдалось ухудшение здоровья, что было связано с продолжающимся снижением функционального состояния ВНС (переход из предельно-допустимого в негативное состояние). В контрольной группе значительных изменений в состоянии психического здоровья не отмечалось, ухудшение или улучшение показателей психической адаптации не было связано с какими-либо специфическими воздействиями (рис. 27).

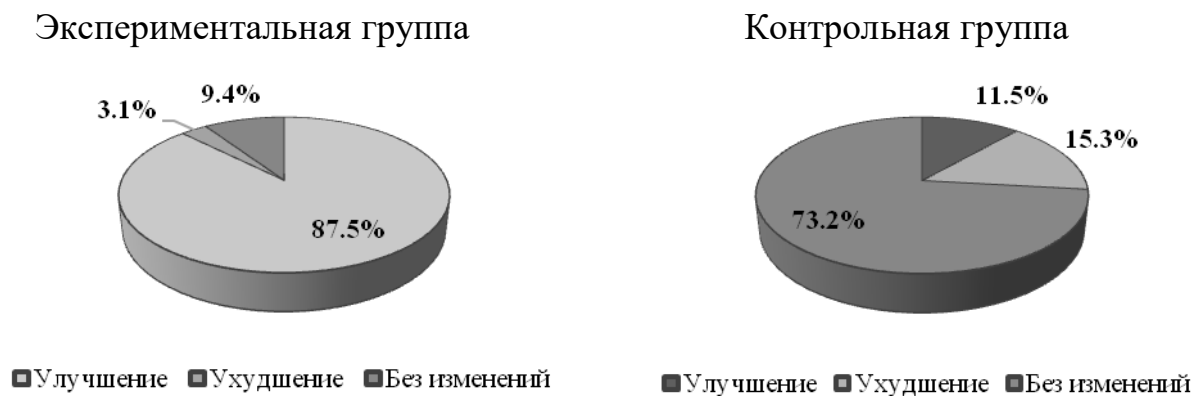


Рисунок 27 – Динамика изменений показателей психической адаптации в экспериментальной и контрольной группах

Что касается показателей спортивной результативности, объективно соревновательная успешность возросла у 15 (46,8%) спортсменов экспериментальной группы, у 8 (25%) человек спортивные результаты стали более стабильными. Отметим, что у 22 из них (95,6%) рост спортивной результативности произошел на фоне улучшения показателей психической адаптации. В экспериментальной группе улучшение и стабилизация результатов было зафиксировано у 3 и 1 человека соответственно (11,5% и 3,8%), при чем у данных спортсменов показатели здоровья оставались без изменения.

Статистически достоверные различия выраженности устойчивости жизненного мира, факторов осознанности и психологической разумности

оценивались с помощью Т-критерия Вилкоксона. Статистический анализ данных показал, что в экспериментальной группе после проведения психолого-педагогической программы показатели УЖМ достоверно возросли, чего не наблюдалось в контрольной группе (таблица 8). Также в экспериментальной группе у 10 человек (31,2%) характер проявления устойчивости жизненного мира из неконструктивного перешел в гармоничный, у 19 (59,3%) из стагнационного в неконструктивный (20 человек из них (68,9%) составили те спортсмены, у кого наблюдалось повышение спортивной результативности на фоне улучшения показателей психической адаптации), чего не наблюдалось в контрольной группе, где по прошествии 12 месяцев распределение числа респондентов по процентному соотношению стагнационного и неконструктивного характера проявления УЖМ существенно не изменилось (таблица 9; рис. 28).

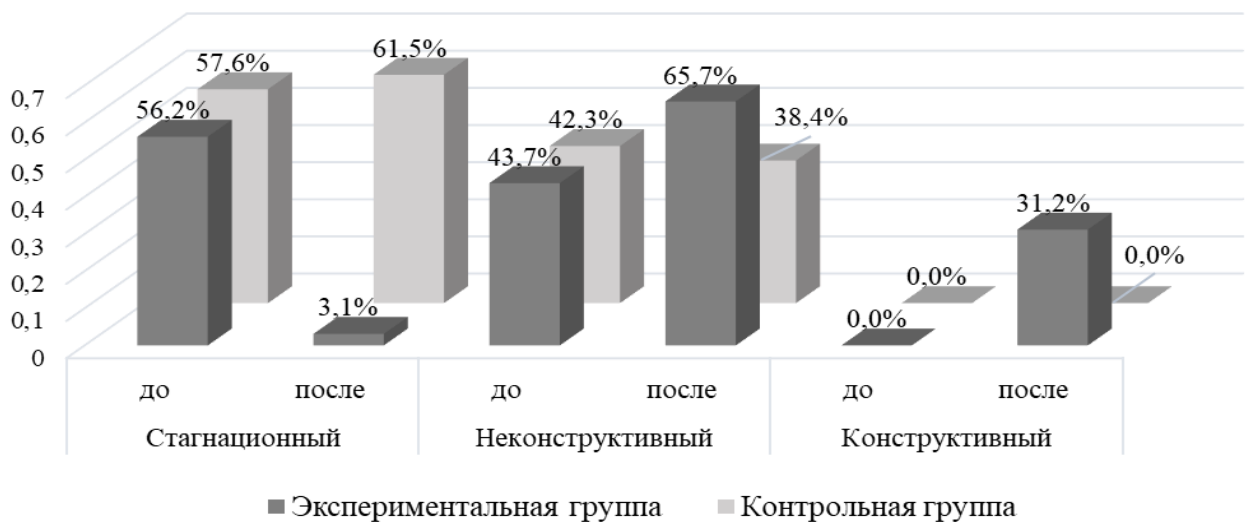


Рисунок 28 – Динамика изменений характера проявления устойчивости жизненного мира в экспериментальной и контрольной группах

Статистический анализ различий по факторам осознанности и психологической разумности показал, что по окончании программы у представителей экспериментальной группы также достоверно возросли средние значения показателей по всем без исключения шкалам (таблица 10). Так, особенно существенно возросла осознанность поведения, отмечалось значительное снижение машинальных, автоматических действий. Значительно укрепился навык

наблюдения за своим внутренним состоянием и вербального описания опыта, возросла степень безоценочности по отношению к собственному опыту и нереагирования на внутренние побуждения и импульсы (рис. 29).

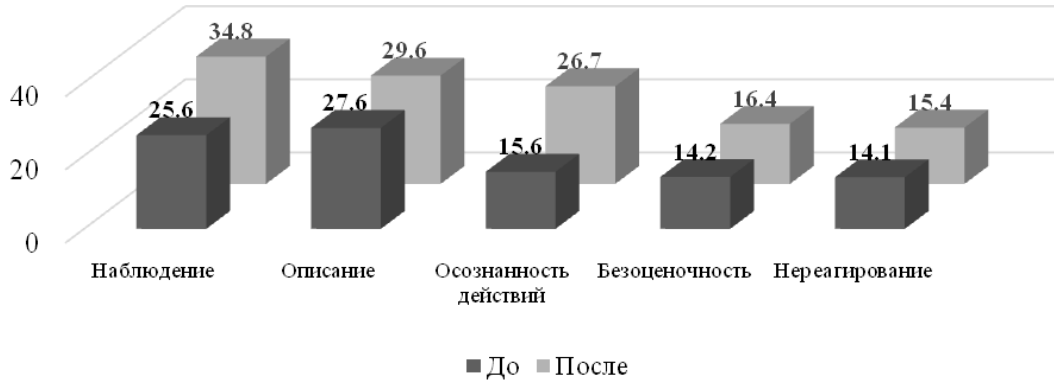


Рисунок 29 – Динамика показателей факторов осознанности в экспериментальной группе до и после программы

В результате прохождения программы у спортсменов также достоверно возросла заинтересованность в собственных мыслях и чувствах, потребность в самонаблюдении, самопонимании, а главное - субъективная доступность сферы внутренних переживаний для самоанализа и рефлексии на фоне желания и потребности обсуждать свои переживания с другими людьми, вынося из этого пользу. Все это косвенно указывает, в том числе, на рост самоуважения и самопринятия, повышение толерантности к неопределенности (рис. 30).

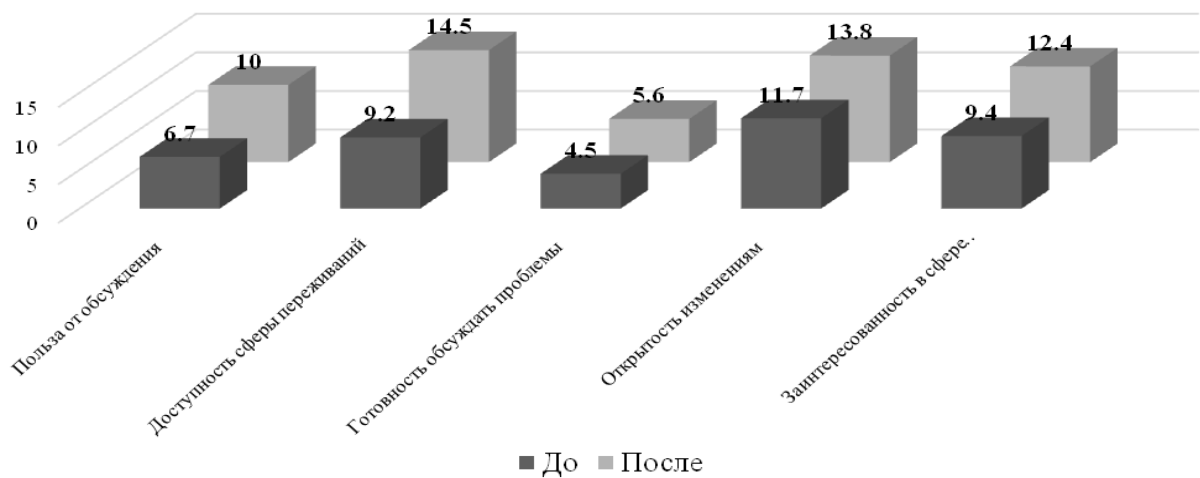


Рисунок 30 – Динамика изменений показателей факторов психологической разумности в экспериментальной группе до и после программы

Положительная динамика самочувствия, настроения, а также появление качественно новых психологических новообразований отмечалось на субъективном уровне и самими участниками программы, что было зафиксировано в письменных самоотчетах спортсменов, проанализированных в рамках проведения рефлексивных семинаров: «постепенно начинаю понимать, что стал более спокойным и как-то по-другому реагировать на раздражители, появляется какая-то сила и уверенность, при этом чувствую себя бодрым и замотивированным» (из дневника спортсмена К., 24 года, мсмк по подводному спорту); «стал больше обращать внимания на ощущения в собственном теле, стал более наблюдательным, сдержанным, меньше паникую» (из дневника спортсмена Н., 27 лет, мс по вольной борьбе); «начал по-другому относиться к ошибкам, отпустил контроль над ситуацией, зато стал лучше понимать себя, хоть и бывает, что не доволен собой, но знаю – безвыходных ситуаций не бывает» (из дневника спортсмена А., мс по горным лыжам).

Результаты апробации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности легли в основу разработки семинарских занятий для тренеров, методистов и спортивных психологов по темам: 1. Психологическая диагностика в спорте высших достижений; 2. Основы психологической подготовки в спорте высших достижений; 3. Технологии психологического воздействия и саморегуляции личности в профессиональном спорте, которые в настоящее время проводятся на базе Учебно-образовательного центра ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России.

В целом, по результатам апробации программы можно сделать вывод, что повышение профессиональной успешности (рост показателя УЖМ, изменение характера проявления УЖМ, повышение спортивной результативности и улучшение показателей психической адаптации в комплексе) именно посредством участия в разработанной программе наблюдалось 20 (62,5%) спортсменов экспериментальной группы. У других участников так или иначе наблюдалась положительная динамика по отдельным показателям, обозначенными ранее как

критерии оценки эффективности программы. Данный результат, на наш взгляд, может быть расценен как, безусловно, положительный (соответствует ожидаемому), что позволяет сделать вывод об адекватно подобранном психологическом механизме реализации программы в соответствии с поставленными задачами. Сама программа психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности может быть рекомендована спортивным психологам, работающим с мужчинами - спортсменами спортивных сборных команд России.

### **Выводы по 3 главе**

1. Профессионально успешные спортсмены обоего пола достоверно имеют более высокую степень устойчивости жизненного мира. Устойчивость жизненного мира профессионально успешных спортсменов-мужчин формируется не случайным образом, а в тесной взаимосвязи с формально-динамическими свойствами и личностными психологическими характеристиками. При этом структурно-функциональная организация устойчивости их жизненного мира отличается многоуровневостью (иерархичностью) и высокой степенью простроенности, а факторная модель представлена пятью факторами: «Ценностное отношение к событиям», «Целостность временной оси жизни человека», «Непрерывность жизненной истории человека», «Вовлеченность в собственную жизнь», «Рефлексивность».

2. Для повышения устойчивости жизненного мира успешных спортсменов – мужчин особую роль играет пропорциональность развития моторной сферы, а именно равномерное развитие пластичности, скорости и эмоциональности моторной. Для достижения конструктивного характера проявления устойчивости жизненного мира в равной степени важно развитие как общей активности, так и общей эмоциональности, традиционно противопоставляемых друг другу при оценке общеадаптационного потенциала индивида по принципу: чем выше общая

активность и ниже общая эмоциональность, тем выше общая адаптивность и наоборот.

3. Сравнение формально-динамических свойств и личностных особенностей профессионально успешных спортсменов мужского и женского пола свидетельствует о наличии межполовых различий, а именно по показателям профиля экзистенциальной исполненности, навыкам саморегуляции, самоорганизации и гендерным характеристикам. Отсутствие достоверных отличий в значениях показателей компонентов жизнестойкости, индексов активности в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сферах, общей эмоциональности и адаптированности позволяет рассматривать эти характеристики в качестве «универсальных» свойств и качеств профессионально успешных спортсменов высокой квалификации вне зависимости от пола, а их средние значения как «эталонные» для дальнейшего учета при составлении профессиограмм и профотборе кандидатов в спортивные сборные команды РФ.

4. Анализ психологических профилей профессионально успешных спортсменов показал, что, в отличие от профессионально успешных спортсменов – мужчин, профессионально успешные спортсменки характеризуются снижением значений по всем шкалам (кроме F – «свобода») профиля экзистенциальной исполненности по сравнению со средненормативными, что указывает на различный механизм влияния показателя персональной экзистенции на процесс достижения результатов и сохранения психологического здоровья мужчинами и женщинами в спорте высших достижений, а также на то, что для высококвалифицированных спортсменок отсутствие результатов или снижение психической адаптации не являются факторами, препятствующими достижению ими экзистенции, ощущаемой как исполненная.

5. По результатам апробации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России был определен оптимальный временной срок реализации программы – 12 месяцев, за время которого спортсмен проходит в среднем 28 индивидуальных психологических консультаций (2340 минут консультирования)

и 4 часа (240 минут) психофизиологического тренинга с биологической обратной связью.

5. Проведенная (по итогам апробации) оценка эффективности программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности в соответствии с основными и вспомогательными критериями, показала, что в результате прохождения программы в экспериментальной группе по сравнению с контрольной у 87,5% были зафиксированы улучшения по показателям психической адаптации различного характера, объективно соревновательная результативность возросла у 46,8%, у 25% спортивные результаты стали более стабильными. В экспериментальной группе после проведения программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности достоверно возросли показатели устойчивости жизненного мира, при этом у 31,2% характер проявления устойчивости жизненного мира из неконструктивного перешел в конструктивный, у 59,3% из стагнационного в неконструктивный. Также существенно возросла осознанность поведения и психологическая разумность, а сами участники программы отмечали в письменных самоотчетах положительную динамику самочувствия и настроения, что позволяет рассматривать предложенную программу в качестве эффективного инструмента повышения профессиональной успешности спортсменов (мужчин) спортивных сборных команд России в сжатые сроки.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное диссертационное исследование посвящено изучению возможностей психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России и решает актуальную для современного Российского спорта высших достижений проблему повышения спортивной результативности и роста профессионального долголетия высококвалифицированных спортсменов. Последовательная реализация исследовательских задач позволила сделать следующие выводы:

1. Высокая профессиональная успешность в спорте высших достижений является закономерным результатом эффективной профессионализации, ключевым критерием которой выступает способность к достижению максимальных стабильных спортивных результатов при сохранении высокого уровня психической адаптации, что обеспечивает профессиональное долголетие спортсмена;

2. Рассматривая проблему достижения стабильно высоких результатов в спорте высших достижений и обращаясь к теоретико-методологическому аппарату системной антропологической психологии и концептуальных оснований теории жизненного самоосуществления, была обнаружена и эмпирически подтверждена специфическая роль устойчивости жизненного мира спортсменов для повышения их профессиональной успешности;

3. Полученные психологические профили профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин должны учитываться для уточнения критериев психологического отбора в спорте высших достижений и усовершенствования метода прогнозных оценок. Обнаруженные в процессе исследования неоднозначные и противоречивые данные на женской выборке (высокий процент лиц со снижением показателей психической адаптации среди спортсменок с высокими спортивными результатами, неясность механизмов формирования конструктивного характера проявления устойчивости жизненного мира и низкая экзистенциальная исполненность профессионально успешных спортсменок),

указывают на необходимость дальнейшего изучения специфики женского спорта высших достижений для повышения профессионального долголетия спортсменок высокого класса;

4. Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной успешности спортсменов сборных команд России в настоящем исследовании реализовано через систему специальных мероприятий по укреплению психологического здоровья и созданию условий для достижения максимально высоких и стабильных спортивных результатов;

5. Практическое применение разработанной программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России позволяет в максимально сжатые сроки повышать одновременно спортивную результативность и уровень психической адаптации спортсменов высокого класса, благодаря чему последние могут существенно дольше оставаться на пике профессиональной успешности;

6. Доступность предложенного механизма и подробно описанных конкретных психолого-педагогических технологий повышения профессиональной успешности спортсменов высокого класса практикующим психологам является шагом на пути создания преемственности между теорией и практикой современной психологии спорта, что также способствует повышению профессионального долголетия спортсменов спортивных сборных команд России.

7. С учетом всех полученных результатов открываются перспективы в изучении психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности на более ранних этапах спортивной карьеры, например, на этапах углубленной специализации или спортивного совершенствования. Знания о роли устойчивости жизненного мира для достижения стабильно высоких спортивных результатов и сохранения психологического здоровья и закономерностях ее формирования могут быть использованы для психолого-педагогической работы психолога со спортсменом во время различных кризисов – переходов элитарной спортивной карьеры, в частности, для преодоления кризиса перехода из юношеского спорта в

спорт высших достижений, из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт, от кульминации к финишу спортивной карьеры.

Полученные в результате исследования теоретические выводы и практические данные могут быть эффективно использованы для совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса.

Разработанная программа психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности успешно применяется в работе психологов Центра современных психологических технологий ФГБУ ФСНКЦ ФМБА России, в том числе в психологической подготовке спортсменов спортивных сборных команд России к многочисленным международным стартам, включая Чемпионаты Европы, Мира, Олимпийские игры.

В ходе исследования удалось реализовать поставленную цель и решить задачи. Выдвинутые гипотезы нашли подтверждение. Кроме того, психолого-педагогическое обеспечение профессиональной успешности спортсменов сборных команд России может быть эффективно реализовано через систему специальных мероприятий по укреплению психологического здоровья и созданию условий для достижения максимально высоких и стабильных спортивных результатов, ключевая роль в которой отводится психотехнологиям, направленным на повышение устойчивости жизненного мира спортсменов.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алексеев, В.Ю. Системная детерминация надежности соревновательной деятельности юных спортсменами [Текст] / В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов // Спортивный психолог. – 2015. - № 3(38). – С. 52 -55.
2. Алёшичева, А.В. Влияние занятий спортом на психическое здоровье спортсменов [Текст] / А.В. Алёшичева // Спортивный психолог. – 2015. - № 4 (39). – С. 43 – 49.
3. Алёшичева, А.В. Социально-психологические факторы, влияющие на личность и психическое здоровье спортсменов разного пола [Текст] / А.В. Алёшичева // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Вошинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 61 - 65.
4. Алёшичева, А.В. Психологическое здоровье спортсменов-профессионалов, занимающихся экстремальными видами спорта [Текст] / А.В. Алёшичева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2016. – №3. – С. 38-44.
5. Алёшичева, А.А. Обоснование возможности объединения критериев психологического здоровья личности спортсмена [Текст] / А.А. Алёшичева // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вошинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 16 – 21.
6. Анохова, А.А. Психологическая подготовка в программах ДЮСШ [Текст] / А.А. Анохова / Спортивный психолог. – 2014. - № 1 (32). – С. 53 – 58.
7. Бабичев, И.В. Психодиагностика в системе психологического обеспечения детско-юношеского спорта [Текст] / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, А.Ю. Лапин // Спортивный психолог. – 2015. - № 3(38). – С. 67-71.

8. Бабушкин, Г.Д. Содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям [Текст] / Г.Д. Бабушкин, А.Н. Соколова, А.П. Шумилин // Омский научный вестник. – 2008. - № 1(63). – С. 130 – 133.
9. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для тренеров, спортивных психологов, аспирантов, преподавателей, студентов физкультурных вузов / Г.Д. Бабушкин. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – 2007. – 90 с. – (<http://www.iprbookshop.ru/64998.html>).
10. Бабушкин, Г.Д. Результативность соревновательной деятельности спортсмена и пути ее повышения [Текст] / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2014. - № 1 (32). – С. 63 – 66.
11. Бабушкин, Г.Д. Психологические факторы, обуславливающие реализацию спортсменом своей подготовленности в соревновательных условиях [Текст] / Г.Д. Бабушкин // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 319-323.
12. Багадирова, С.К. Этапы профессионализации личности в спорте [Текст] / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70- летию АГУ / под общ. ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. - Майкоп, 2010. - С. 20-25.
13. Багадирова, С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала [Текст] / С.К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. под общ. ред. С.С. Чернова. – Новосибирск. - 2011. - С. 483-487.
14. Багадирова, С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» [Текст]: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.». - 2014. – 243 с.
15. Багадирова, С.К. Современный подход к построению психологической теории спортивной деятельности / С.К. Багадирова // Материалы XI Всероссийской научно-

- практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 10-14.
16. Базарова, Ю.Г. Система формирования у обучающихся компетенций самоорганизации учебно-профессиональной деятельности [Текст] / Ю.Г. Базарова // Научный поиск. – 2013. - № 4.1. – С. 10 – 11.
  17. Бакуняева, Д.С. Значение травмы в профессиональной подготовке спортсменов высших достижений [Тест] / Д.С. Бакуняева // Спортивный психолог. – 2015. - №3 (38). – С. 38-42.
  18. Бакуняева, Д.С. Профессиональная успешность спортсменов на разных этапах спортивной карьеры [Текст] / Д.С. Бакуняева, О.Е. Ларин // Актуальные вопросы научных исследований: сборник научных трудов по материалам VII Международной научно-практической конференции г. Иваново, 15 декабря 2016 г. – Иваново: ИП Цветков А.А. - 2016. – С. 81 – 84.
  19. Балыкин, А.И. Развитие творческого потенциала тренера посредством коррекции эмоционально-смысловых доминант в процессе мозгового штурма [Электронный ресурс] / А.И. Балыкин, Т.В. Балыкина-Милушкина. – 2016. – (<http://parapsych.ru/psihicheskie-issledovaniya/razvitie-tvorcheskogo-potenciala-posredstvom-mozgovogo-shturma/>).
  20. Баранова, А.В. Психологические механизмы маскулинизации спортсменок [Текст] / А.В. Баранова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 113 – 117.
  21. Богданова, Д.Я. Занимательная психология спорта [Текст]: Кн. 2 / Д.Я. Богданова, Е.М. Бранц. - СПб.,1994. – 314с.
  22. Богомаз, С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека [Текст] / С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // Сибирский психологический журнал. – 2009. - № 32. – С. 23 – 28.
  23. Богомаз, С. А. Типологические особенности самоорганизации деятельности [Текст] / С.А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. – 2011. - № 344. – С. 163 – 166.

24. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности [Текст]: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ. – 2001. – 511 с.
25. Борисова, Н.Ю. Кризисы спорта высших достижений. Попытки предотвратить неминуемое [Текст] / Н.Ю. Борисова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. - № 5 ч. 2. – С. 166 – 170.
26. Босенко, Ю.М. Устойчивость высококвалифицированных спортсменов к стрессу и эмоциональному выгоранию [Текст] / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 73-76.
27. Брюховских, Т.В. Формирование результативности в стрельбе у студентов-биатлонистов [текст] / Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин, В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 2. – С. 79 – 82.
28. Брюховских, Т.В. Стрелковая подготовка биатлонистов на современном этапе: анализ научных достижений [Текст] / Т.В. Брюховских, Д. А. Шубин // Современная система спортивной подготовки в биатлоне: материалы V Всероссийской научно-практической конференции / под общей редакцией В.А. Аникина, Н.С. Загурского. – Омск: Изд-во ФГБОУВО СибГУФК. 2016. – С. 17 -25.
29. Буторин, В.В. Организация эффективного психолого-педагогического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен» [Текст] / В.В. Буторин // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 167-172.
30. Бухтияров, И.В. Валидизация оценки профессионального стресса у работников офисов [Текст] / И.В. Бухтияров, М.Ю. Рубцов, П.В. Чесалин // Экология труда. – 2012. - №11. – С. 20-26.

31. Ваньков, Н. Переживание боли как условие личностного и профессионального роста спортсменов [Текст] / Н. Ваньков, М.Е. Железнякова // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 76-80. 441 с.
32. Варданын, А.Н. Влияние психологической подготовки на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации по фигурному катанию на коньках [Текст] / А.Н. Варданын, В.Ф. Сопов, А.В. Шакирова // Спортивный психолог. – 2017. - № 1(44). – С. 24 – 27.
33. Владимир Путин напутствовал спортсменов, которые направляются на Олимпиаду в Пхенчхан. Новости. Первый канал [Видеозапись]. – 2018. – (<https://www.1tv.ru/news/2018-01-31/340326-vladimir-putin-naputstvoval-sportsmenov-kotorye-otpravlyayutsya-na-olimpiadu-v-phenchhan>).
34. Воцинин, А.В. Психологические механизмы рефлексии личности [Текст] / А.В. Воцинин // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 50-53.
35. Воцинин, А.В. Рефлексивный подход в психологической подготовке спортсменов высокой квалификации[Текст] / А.В. Воцинин // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 17 - 21.



36. Высочина, Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта [Текст] / Н. Высочина, Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. - №3. – С. 40 - 44.
37. Высочина, Н. Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии [Текст] / Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. - №1. – С. 51 – 57.
38. Высочина, Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов [Текст] / Н. Высочина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. - №4. – С. 65 – 71.
39. Выявление факторов успешности спортивной карьеры спортсменов лыжного и бегового ориентирования [Текст] / Е.А. Дергач [и др.] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. - № 4 (34). – С. 94 – 98.
40. Вяткин, Б.А. Использование спектрального анализа голоса как индикатора уровня психического стресса во время спортивных соревнований [Текст] / Б.А. Вяткин // Спортивный психолог. – 2012. - № 2(26). – С. 49-52.
41. Гаврилова, Е.А. Спорт, стресс, вариабельность [Текст]: монография / Е.А. Гаврилова. – М.: Спорт. – 2015. – 168 с.
42. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. - М.: Издательский центр «Академия». – 2000. – 288 с.
43. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учеб. Пособие, 5-е изд., испр. и доп. / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт. - 2014. - 328 с.
44. Горская, Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры [Текст] / Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 142 – 146.
45. Гринь, Е.И. Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности [Текст] / Е.И. Гринь // Российский психологический журнал. – 2008. – Том 5. - № 3. – С. 84 – 86.

46. Губа, В.П. Эффективность применения психофизиологической диагностики в спорте высших достижений [Текст] / В.П. Губа, В.В. Маринич, А.В. Кардаш // Спортивный психолог. – 2016. - № 1(40). – С.78-82.
47. Гурин, Ю. Осознанно жить. Как?: книга тренинг [Текст] / Ю. Гурин. – Ростов н/Д: Феникс. – 2014. – 135 с.
48. Дамадаева, А.С. Спортивная деятельность как средство самореализации личности: ресурсный подход [Текст] / А.С. Дамадаева, Л.Г. Уляева // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 27 – 33.
49. Дергач, Е.А. Педагогическое обеспечение процесса перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений [Текст]: дис...канд.пед.наук : 13.00.04 / Е.А. Дергач. – Красноярск, 2017. – 207с.
50. Дергач, Е.А. Сохранность контингента при переходе спортсменов-юношей в спорт высших достижений [Текст] /Е.А. Дергач, Д.А. Завьялов, О.Б. Завьялова // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2018. - № 2(44). – С. 101-108.
51. Дёмин, А.Н. Психологические факторы восстановления трудовой занятости [Текст] / А.Н. Дёмин // Вопросы психологии. – 2004. - № 3. – С. 19-28.
52. Довжик, Л.М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т.5. № 1. – С. 1-18.
53. Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] / Л.М. Довжик, К.А. Бочавер // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т.5. № 2. – С. 1-22
54. Елизаров, А.Н. Социальные и психологические критерии успешности деятельности как проблема позитивной психологии [Текст] / А.Н. Елизаров, М.Н. Болдинова // Педагогика и психология образования. – 2013. - № 3. – С. 95 – 106.
55. Зефирова, Е.В. Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности (на примере юных единоборцев) [Текст] / Е.В. Зефирова, А.В. Евтеев, В.Н. Нилов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т.7. - №1. – С. 223-224.

56. Зефирова Е.В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов (на примере спортивных единоборств) [Текст]: Автореферат дисс. ...канд. псих. наук /Е.В. Зефирова. – Санкт-Петербург, 2012. – 23 с. Зефирова Е.В. Прогнозирование успешности в спортивной деятельности [Текст] / Е.В. Зефирова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2013. – №4. – С. 61-73.
57. Здоровье работающих: глобальный план действий. Шестидесятая сессия всемирной Ассамблеи здравоохранения Всемирной организации здравоохранения [Текст]: одиннадцатое пленарное заседание от 23 мая 2007 г. – 12 с.
58. Зинченко, Ю.П. Психология спорта [Текст]: монография под общ. ред. В.А. Садовниченко / Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневский. – М.: МГУ. – 2011. – 424 с.
59. Зуева, И. А. Психологическое обеспечение в спорте высших достижений РФ / И.А. Зуева, К.А. Стащук // Международная научно-практическая конференция: «Наука сегодня: теоретические и практические аспекты». [Электронный ресурс]. – М.: Издательство «Перо», 2015. – С. 219 – 226.
60. Зыкова, Н.Ю. К проблеме психолого-педагогического обеспечения образовательного процесса студентов института физической культуры и спорта [Текст] / Н.Ю. Зыкова, Л.И. Бездверная // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, Воронеж, 22.10.15. – 2016. – С. 194 – 197.
61. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой [Текст]: 3-е изд., дополн. / А.А. Иванов. - М.: Спорт. - 2016. - 116 с.
62. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти. - 1996. – Ч.1. – 132 с.
63. Идинг, Д. Осознанность. Простые практики для познания себя [Текст]: пер. с нем. Н. Кушнир, науч. ред. О. Трухина / Д. Идинг. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2017. – 80 с.
64. Измайлова, В. В. Педагогическое обеспечение: сущность и понятие [Текст] / В. В. Измайлова // Ярославский педагогический вестник. — 2012. — № 2. — Том II (Психолого-педагогические науки). — С. 56—60.

65. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2010. – 704 с.
66. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер. - 2016. - 352 с.
67. Ильина, Н.Л. Психология тренера [Текст]: учеб. пособие / Н.Л. Ильина. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та. - 2016. - 109 с.
68. Кабанов, Ю.Н. Личностные факторы профессионального становления спортсмена [Текст] / Ю.Н. Кабанов, О.А. Белобрыкина // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - №3 (15). – С. 190-194.
69. Каськова, Д.С. Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности [Текст] / Д.С. Каськова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. - № 6 (76). – С. 72 – 76.
70. Кильченко, О.И. Метод контент-анализа в психологических исследованиях [Текст]: уч.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Психология» / О.И. Кильченко. – Пермь: Перм. Гос. Ун-т. – 2007. – 104 с.
71. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения [Текст] / Е.А. Ильин. - Ростов-на-Дону: Феникс. - 1996. – 512 с.
72. Климов, Е.А. Психология профессионала [Текст] / Е.А. Климов. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МО-ДЭК». - 1996. – 400с.
73. Ключко, В.Е. Самореализация личности: системный взгляд [Текст]/ В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский. – Томск: Изд-во Томского университета. – 1999. – 154 с.
74. Ключко, В.Е. Современная психология: системный смысл парадигмального сдвига [Текст] / В.Е. Ключко // Томский государственный университет. – 2007. - № 26. – С. 15 -21.
75. Ключко, В.Е. Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс [Текст] / В.Е. Ключко, О.В. Лукьянов // Вестник Томского государственного университета. – 2009. - № 324. – С. 333 - 336.
76. Ключко, В.Е. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат [Текст] / В.Е. Ключко, Э.В. Галажинский, О.М. Краснорядцева, О.В. Лукьянов // Сибирский психологический журнал. – 2015. - № 56. – С. 9 – 20.

77. Ковалева, А.В. Психофизиологическое исследование состояния потока у спортсменов [Текст] / А.В. Ковалева, А.В. Квитчастый, В.Н. Анисимов // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 394 - 398.
78. Корниенко, Д. С. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта. Пилотажное исследование [Текст] / Д.С. Корниенко, А.Я. Фоминых, Е.А. Сорокина // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. - № 1. – С. 69 – 84.
79. Кривцова, С.В. Шкала экзистенции (Existenzskala) [Текст] / С.В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. – 2009. - №1. - С. 141-170.
80. Кузнецова, В. А. Психолого-педагогические условия достижения успешности у спортсменов группы высшего спортивного мастерства [Текст]: дис...канд.пс.наук: 19.00.07/ В.А. Кузнецова. – Москва, 2016. – 205 с.
81. Кузьменко, Е.И. Свобода от фрустрации и жизнестойкость [Текст] / Е.И. Кузьменко, О.С. Мороз // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: психологические науки. – 2010. – № 2. – С. 5 – 8.
82. Кузьмина, А.Б. Развитие эмоциональной саморегуляции, как условие достижения специалистом продуктивной профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / А.Б. Кузьмина // Актуальные проблемы психологии личности: сб. ст. по матер. IV междунар. науч.-практ. конф. № 4. – Новосибирск: СибАК. – 2010. – (<https://sibac.info/conf/psych/iv/35665>) .
83. Кулик, А.А. Личностный потенциал как психологическое условие качества жизни (на примере спортсменов паралимпийцев) [Текст] / А.А. Кулик // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – Т. 1. - № 4 (60). – С. 130 – 134.

84. Курашвили, В.А. Психологическая подготовка спортсменов: инновационные технологии [Текст]: методические рекомендации / В.А. Курашвили, А.Б. Стрельченко, И.А. Чеглова. – М.: «МедиаЛабПроект». – 2008. – 114 с.
85. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. - М.: Смысл. - 2006. - 63 с.
86. Логинова, И.О. Хронотопические характеристики жизненного самоосуществления человека [Текст] / И.О. Логинова // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - № 7 (19). – С. 98-103.
87. Логинова, И.О. Жизненное самоосуществление человека как проявление самоорганизации психологической системы [Текст] / И.О. Логинова // Вестник Томского государственного университета. – 2010. - № 336. – 169 – 173.
88. Логинова, И.О. Особенности устойчивости жизненного мира человека в кризисных условиях жизнедеятельности [Текст] / И.О. Логинова // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2011. - № 2. – С. 21 – 26.
89. Логинова, И.О. Исследование устойчивости жизненного мира человека: методика и психометрические характеристики [Текст] / И.О. Логинова // Психологическая наука и образование. – 2012. - № 3. – С. 18 – 28.
90. Логинова, И.О. Изучение особенностей устойчивости жизненного мира в зависимости от характера социокультурной идентичности [Текст] / И.О. Логинова, Ю.В. Живаева, Е.И. Чернова // Мир науки, культуры, образования. – 2012. - №3 (34). – С. 89 - 94.
91. Логинова, И.О. Устойчивость жизненного мира человека как показатель психологического здоровья [Текст] / И.О. Логинова // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: Материалы Междунар. научн.-практ. конф. / Гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: Версо. – 2016. – С. 148 – 156.
92. Логинова, И.О. Особенности проявления свободы жизненного самоосуществления людей, характеризующихся разным типом устойчивости жизненного мира [Текст] / И.О. Логинова, Ю.В. Живаева, Е.И. Чернова // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2015. - № 7 (71). – С. 103-106.
93. Логинова, И.О. Концептуальные основания теории жизненного самоосуществления человека: продолжение идей системной антропологической психологии [Текст] /

- И.О. Логинова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2017. - № 2 (31). – С. 73 – 77.
94. Логинова, М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности [Текст] / М.В. Логинова // Вестник Московского университета МВД России. – 2009. - № 6. – С. 19 – 22.
95. Лупекина, Е.А. Психология личности и спортивной карьеры: тексты лекций для вузов [Текст] / Е.А. Лупекина, О.П. Мельникова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины. - 2009. – 126 с.
96. Лэнгле, А. Жизнь, наполненная смыслом. Логотерапия как средство оказания помощи в жизни [Текст]: Пер. с нем. / А. Лэнгле. - М.: Генезис. - 2014. - 144 с.
97. Малкин, В. Р. Спорт – это психология [Текст] / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. - М.: Спорт. - 2015. - 176 с.
98. Малкина, Н.А. Экзистенциальные аспекты современного спорта и некоторые методологические принципы психологического консультирования в спорте [Текст] / Н.А. Малкина, М.Г. Чухрова, Ю.Б. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - №3 (15). – С. 215-217.
99. Мандрикова, Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) [Текст] /Е.Ю. Мандрикова // Психологическая диагностика. – 2010. - № 2. – С. 59 – 83.
100. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание». – 1996. – 308 с.
101. Мельников, В.М. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена [Текст] / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2013. - №1 (28). – С. 18 – 21.
102. Мельников, В.М. Акмеологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений [Текст] / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. - № 1 (32). – С. 34 – 39.
103. Мельников, В.М. Психологическое моделирование спортивной успешности [Текст] / В.М. Мельников, И.А. Юров // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ,

- Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 347 – 350.
104. Мельников, В.М. Мотивационно-фрустрационные факторы спортивной успешности [Текст] / В.М. Мельников, А.А. Юров // Спортивный психолог. – 2015. - № 4(39). – С. 34 – 38.
105. Митин, И.Н. Технология оценки саморегуляции в структуре психологической подготовленности спортивных сборных команд России [Текст] / И.Н. Митин, С.В. Матвиенко, Э.В. Хачатурова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. - № 3. – С. 49 – 54.
106. Митина, О. В. Факторный анализ для психологов [Текст] / О.В. Митина, И.Б. Михайловская. - М.: Учебно-методический коллектор «Психология». - 2001. – 169 с.
107. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека [Текст] / В.И. Моросанова. - М.: Наука. - 2001. - 192 с.
108. Мохаммед А. Мохаммед Ал Арджа. Психолого-педагогическое сопровождение юных спортсменов командных видов спорта (на примере футбола и хоккея) [Текст]: дис...канд.пс.наук : 13.00.04./ Ал Арджа Мохаммед Али Млхаммед. – СПб., 2016. – С. 131 – 133.
109. Мохова, Е.Л. Модель психологического обеспечения в детском спорте [Текст] / Е.Л. Мохова, Л.Н. Рогалева, В.Р. Малкин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 11 декабря 2015 г.) / под общ. ред. Н. Б. Серовой; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. С. 260 – 262.
110. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена [Текст]: научная монография / А.Н. Веракса, А.Е. Горовая, А.И. Грушко, С.В. Леонов. - М.: Спорт. - 2016. - 208 с.
111. Нейропсихологический анализ феномена алекситимии у спортсменов [Текст] / М.Г. Чухрова [и др.] // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - №3 (15). – С. 208 - .215.
112. Непопалов, В.Н. Конференция «Рудиковские чтения»: истоки и перспективы развития спортивной психологии [Текст] / В.Н. Непопалов // Рудиковские чтения,



- междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 12 - 17.
113. Непопалов, В.Н. Основы методологического исследования спорта и спортивной деятельности [Текст] / В.Н. Непопалов // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 59 – 67.
114. Никитин, В.Н. Арт-терапия [Текст]: учебное пособие / В.Н. Никитин. – М.: Когито-Центр. – 2014. – 328 с.
115. Николаев, А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация [Текст] / А.Н. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 200 - 205.
116. Николаев, А.Н. Задачи профилактики психологических проблем на различных этапах спортивной карьеры [Текст] / А.Н. Николаев // Спортивный психолог. – 2016. - №2 (41). – С. 20 - 24
117. Новикова, М.А. Психологическая разумность в структуре интеллектуально-личностного потенциала (адаптация опросника) [Текст] / М.А. Новикова, Т.В. Корнилова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. - № 6. – С. 63 – 78
118. Нос, Е.Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерий личностного потенциала и условие достижения психологического благополучия [Текст] / Е.Ю. Нос // Сибирский психологический журнал. – 2009. - № 34. – С. 106 – 108.
119. О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

- труду и обороне» [Электронный ресурс]: приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н // Приказы правительства РФ по спортивной медицине. – (<https://medstape.ru/sportivnaya-medicina/prikazy-pravitelstva-rf-po-sportivnoj-meditnine>).
120. Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен» [Электронный ресурс]: приказ Минтруда России от 07.04.2014 N 186н (Зарегистрировано в Минюсте России 22.05.2014 N 32397). – (<http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/05.001.pdf>).
121. Обоснование содержания высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфита [Текст] / А.Г. Галимова [и др.] // Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. - № 1. – С. 143 – 148.
122. Огородова, Т. В. Психология спорта [Текст]: учеб. пособие / Т. В. Огородова. - Ярославль: ЯрГУ. – 2013. – 120 с.
123. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости [Текст]: учеб. пособие / М.А. Одинцова. - М.: ФЛИНТА: Наука. - 2015. - 296 с.
124. Организация, порядок и методы проведения медико-психологического обеспечения углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России [Текст]: проект методических рекомендаций / И.Н. Митин [и др.]. - М.: ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России. – 2014. – 49 с.
125. Организация системы психологического обеспечения подготовки спортивного резерва [Текст] / А.В. Ланденюк [и др.] // Спецвыпуск по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы и перспективы развития региональных систем подготовки спортивного резерва в условиях модернизации спортивной отрасли» (30-31 марта 2017 г.) [Электронный ресурс]. – Красноярск, 2017. - С. 22 – 25.
126. Осипов, А.Ю. Анализ готовности дзюдоистов сибирского федерального округа к современной соревновательной борьбе [Текст] / А.Ю. Осипов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2016. - № 1(35). – С. 105-108.
127. Осипов, А.Ю. Необходимые аспекты качественной спортивной подготовки начинающих борцов самбо к соревновательной деятельности [Текст] / А.Ю. Осипов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов,

- слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1945-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. – Иркутск: Изд-во ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2015. – С. 420 – 422.
128. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии [Текст] / Э. Пайнс, К. Маслач. - СПб.: Питер. - 2000. – 406 с.
129. Патаркацишвили, Н.Ю. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии личностных качеств [Текст] / Н.Ю. Патаркацишвили, А.Н. Савчук, М.Д. Кудрявцев // Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI научной конференции. – Красноярск: Изд-во КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. – С. 261 – 263.
130. Педагогика здоровья: монография [Текст] / Л.А. Акимова [и др.]. – Оренбург: Типография «Экспресс-печать». – 2013. – 428 с.
131. Передельский, А.А. Технология психолого-педагогического обеспечения обс в соревновательный период в ударных видах единоборств [Текст] / А.А. Передельский // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 240 – 245.
132. Пирожкова, В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность и предпочтение копинг стратегий у представителей индивидуальных видов спорта [Текст] / В.О. Пирожкова, Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 28 ноября 2014, Краснодар. – 2014. - С. 109 – 115.
133. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт. - 2005. - 820с.
134. Платонов, В. Н. Специальные принципы в системе подготовки спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - №2. – С. 8 -19.

135. Поиск наиболее эффективных методов контроля и оценки уровня тренированности единоборцев, занимающихся боевым самбо [Текст] // К.Г. Гатилов [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. - № 56 (8). – С. 49-56.
136. Попова, И.Е. Влияние психофизиологического и эмоционального состояния единоборцев на спортивный результат [Текст] / И.Е. Попова // Материалы I Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта», 19 - 20 сентября 2011. – М., 2011. – С. 350 - 353.
137. Праведникова, Ю.Г. Актуальные источники организационного стресса для спортсменов высокой квалификации / Ю.Г. Праведникова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 356 – 361.
138. Практикум по спортивной психологии [Текст] / под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер. – 2002. – 288 с.
139. Процкая, М.А. Критерии здоровья и здорового образа жизни человека в современном обществе [Текст] / М.А. Процкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 11 декабря 2015 г.) / под общ. ред. Н. Б. Серовой; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. С. 324 – 326.
140. Пряжников, Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение [Текст] / Н.С. Пряжников. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МО-ДЭК». - 1996. – 246с.
141. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов [Текст] / Н.А. Лазаренко [и др.] // Спецвыпуск по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы и перспективы развития региональных систем подготовки спортивного резерва в условиях модернизации спортивной отрасли» (30-31 марта 2017 г.) [Электронный ресурс]. – Красноярск., 2017. - С. 19 – 22.

142. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов [и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия». – 2010. – 368 с.
143. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности [Текст]: монография / Л.Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. - Москва: ОнтоПринт. – 2014. – 232 с.
144. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений [Текст] / Т.Е. Левицкая [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2016. - № 60. – С. 130 – 147.
145. Рассказов, А.В. Современные технологии спортивной подготовки юных спортсменов [Текст] / А.В. Рассказов, Д.С. Щиткова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 11 декабря 2015 г.) / под общ. ред. Н. Б. Серовой; отв. за вып. Д. Ю. Нархов. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2016. С. 334 – 336.
146. Рогалева, Л.Н. Подходы к проблеме формирования личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8 – 10 лет [Текст] / Л.Н. Рогалева, А.С. Звездин // Спортивный психолог. – 2014. - № 1 (32). – С. 29 – 34.
147. Родионова, Е.А. Субъектный подход к определению профессиональной успешности [Электронный ресурс] / Е.А. Родионова // Социально-экономические и психологические проблемы управления: сборник научных статей по материалам I (IV) Международной научно-практической конференции, проходившей в Московском городском психолого-педагогическом университете с 23 по 25 апреля 2013 года / Под общей ред. М.Г. Ковтунович. Часть 1. – М.: МГППУ. - 2013. – ([http://psyjournals.ru/social\\_economical\\_psychological\\_issue/63215.shtml](http://psyjournals.ru/social_economical_psychological_issue/63215.shtml))
148. Родионова, М.Х. Психологические факторы, влияющие на успешность в подготовке на примере настольного тенниса [Текст] / М.Х. Родионова, Е.В. Романина, Г.В. Барчукова // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос.

- бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 121 – 123.
149. Родыгина, Ю.К. Психологические особенности девушек – хоккеисток в условиях спортивной подготовки [Текст] / Ю.К. Родыгина // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 103 – 105.
150. Родыгина, Ю.К. Современные подходы к психологическому сопровождению детско-юношеского хоккея [Текст] / Ю.К. Родыгина // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 381 – 387.
151. Рубин, И. Уверенность в себе. Простые практики для обретения внутренней силы и уверенности [Текст]: пер. с нем. Н. Кушнир, 2-е изд. / И. Рубин. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2017. – 80 с.
152. Самойлов, Н.Г. Современные представления о состоянии психологического здоровья спортсменов [Текст] / Н.Г. Самойлов, А.В. Алешичева // Спортивный психолог. – 2016. - № 4 (43). – С. 4 – 11.
153. Самойлов, Н.Г. Актуальность исследования психологического здоровья личности спортсменов [Текст] / Н.Г. Самойлов, А.В. Алешичева // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 67 – 74.
154. Сафонов, В.К. О направлениях практической психологии спорта [Текст] / В.К. Сафонов // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 34 - 39.
155. Сафонов, В.К. Современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности [Текст] / В.К. Сафонов // Национальный психологический журнал. – 2012. - № 2 [8]. – С. 71 – 74.

156. Сафонов, В.К. Проблема психологического обеспечения и психологического сопровождения в спорте высших достижений [Текст] / В.К. Сафонов // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 46 – 48.
157. Сафонов, В.К. Психологическое обеспечение и психологическое сопровождение – два направления практической деятельности спортивного психолога [Текст] / В.К. Сафонов // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – С. 74 – 80. 502 с.
158. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Текст] / В.К. Сафонов. – М.: Спорт. – 2018. - 288 с.
159. Светлова, А.А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] / А.А. Светлова // Психологическая наука и образование psyedu.ru. – 2014. №3. – С. 181 – 187. - (<http://psyedu.ru/journal/2014/3/Svetlova.phtml>).
160. Семенов, Д.А. Релаксационный и альфа-стимулирующий тренинг с биологической обратной связью в спорте [Текст]: методические рекомендации / Д.А. Семенов, А.В. Минаева, А.А. Калачёв. – Красноярск: ККИПКРФКиС. – 2014. – 35 с.
161. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена [Текст]: уч. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт. – 2007. - 116 с.
162. Сидоров, П.И. Синергетическая парадигма деструктивного профессиогенеза [Текст] / П.И. Сидоров, Ю. К. Родыгина // Экология человека. – 2009. - № 1. – С. 51 – 55.
163. Силич, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) [Текст] / Е.В. Силич, Е.В. Мельник // Спортивный психолог. - 2010. - № 3 (21). – С. 73 – 79.

164. Симоненкова, И. Проблема диагностики психологических навыков спортсменов (по материалам зарубежных исследований) [Текст] / И. Симоненкова // Спортивный психолог. – 2015. - № 3(38). – С. 63 – 66.
165. Системная антропологическая психология: понятийный аппарат [Текст] / В.Е. Ключко [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2015. - № 56. – С. 9-20.
166. Смоленцева, В.Н. Средства психической саморегуляции и успешность их применения в практике спорта [Текст] / В.Н. Смоленцева // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2014. – Т. 2. – С. 63-67.
167. Смоленцева, В.Н. Исследование копинг-стратегий спортсменов [Текст] / В.Н. Смоленцева, А.Б. Гусева // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 3-й Международной научно-практической конференции. – Омск: изд-во ОГТУ, 2017. – С. 192 – 197.
168. Снегирева, Т.В. Опросник С. Бем: теоретические и практические аспекты применения [Текст] / Т.В. Снегирева, В.А. Кочнев // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – Т.4. - №1. – С. 58 - 69.
169. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте [Текст]: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Департамент физ. культуры и спорта г. Москвы. – 2010. – 120 с.
170. Сопов, В.Ф. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации в комплексных целевых программах команд [Текст] / В.Ф. Сопов // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 241-245.
171. Сопов, В.Ф. О безальтернативности психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов [Текст] / В.Ф. Сопов// Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 51 – 55. 441 с.



172. Сопов, В.Ф. Универсальность и специализированность системы психологического обеспечения подготовки в российском спорте [Текст] / В.Ф. Сопов // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 518 – 525.
173. Сорокина, Л.В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды [Текст] / Л.В. Сорокина, С.А. Королев // Вестник ТГУ. – 2012. - Т. 17. – Вып. 1. – С. 242 – 244.
174. Спорт и физическая культура: эколого-ориентированные и социально-экономические проблемы [Текст]: коллективная монография / С.Ю. Нарциссова [и др.]. – М.: Академия МНЭПУ. – 2017. – 197 с.
175. Спорт как средство образования и воспитания молодежи [Текст] / Н.С. Ланцевская [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 452-453.
176. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры [Текст] / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 10, - С. 13-17.
177. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры [Текст]: дис. ...док-ра психол.наук: 19.00.13 / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург, 1999. – 417с.
178. Старак, Я. Техники Гештальт-терапии на каждый день: Рискните быть живым [Текст]: Пер. с англ. под ред. Г.П. Бутенко / Я. Старак, Т. Кей, Дж. Олдхейм. - М.: Психотерапия. - 2014. - 176 с.
179. Стоюнина, Д.В. К вопросу о психологических детерминантах профессиональной успешности в спорте высших достижений [Текст] / Д.В. Стоюнина, А.И. Алонцева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. - № 7 (49). – С. 151 – 157.
180. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации [Электронный ресурс]: указ Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642 // Официальный интернет-портал «Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации». – (<http://sntr-rf.ru/>).
181. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р // Федеральные целевые программы –

- Министерство спорта Российской Федерации. -  
(<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>).
182. Стресс и тревога в спорте [Текст]: международный сборник научных статей / под ред. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 288 с.
183. Сытник, Г.В. Психологический кризис в структуре формирования личности спортсмена [Текст] / Г.В. Сытник, Е.Е. Хвацкая // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 42-46.
184. Сытник, Г.В. Эмпирические исследования психологических кризисов в спортивной деятельности [Текст] / Г.В. Сытник // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 66 – 72. 502 с.
185. Тер-Ованесян, А. А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание [Текст] / А. А. Тер-Ованесян. - М.: Физкультура и спорт. - 1967. - 208 с.
186. Тимонин, А. И. Социально-педагогическое обеспечение профессионального становления личности в образовательных учреждениях [Текст] / А. И. Тимонин // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. — 2008. Том 14. — С. 90—97.
187. Тиунова, О.В. Актуальное содержание психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки по данным анкетирования сборных команд страны [Текст] / О.В. Тиунова // Спортивный психолог. – 2017. – №3(46). – С. 68 – 70.
188. Толочек, В.А. Профессиональная успешность: понятия «способность» и «ресурсы» в объяснении феномена [Текст] / В.А. Толочек // Человек. Сообщество. Управление. – 2010. - № 2. – С. 20 – 38.
189. Толочек, В.А. Сопряженная профессиональная карьера субъекта: контексты и измерения [Текст] / В.А. Толочек // Человек. Сообщество. Управление. – 2011. - № 248. – С. 48-61.
190. Толочек, В.А. О возможности новых подходов к профессиональному становлению субъекта [Текст] / В.А. Толочек // Психология. Экономика. Право. – 2013. - № 1. – С. 6 – 15.

191. Толочек, В.А. Свойства личности и личностные структуры как факторы адаптивного поведения и профессиональной успешности [Текст] / В.А. Толочек, О.Б. Ключникова // Психология труда и управления в современной России: организация, руководство и предпринимательство: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию факультета психологии и социальной работы. - 2014. - С. 194 -197.
192. Толчек, В.А. Актуализация ресурсов субъекта в продолжении профессиональной карьеры: факторы и динамика [Текст] / В.А. Толочек, Н.И. Журавлева, С.В. Шпитонков // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2014. – Т. 3 вып. 4 (12). - С. 297 – 301.
193. Толочек, В.А. Профессиональная дифференциация субъектов и актуализация ресурсов среды [Текст] / В.А. Толочек // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. – 2016. - №2 (36). – С 86 – 92.
194. Толочек, В.А. «Психологические ниши» в спорте: пространственные измерения [Текст] / В.А. Толочек // Спортивный психолог. – 2017. - № 2 (45). – С. 4 – 9.
195. Торонтская шкала алекситимия (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных [Текст] / Е.Г. Старостина [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Т.20. - №4 – С. 31 – 38.
196. Трещева, О.Л. О личностных качествах спортсмена экстра-класса [Текст] / О.Л. Трещева, С.А. Карпеева // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2012. - №2 (49). – С. 63 – 66.
197. Трунов, Д.Г. Виды и механизмы функционально алекситимии [Текст] / Д.Г. Трунов // Вестник Пермского университета. – 2010. – Вып. 2 (2). – С. 93 – 99.
198. Уильямс, М. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире [Текст]: пер. с англ. Ю. Цыбышевой; научн. ред. Н. Никольская, 4-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2017. – 288 с.
199. Уляева, Г.Г. Модель психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение психологической готовности спортсменов [Текст] // Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 250 – 255.

200. Уманский, А.А. Исследование представлений спортсменов и тренеров об особенностях психологических проблем в предсоревновательной подготовке спортсменов [Текст] / А.А. Уманский // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 279 – 284.
201. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст]: учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература. – 1998. - 336 с.
202. Франк, П. Как стать увереннее в себе: всего 6 минут в день. Книга тренинг [Текст]: пер. с нем. В. Черепановой / П. Франк. – М.: Издательство «Э». – 2016. – 224 с.
203. Фудимов, В.В. Средства, направленные на совершенствование личностных качеств спортсменов различных специализаций [Текст] / В.В. Фудимов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2012. - № 2 (84). – С. 163 – 166.
204. Фудин, Н.А. Функциональная самоорганизация тренировочной деятельности спортсменов как основа их спортивной результативности [Электронный ресурс] / Н.А. Фудин, С.Я. Классина // Вестник новых медицинских технологий. Электронный журнал. – 2013. - №1. – (<https://cyberleninka.ru/article/n/funktsionalnaya-samoorganizatsiya-trenirovochnoy-deyatelnosti-sportsmenov-kak-osnova-ih-sportivnoy-rezultativnosti>).
205. Хвацкая, Е.Е. Психологические предпосылки отношения тренеров к спортивному психологу [Текст] / Е.Е. Хвацкая // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 133 - 135.
206. Хвацкая, Е.Е. Применение тренерами ДЮСШ «универсальных» психологических приемов в профессиональной деятельности [Текст] / Е.Е. Хвацкая // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.

- образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 303 – 306.
207. Хвацкая, Е.Е. Перспективы исследования «двойной карьеры» в отечественной психологии спорта [Текст] / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11-12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 80 – 85.
208. Хозина, С.Р. Теоретическая модель процесса формирования рефлексивного мышления спортсмена [Текст] / С.Р. Хозина, А.В. Воцинин, С.Д. Неверкович // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 123 – 127.
209. Хозина, С.Р. Анализ и планирование как основа формирования рефлексивного мышления юных теннисистов [Текст] / С.Р. Хозина, А.В. Воцинин, И.Д. Лидковская // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 306 – 310.
210. Хоффманн, У. Медитация. Простые практики для обретения спокойствия и согласия с собой [Текст]: пер. с нем. Н. Кушнир, научн. ред. О. Турухина / У. Хоффманн. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2017. – 80 с.
211. Хрусталева, Г.А. Оценка уровня тревожности при оперативной диагностике текущего состояния квалифицированных игроков в мини-футболе [Текст]/ Г.А. Хрусталева // Спортивный психолог. – 2012. - № 2(26). – С. 52-58.
212. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения [Текст]: Изд. 2-е, доп. / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс». – 1999. – 272 с.

213. Шульц, И.Г. Аутогенная тренировка [Текст]: пер. с нем. / И.Г. Шульц. – М.: Медицина. – 1985. – 32с.
214. Шумова, Н.С. Программа «Психологическое обеспечение подготовки спортсменов» как содержание учебного процесса при обучении «спортивных психологов» [Текст] / Н.С. Шумова, А.Л. Попов // Спортивный психолог. – 2015. - №4 (39). – С. 54-60.
215. Экзистенциальный анализ [Текст]: Бюллетень №1 / А. Лэнгле [и др.]; под ред. С.В. Кривцовой. – М.: ИЭАПП. – 2004. – 127 с.
216. Энергосберегающие психотехнологии как основа сохранения здоровья личного состава спецназа [Текст] / Е.Ю. Соколов [и др.] // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г.: материалы / под общ. ред.: Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 145 – 150.
217. Эллис, А. Психотренинг по методу А. Эллиса [Текст] / А. Эллис. – СПб.: Питер. – 1999. – 224 с.
218. Эффективность ЭЭГ-БОС-тренинга у спортсменов, воспитанников училища олимпийского резерва [Текст] / А.В. Ковалева [и др.] // Спортивный психолог. – 2013. - № 1 (28). – С. 46 – 51.
219. Юмартова, Н.М. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения [Текст] / Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина // Психологический журнал. - 2016. – Том 37, №4. – С. 105-115.
220. Яковлев, Б.П. Теоретические аспекты понятия психической нагрузки в спортивной деятельности [Текст] / Б.П. Яковлев // Спортивный психолог. – 2013. - № 1 (28). – С. 5 – 9.
221. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Текст]: учебное пособие / Б.П. Яковлев. - М.: Советский спорт. - 2014. - 312 с.
222. Acculturation strategies for relocated elite athletes, their peers, and the integrated support team [Текст] / R. J. Schinke [et al.] // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th

- World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 215.).
223. A European perspective on the importance of Dual Career Support Providers' (DCSPs) competences [Текст] / S. Defruyt [et al.] // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). - 2017. – P. 46.
224. A meta-analysis of mental imagery effects on post-injury functional mobility, perceived pain, and self-efficacy [Электронный ресурс] / S. Zach [et al.] // Psychology of Sport and Exercise. – 2018. - Vol. 34. – P. 79-87. –  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029217302923>).
225. A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport [Текст] / R.J. Keegan [at al.] // Psychology of Sport and Exercise. – 2014. - Vol. 15. – P. 97 - 107.
226. Bem, S.L. The measurement of psychological androgyny [Текст] / S.L. Bem // J. of Consulting and Clinical Psychology. – 1974. – Vol.42. – No2. – P. 155-162.
227. Blecharz, J. Conditions supporting high achievement during the specialization and expert stages: Positive Sport perspective [Текст] / J. Blecharz // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 85.
228. Debois, N. Working with French DC athletes: opportunity to pay attention to self-regulation competences [Текст] / N. Debois, L. Perrus, V. Leseur // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 48.
229. Diss, C. Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context [Text] / C. Diss, J. Salim, R. Wadey // Psychology of Sport and Exercise. – 2016. – Vol.19. – P. 10-17.
230. Examining the effectiveness of psychological strategies on physiologic markers: evidence-based suggestions for holistic care of the athlete [Электронный ресурс] / M.A. Dawson [et al.] // Journal of athletic training. – 2014. – Vol. 43 (3). –  
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24490842>).

231. Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes [Электронный ресурс] Tess M. Palmateer [et al.] // Psychology of Sport and Exercise. – 2016. – (<https://www.researchgate.net/publication/305518652> ).
232. Goudas, M. The Effects of Self-talk on and Jumping Events Performance [Text] / M. Goudas, V. Hatzidimitriou, M. Kikidi // Hellenic Journal of Psychology. – 2006. – Vol. 3. – P. 105 – 116.
233. Inkson, K. How to be a successful career capitalist [Text] / K. Inkson, M. B. Michael // Organizational Dynamics. – 2001. – Vol. 30 (1). – P. 48-61
234. Investigating the efficacy of neurofeedback training for expediting expertise and excellence in sport [Электронный ресурс] C. Ring [et al.] // Psychology of Sport and Exercise. – 2015. Vol. 16. – P. 118 – 127. ([https://ac.els-cdn.com/S1469029214001125/1-s2.0-S1469029214001125-main.pdf?\\_tid=0605ebae-c9d4-4264-98bc-4def01346de8&acdnat=1526223544\\_826c21987460365a7b766b5d22cd2f88](https://ac.els-cdn.com/S1469029214001125/1-s2.0-S1469029214001125-main.pdf?_tid=0605ebae-c9d4-4264-98bc-4def01346de8&acdnat=1526223544_826c21987460365a7b766b5d22cd2f88)).
235. Ivarsson A. Psychological Predictors of Injury Occurrence: A Prospective Investigation of Professional Swedish Soccer Players [Text] / A. Ivarsson, L.W. Podlog, U. Johnson // Journal of Sport Rehabilitation. - 2013. – Vol. 22. – P. 19-26.
236. Itoh, S. Effect of imagery dose repetitions on performance in sport [Текст] / S. Itoh, T. Morris, M. Spittle // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 94.
237. Jimenez Lopez, L. The Andalucian Center of Sport Medicine: A multidisciplinary approach to support high performance athletes [Текст] / L. Jiménez López // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). - 2017. – P. 40.
238. Katagami, E. Impact of received and perceived social support upon athlete's psychological well-being [Текст] / E. Katagami, K. Tsujita, H. Tsuchiya // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 581.
239. Kenttä, G. A mental health clinic to support elite sports: a multidisciplinary approach integrating performance psychology, clinical psychology and psychiatry [Текст] / G.



- Kenttä // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 137.).
240. Kuan, G. Understanding the effects of using an individual self-guided breathing device with imagery training among novice and skilled netballers [Текст] / G. Kuan, S. R. Binti Roslan, T. Morris // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 93.
241. Lew, P. Integrating sport psychology practices in the 2018 World Cup qualification quest of the national field hockey team [Текст] / P. Lew // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 89.
242. Lew, P. Conditions supporting high achievement during the specialization and expert stages: Positive Sport perspective [Текст] / P. Lew // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017 - P. 87.
243. Linner, L. Promoting dual career support services: Swedish perspectives and actions taken [Текст] / L. Linner, N. Stambulova, K. Lindahl // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 47.
244. Matching athletes' needs with dual career support providers' competences [Текст] / M. Torregrossa [et al.] // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 48.
245. Ngor, H.P. Effects of mindfulness intervention on stress and performance in Malaysian youth squash players [Текст] / H. P.Ngor // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 87.

246. Nordin, S.M. Types and Functions of Athletes' Imagery: Testing Predictions from the Applied Model of Imagery Use by Examining Effectiveness [Text] / S.M. Nordin, J. Cumming // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2008. – Vol. 6. – P. 189 – 206.
247. Ohlert, J. Coping with developmental tasks and well-being in elite athletes [Текст] / J. Ohlert, J. Kleinert // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 138.
248. Positive sport as a system: Exploring the relationship between athletic and life excellence [Текст] / A. Pogorzelska [et al.] // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 86.
249. Psychological Determinants of Burnout, Illness and Injury among Elite Junior Athletes [Электронный ресурс] / F. Moen [et al.] // *Research, Sports Studies and Sports Psychologies*. – 2016. - (<http://thesportjournal.org/article/psychological-determinants-of-burnout-illness-and-injury-among-elite-junior-athletes/>).
250. Ridler, G. Making a splash in Rio: Psychological support for the Australian Olympic swimming team [Текст] / G. Ridler, P. Terry // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). 2017. – P. 19.
251. Ring, C. Pain thresholds, pain-induced frontal alpha activity and pain-related evoked potentials are associated with antisocial behavior and aggressiveness in athletes [Электронный ресурс] / C. Ring, M. Kavussanu, A. Willoughby // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2016. - Vol. 22. – P. 303-311. – (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215300108>)
252. Rivas, C. Psychological intervention with neurofeedback support [Текст] / C. Rivas // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 609.

253. Romero Carrasco, A. E. Autonomy, Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Professional Tennis Players [Text] / A. E. Romero Carrasco, R. Zapata, A. Garcia-Mas // *The Spanish Journal of Psychology*. – 2013. – Vol. 16, e 75. – P. 1-11.
254. Rossato, C. Elite Judoka athlete: Reflecting on psychological support leading up to Rio 2016 [Текст] / C. Rossato // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 198.
255. Savadelavar, M. The effects of neuro-linguistic programming imagery on archers' shooting performance [Текст] / M. Savadelavar, G. Kuan, T. Morris // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 94.
256. Shlossberg, N. K. A model of worklife transitions Career transition in turbulent times. Exploring work, leaning and careers[Text] / N. K. Shlossberg / ed. by R. Feller and G.Walz. Greensboro. - NC: ERIC / CASS. - 1996. – 557p.
257. Stages and sport career development: the career path makes a difference [Текст] / C. López de Subijana [et al.] // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 92.
258. Successful in sports and education: empowerment of the Dutch student-athlete [Текст] / A. Spitse [et al.] // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. – P. 47.
259. Sulprizio, M. Mental Empowerment – Organisation and utilisation of mental health care in German elite sport [Текст] / M. Sulprizio, J. Kleinert // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 138.
260. Tachiya, Y. The adaptation of psychological support in Japanese ski jumping men's national team from 2006 to 2014 [Текст] / Y. Tachiya // *Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology*. ISSP 14th

- World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 357.
261. The social environment in sport: selected topics [Электронный ресурс] / L. Martin [et al.] // International review of sport and exercise psychology. – 2014. – Vol. 7, № 1. – P. 87-105. – (<https://www.researchgate.net/publication/259930201>).
262. Van Raalte, J. L. Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach [Электронный ресурс] / J. L. Van Raalte, A. Vincent, B. W. Brewer // Journal of Sport Psychology in Action. – 2016. – (<https://www.researchgate.net/publication/308828749>).
263. Wong, R. The Support of Sport Psychology in Preparation and at the Rio Olympics 2016 [Текст] / R. Wong // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 89.
264. Wylleman, P. Elite Judoka athlete: Reflecting on psychological support leading up to Rio 2016 The interdisciplinary support provided by sport, health and clinical psychologists to Olympic and Paralympic athletes and coaches of Team NL [Текст] / P. Wylleman // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – 2017. - P. 226.
265. Wylleman, P. Gold in education and elite sport (GEES): 2. The competences of dual career support providers [Текст] / P. Wylleman // Sport Psychology: Linking theory to practice: Proceedings of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology. ISSP 14th World Congress, Sevilla, 10-14 July, 2017 / Gangyan S., Cruz J., Jaenes J. C. (Eds). – P. 46.

## Приложение А

### Характеристика выборки и психодиагностических методик

**Таблица А.1 - Распределение участников исследования (на момент начала) по видам спорта и спортивным разрядам**

Вид спорта	Общее количество человек	Распределение по спортивным разрядам			
		КМС	МС	МСМК	ЗМС
<b>Мужчины</b>					
Регби	35	4	24	7	0
Греко-римская борьба	25	11	7	4	3
Подводный спорт	20	3	6	6	6
Вольная борьба	16	8	7	1	0
Скалолазание	16	5	9	2	0
Хоккей с мячом	15	3	4	4	4
Легкая атлетика	11	2	7	1	1
Бобслей	11	5	3	2	1
Санный спорт	10	4	4	0	2
Сноуборд	9	3	3	2	1
Гребной слалом	8	5	3	0	0
Кикбоксинг	7	1	2	2	2
Скелетон	7	4	1	1	1
Спортивное ориентирование	6	2	2	0	2
Плавание	6	2	4	0	0
Биатлон	5	0	4	1	0
Триатлон	3	0	2	1	0
Фристайл	3	1	1	1	0
Лыжные гонки	3	1	0	2	0
Дзюдо	3	0	3	0	0
Тхэквондо	2	1	1	0	0
Карате кёкусинкай	2	1	1	0	0
Горные лыжи	2	0	2	0	0
Тайский бокс	1	0	1	0	0
Настольный теннис	1	0	1	0	0
<i>Всего:</i>	<i>227</i>	<i>66</i>	<i>102</i>	<i>37</i>	<i>23</i>
<b>Женщины</b>					
Женская борьба	23	7	9	7	0

Подводный спорт	21	3	3	8	7
Скалолазание	15	8	5	2	1
Дзюдо	9	4	3	2	0
Легкая атлетика	9	1	4	4	0
Биатлон	9	3	4	2	0
Сноуборд	9	3	4	2	0
Регби	6	1	2	3	0
Спортивное ориентирование	5	1	2	0	2
Плавание	4	1	2	1	0
Скелетон	4	2	0	2	0
Гребной слалом	4	2	2	0	0
Саный спорт	2	1	0	1	0
Кикбоксинг	2	0	1	1	0
Фристайл	2	0	1	1	0
Бобслей	1	1	0	0	0
Триатлон	1	0	1	0	0
Горные лыжи	1	0	0	1	0
<i>Всего:</i>	<i>127</i>	<i>38</i>	<i>43</i>	<i>37</i>	<i>10</i>
<b>Всего спортсменов обоего пола</b>	<b>354</b>	<b>104</b>	<b>145</b>	<b>74</b>	<b>33</b>

### Анкета «Моя спортивная карьера»

ФИО \_\_\_\_\_ полных лет \_\_\_\_\_  
 Дата рождения \_\_\_\_\_ Вид спорта \_\_\_\_\_ Разряд \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_  
 Контакты: Ваш e-mail \_\_\_\_\_ Телефон \_\_\_\_\_  
 Сколько лет занимаетесь спортом \_\_\_\_\_ в каком возрасте начали заниматься данным видом спорта \_\_\_\_\_  
 Даты присвоения разрядов: 1взр \_\_\_\_\_ КМС \_\_\_\_\_ МС \_\_\_\_\_  
 МСМК \_\_\_\_\_ ЗМС \_\_\_\_\_

Оцените свою спортивную результативность на момент тестирования (по 100 балльной шкале, 0 – совсем не успешен, 100-демонстрирую наивысочайший свой успех) \_\_\_\_\_

Оцените динамику спортивной результативности за последние 3 года

- результаты постепенно «катятся вниз»
- результаты нестабильны (то «взлеты», то «падения»)
- результат стабильно плохой \_\_\_\_\_
- результат стабильно средний
- результат стабильно высокий
- результаты постепенно растут
- спортивные результаты стабильны, но чувствую, что вырос в психологическом плане
- другое \_\_\_\_\_

### Статистика соревновательной результативности

Тип соревнования	2011/2012				2012/2013				2013/2014			
	Количество выступлений	Количество призовых мест	Количество абсолютных побед (1 место)	Рейтинг	Количество выступлений	Количество призовых мест	Количество абсолютных побед (1 место)	Рейтинг	Количество выступлений	Количество призовых мест	Количество абсолютных побед (1 место)	Рейтинг
Краевые												
Российские												
Континентальные (Европа и т.д.)												
Мирового уровня												
Олимпийские игры												

Опишите своими словами, что для Вас «психологическая подготовка в спорте»: \_\_\_\_\_

Насколько она важна для Вас? \_\_\_\_\_

Как Вы психологически настраиваетесь/готовитесь? \_\_\_\_\_

Как Вы считаете, что было бы полезно изменить в Вашей «психологии спортсмена», чтобы стать успешнее/результативнее \_\_\_\_\_

Опишите своими словами, как Вы понимаете понятие «профессиональная успешность в спорте высших достижений»? Что значит для Вас быть профессионально успешным спортсменом? \_\_\_\_\_

Считаете ли Вы себя профессионально успешным спортсменом? (подчеркните ДА/НЕТ)? \_\_\_\_\_

Насколько Вы профессионально успешны (оцените от 0 до 100 баллов \_\_\_\_\_)

Как Вы считаете, что необходимо изменить, чтобы повысить Вашу профессиональную успешность (в себе, в тренировках и т.д.) \_\_\_\_\_

Что для вас СПОРТ на данный момент? (профессия/хобби/другое \_\_\_\_\_)

Как Вы видите жизнь «после спорта»? \_\_\_\_\_

## Приложение Б

### Дополнительные материалы и результаты организационного (подготовительного) этапа эмпирического исследования

**Таблица Б.1 – Технология проведения медико-психодиагностического обследования (1 раз в 6 месяцев) спортсменов спортивных сборных команд России (в рамках углубленного медицинского обследования)**

Этап тестирования	Назначение	Инструментарий
1. Тестирование когнитивной сферы	Оценка концентрации внимания; Оценка объема распределения и переключения внимания Проверка оперативной и кратковременной памяти Оценка скорости протекания и гибкости мыслительных процессов	тест «Кольца Ландольта» тест «Числовой квадрат» тест «Оперативная память» тест «Интеллектуальная лабильность»
2. Оценка эмоциональной сферы, психического состояния и уровня стресса	Оценка наличия или риска развития невротических состояний Оценка психического состояния и уровня стресса	клинический опросник оценки невротического состояния К.К. Яхина, Д.М. Менделевича Шкала психологического стресса PSM-25 Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т.А.Немчин)
3. Оценка функционального состояния ЦНС	Оценка функционального состояния центральной нервной системы	тест «Сложная зрительно-моторная реакция»
4. Оценка функционального состояния ВНС	Оценка функционального состояния вегетативной нервной системы	метод вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ)

**Таблица Б.2 – Алгоритм принятия решения об итоговом выводе о группе психической адаптации спортсмена (по результатам очередного медико-психодиагностического обследования в рамках УМО)**

Группа психической адаптации спортсмена	Итоговый вывод и обоснование
<b>Группа I</b>	«Вероятность появления дезадаптационных расстройств и состояний не выявлена». Вывод делается при отсутствии отклонений от нормы.
<b>Группа II</b>	«Существенных проявлений дезадаптационных расстройств и состояний не выявлено. Рекомендуются обратить внимание на имеющиеся неблагоприятные особенности». Вывод делается при выявлении единичных отклонений от нормы, либо при получении средних значений показателей по всем тестам.
<b>Группа IIIA</b>	«Выявлены существенные проявления»



	<p>дезадаптационных расстройств и состояний». Вывод делается при наличии у обследуемого спортсмена сочетаний любых из нижеперечисленных особенностей: депрессивной и/или тревожной и/или обсессивно-фобической симптоматики и/или астенического и/или вегетативного симптомокомплекса и/или снижения когнитивного уровня;</p>
<b>Группа ШБ</b>	<p>«Выявлены существенные проявления дезадаптационных расстройств и состояний». Вывод делается при наличии у обследуемого спортсмена сочетаний любых из нижеперечисленных особенностей: снижения функционального состояния ВНС и/или ЦНС</p>
<b>Группа ША,Б</b>	<p>«Выявлены существенные проявления дезадаптационных расстройств и состояний». Выставляется при сочетании депрессивной и/или тревожной симптоматики и/или астенического и/или вегетативного симптомокомплекса и/или снижения когнитивного уровня со снижением функционального состояния ВНС и/или ЦНС.</p>

**Таблица Б. 3 – Развернутая характеристика спортсменов - представителей выделенных подгрупп по видам спорта и спортивным разрядам**

Название подгруппы, количество человек	Распределение членов подгруппы по разрядам (кол-во человек, %)	Распределение членов подгруппы по видам спорта	Средний возраст на момент обследования	Средний возраст начала занятий спортом (в спортивной секции, с тренером)	Продолжительность занятий данным видом спорта
Мужчины - подгруппа №1 (сокращенно I-M) – 44 человека	КМС – 2 (4,5%) МС – 18 (40,9%) МСМК – 14 (31,8%) ЗМС – 10 (22,7%)	Санный спорт – 3 (2-змс, 1-мс); Скелетон – 1-мсмк; Сноуборд – 1-мсмк; Кикбоксинг – 1-змс Бобслей – 1-мсмк; Регби – 17 (2-кмс, 10-мс, 5-мсмк); Гребной слалом – 1-мс; Легкая атлетика – 3 (2-мс, 1-мсмк); Подводный спорт – 10 (1-мс, 4-мсмк, 5-змс); Спортивное ориентирование – 1-мс; Хоккей с мячом – 4 (2-мс, 1-мсмк, 1-змс); Сноуборд – 1-змс.	25,9±4,7	11,8±4,3	15,4±5,2

<p>Женщины - подгруппа №1 (сокращенно I- Ж) – 12 человек</p>	<p>КМС – 1 (8,8%) МС – 2 (16,6%) МСМК – 7 (58,3%) ЗМС – 2 (16,6%)</p>	<p>Скелетон – 1-мсмк; Подводный спорт – 4 (2-мсмк, 2-змс); Женская борьба – 3 (1-мс, 2-мсмк); Скалолазание – 1-мсмк; Легкая атлетика – 1-мсмк; Гребной слалом – 2 (1-кмс, 1-мс).</p>	<p>23,9±2,8</p>	<p>11,0±3,2</p>	<p>13,3±4,0</p>
<p>Мужчины - подгруппа №2 (сокращенно II-М) – 15 человек</p>	<p>КМС – 5 (33,3%) МС – 7 (46,6%) МСМК – 1 (6,6%) ЗМС – 2 (13,3%)</p>	<p>Скелетон – 4-кмс; Регби – 5-мс; Подводный спорт – 2 (1-мс, 1-мсмк); Спортивное ориентирование – 1-змс; Хоккей с мячом – 1-змс; Бобслей – 1-кмс; Триатлон – 1-мс.</p>	<p>24,2±4,7</p>	<p>12,2±4,2</p>	<p>13,4±4,1</p>

<p>Женщины - подгруппа №2 (сокращенно П-Ж) – 13 человек</p>	<p>КМС – 1 (7,6%) МС – 6 (46,1%) МСМК – 4 (30,7%) ЗМС – 2 (15,3%)</p>	<p>Подводный спорт – 6 (4-мсмк, 2-змс); Бокс – 1-мс; Бобслей – 1-кмс; Скалолазание – 2-мс; Женская борьба – 1-мс; Дзюдо – 1-мс; Регби – 1-мс.</p>	<p>22,0±3,8</p>	<p>12,6±4,0</p>	<p>12,4±3,8</p>
<p>Мужчины - подгруппа №3 (сокращенно Ш-М) – 16 человек</p>	<p>КМС – 2 (12,5%) МС – 8 (50%) МСМК – 2 (12,5%) ЗМС – 4 (25%)</p>	<p>Скалолазание – 4 (3-мс, 1-мсмк); Греко-римская борьба – 2-змс; Фристайл – 1-мс; Кикбоксинг – 1змс; Регби – 3 (1-кмс, 2-мс); Спортивное ориентирование – 2 (1-кмс, 1-змс); Вольная борьба – 1-мсмк; Хоккей с мячом – 1-мс; Горные лыжи – 1-мс.</p>	<p>26,4±7,0</p>	<p>9,9±3,5</p>	<p>17,3±7,1</p>

<p>Женщины подгруппа № 3 (сокращенно III-Ж) – 18 человек</p>	<p>КМС – 3 (16,6%) МС – 7 (38,8%) МСМК – 6 (33,3%) ЗМС – 2 (11,1%)</p>	<p>Скалолазание – 2 (1-кмс, 1-мс); Женская борьба – 4 (2-мс, 2-мсмк); Легкая атлетика – 1-мс; Подводный спорт – 5 (2-мс, 1-мсмк, 2- змс); Дзюдо – 3 (1-кмс, 2-мсмк); Скелетон – 1-кмс; Саный спорт – 1-мсмк; Фристайл – 1-мс.</p>	<p>24,5±5,8</p>	<p>10,3±2,9</p>	<p>13,3±6,5</p>
--	--	---	-----------------	-----------------	-----------------

**Таблица Б.4 – Характеристика и подробное содержание семантических единиц категорий контент-анализа (кодировочная таблица)**

Кодировочный индекс семантических единиц категории	Содержание семантических единиц категории
<b>А – спортивный результат</b>	<p>Характеристика демонстрируемых спортивных результатов: уровень результата, статус соревнований, в которых показан результат, стабильность результата, динамика результата:</p> <hr/> <p><i>«показывать /добиваться хорошие/высокие результаты», «победа/призовые места/ удовлетворяющие меня (спортсмена) места на международном уровне», «стабильный результат», «постоянный высокий результат», «всегда быть на пьедестале», «непрерывно улучшать результат», «результат соответствует проделанной работе», «результат отражал уровень подготовки», «прогрессировать», «установить мировой рекорд», «выступить по сезону со стабильными результатами», «реализовать потенциал», «сделать невозможное», «выиграть все старты», «выиграть ЧР/ЧЕ/ЧМ/ОИ»</i></p>
<b>Б – соревновательная активность</b>	<p>Качественные и количественные характеристики соревновательной активности спортсмена: частота, периодичность выступлений, ранг соревнований, профессиональный уровень соперников, приобретенный опыт:</p> <hr/> <p><i>«использовать любую возможность соревноваться», «иметь высокую соревновательную активность», «участвовать в самых престижных соревнованиях», «соревноваться на мировой арене», «принять участие в Олимпийских Играх», «богатый опыт участия в соревнованиях», «соревноваться с достойными соперниками», «участие в самых престижных стартах сезона», «соревноваться честно, без допинга и других уловок»</i></p>
<b>В – спортивный, социальный, семейный статус</b>	<p>Положение в спортивной команде, сборной, профессиональном спортивном сообществе (на российском и международном уровнях), уровень квалификации, рейтинг, самореализация в других сферах жизни (семья, медиасфера и т.д.), материальная независимость, уровень культуры и образования, положение в обществе после завершения карьеры:</p> <hr/> <p><i>«быть лучшим спортсменом», «быть лучшим мужем», «быть хорошим отцом», «быть в основном составе национальной сборной», «иметь высокий спортивный разряд», «иметь высокий мировой рейтинг», «быть в стартовом составе на все игры сезона», «иметь долгосрочные контракты с лучшими клубами», «быть заслуженным мастером спорта», «быть востребованным в России и за рубежом», «содержать семью материально, быть независимым», «порядочный человек», «хороший человек во всех аспектах», «достойный человек», «гордость для родителей/тренера», «пример для подрастающего поколения», «иметь высокий авторитет среди других спортсменов/ в обществе», «популярность», «быть узнаваемым», «быть лидером сборной», «не «звездить»», «быть образованным, культурным», «быть образцом», «профессионализм во всем», «сохранить свой статус и после завершения карьеры».</i></p>
<b>Г – система отношений</b>	<p>Система отношений спортсмена к тренировочному процессу и соревнованиям: самоорганизация деятельности (включая целеполагание,</p>

<p><b>спортсмена к выполняемой деятельности</b></p>	<p>мотивацию, дисциплину, режим), осведомленность о выполняемой деятельности (степень осознанности, вовлеченности в процесс, знания техники, тактики), подвижничество и волонтерство, характер и количество затраченных для достижения целей ресурсов:</p> <hr/> <p><i>«иметь высокую цель», «работа прокормила меня и семью», «соблюдать режим», «не допускать ошибок», «строгое соблюдение дисциплины», «посвятить всю свою жизнь любимому делу», «защищать честь страны», «правильный подход к тренировкам», «правильное отношение к соревнованиям», «быть удовлетворенным деятельностью», «осознавать, что и зачем делаешь», «иметь правильную/достойную мотивацию», «всегда быть максимально готовым к соревнованиям», «знать все про свой спорт/знать технику, тактику/ знать историю своего спорта», «уважать свое дело», «серьезно относиться к работе», «не жалеть себя на тренировках», «не бояться переработать», «любить душой свою работу», «получать удовольствие/кайфовать от того, что делаешь», «сделать вклад в развитие спорта в стране», «помогать детям в спортшколах».</i></p>
<p><b>Д – профессионально важные характеристики (качества, умения)</b></p>	<p>Качества характера, в том числе морально-волевые, самооценка и самоотношение, стрессоустойчивость, уровень психической адаптации, навыки психической саморегуляции и вхождения в оптимальное боевое состояние, отношение к ошибкам, эмоциональная реакция и поведение после неудач, умение восстанавливаться самостоятельно после интенсивных физических и эмоциональных нагрузок, умение сохранить физическое и психическое здоровье, в том числе минимизировать травматичность:</p> <hr/> <p><i>«уметь бороться до конца», «никогда не сдаваться», «делать все для развития максимальных возможностей тела», «уметь достигать целей/планов», «быть уверенным в себе/высказываниях/действиях», «знать, что ты лучший из лучших», «сохранять самообладание в любой ситуации», «уметь настраивать себя на любую ситуацию», «брать ответственность», «не зазнаваться», «быть благодарным», «уметь самостоятельно справляться с эмоциональными срывами», «уметь приводить себя в форму», «сохранять ясный ум в любой ситуации», «уметь собраться перед стартом», «уметь настраивать на победу», «уметь входить в свое идеальное состояние», «уметь достойно проигрывать», «правильная концентрация на целях», «правильное отношение к неудачам», «не допускать травмы/болезни, быть всегда в тонусе и не болеть», «быть «грамотным» в плане спорта (питание, режим)», «уметь себя оптимально организовать», «быть психологически устойчивым», «иметь крепкое физическое и психическое здоровье», «воля к победе», «четко понимать свое тело/свой организм», «коммуникабельность», «не бояться ошибаться», «уметь сохранить спортивное долголетие», «удовлетворенность собой, работой», «сделать так, чтобы после завершения карьеры быть здоровым», «самоорганизация», «никогда не опускать руки», «мыслить позитивно, быть оптимистом», «правильно относиться ко всем неприятностям»</i></p>

**Таблица Б.5 – Результаты контент-анализа письменных высказываний спортсменов**

(ответ на вопрос «Опишите своими словами, что значит для Вас быть профессионально успешным спортсменом? Дайте развернутый ответ»)

Подгруппы спортсменов	Частота использования семантических единиц по категориям				
	А – спортивный результат, %	Б – соревновательная активность, %	В – спортивный, социальный, семейный статус, %	Г – система отношений спортсмена к выполняемой деятельности, %	Д – профессионально важные характеристики (качества, умения), %
<b>Общая выборка (N=354)</b>	<b>75,3%</b>	<b>48,6%</b>	<b>62,4%</b>	<b>42,2%</b>	<b>55,8%</b>
ИМ	77	<b>65</b>	46	52	<b>74</b>
ИЖ	69	40	52	42	69
ПМ	61	41	67	33	39
ПЖ	<b>89</b>	44	<b>69</b>	28	47
ШМ	54	35	64	27	52
ШЖ	42	30	58	<b>71</b>	66



## Приложение В

### Сравнительный анализ психологических характеристик спортсменов спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью

**Таблица В.1 – Сравнительный анализ отдельных показателей (особенностей) УЖМ у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

№	Особенности УЖМ	Среднее значение исследуемых особенностей УЖМ					
		IM (n=44)	PM (n=15)	ПМ (n=16)	ГЖ (n=12)	ПЖ (n=13)	ПЖ (n=18)
1	Временной модус событий	5,0±2,5	3,4±0,8	4,1±1,8	5,1±2,4	4,5±2,5	4,2±2,2
2	Соотношение глаголов	4,4±1,5	3,6±0,9	3,2±0,6	4,0±1,0	3,7±1,0	3,7±1,0
3	Критерий выбора содержания событий	6,1±3,0	4,9±2,7	4,5±1,7	8,3±2,4	5,3±2,2	4,8±2,5
4	Общий эмоциональный фон событий	8,5±2,3	7,8±2,7	7,3±2,7	8,1±2,7	7,6±2,5	7,2±2,8
5	Значение описываемых событий в жизни	6,7±2,8	4,5±1,8	6,3±3,0	7,0±3,2	5,2±1,5	5,3±2,2
6	Отношение к событиям	6,5±2,6	5,1±2,1	6,3±2,6	8,7±2,2	6,3±2,5	5,2±1,8
7	Непрерывность личностной истории	6,8±3,3	4,6±2,3	6,8±2,9	8,7±2,2	4,5±2,5	6,2±3,1
8	Рефлексивная позиция автора	5,2±1,8	4,3±0,9	5,6±2,2	7,3±2,8	5,1±2,3	5,5±2,2
9	Устойчивость жизненного мира человека	49,2±10,6	38,4±7,7	43,5±8,7	57,5±6,6	42,2±8,7	42,2±7,1

**Таблица В.2 – Определение статистической достоверности различий между показателями УЖМ в исследуемых подгруппах (U-критерий Манна-Уитни)**

Подгруппы для сравнения	Эмпирическое значение показателя U-критерия
IM и PM	U=138,0**
IM и ПМ	U=253,0*
PM и ПМ	U=166,0*
ГЖ и ПЖ	U=13,5**
ГЖ и ПЖ	U=11,5**
ПЖ и ПЖ	-
IM и ГЖ	U=391,5**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\* – вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.3 - Определение статистической достоверности различий между показателями особенностей УЖМ в исследуемых подгруппах (U-критерий Манна-Уитни)**

№	Особенности УЖМ	Подгруппы для попарного межгруппового сравнения (эмпирическое значение показателя U и вероятность допустимой ошибки (p-value) указаны только для случаев обнаружения статистической достоверности различий)						
		I М с ПМ	ИМ с ПМ	ПМ с ПМ	I Ж с ПЖ	ИЖ с ПЖ	ПЖ с ПЖ	ИМ с ИЖ
1	Временной модус событий	-	U=204,0**	-	-	-	-	-
2	Соотношение глаголов	U=178,0**	U=232,0*	-	-	-	-	-
3	Критерии выбора содержания событий	-	-	-	U=36,0**	U=32,0**	-	U=374,0**
4	Общий эмоциональный фон событий	U=270,0*	-	-	-	-	-	-
5	Значение описываемых событий в жизни	-	U=188,0**	U=159,0*	-	-	-	-
6	Отношение к событиям	-	U=230,5*	-	U=34,5**	U=42,0**	-	U=373,0**
7	Непрерывность личностной истории	-	U=228,0*	U=173,0**	U=60,0**	U=19,5**	U=155,5*	U=349,5*
8	Рефлексивная позиция автора	-	U=247,5*	U=160,0*	U=70,5*	U=44,5*	-	U=367,5**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.4 – Сравнительный анализ характера проявления особенностей устойчивости жизненного мира спортсменов с различной профессиональной успешностью**

Подгруппа	Характер проявления отдельных особенностей УЖМ человека
ИМ (n=44)	<b>1. Временной модус событий</b>
	Рассредоточен одновременно в прошлом и настоящем: «июнь 2011. Несмотря ни на что я был лидером сезона...сейчас понимаю, что это кульминация всех моих трудов, положенных на алтарь победы...», «какого было наше удивление, когда мы забрали все три места, это непередаваемое ощущение, когда ты стоишь на пьедестале, ради таких моментов я и живу»
	<b>2. Соотношение глаголов</b>
	Преобладают глаголы настоящего и будущего времени: «не взирая на трудности я продолжаю играть, чтобы вскоре уехать из Москвы и начать новую жизнь», «надеюсь мое имя останется в истории регби, я буду делать все, что в моих силах,

	чтобы меня запомнили таким, какой я есть»
	<b>3. Критерий выбора содержания событий</b>
	Преобладает топологический критерий: «это было мое первое выступление на Первенстве Мира среди юниоров», «это был первый день, когда я пришел тренироваться к новому тренеру в этот зал»
	<b>4. Общий эмоциональный фон событий</b>
	Общий эмоциональный фон преобладает положительный: «эти дня стали особенно счастливыми и запоминающимся», «на Олимпиаде в Сочи 2014 мы показали отличный для себя результат...и оглушительно радостным был следующий день», «я был очень рад и счастлив, когда выиграл свой первый Чемпионат России...мне вся моя жизнь нравится, приносит радость и доставляет удовольствие»
	<b>5. Значение описываемых событий в жизни</b>
	Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития: «... весной 2005 я пришел заниматься регби...летом 2011 познакомился с девушкой, чувство, что нашел свою половину. На данный момент жена...зимой 2012 после прочтения некой книги, понимание того, что нужно дальше развиваться ...»
	<b>6. Отношение к событиям</b>
	Преобладает ответственное или ценностное отношение к событиям: «мы продолжаем подготовку и преодоление разных трудностей», «... я много переживал за нее и винил себя, так как мог предотвратить эту ситуацию. После этого я всегда аккуратен к детям ...», «моя жизнь стала другой, я начал больше переживать за сына», «...когда впервые вышел на официальный матч, чувствовал себя ответственно, взволнованно...»
	<b>7. Непрерывность личностной истории</b>
	Проявляется на отдельных этапах жизнеописания или удерживается: «при этом история моя не закончилась и продолжается и по сей день...», «первый день – день, когда женился...второй, точнее это целых два дня, когда родились мои дети, ... третий день еще не наступил, что я хочу, чтобы он был таким же счастливым как и эти», «какой профессиональный спортсмен не мечтает побывать на ЧМ? давайте перенесемся в будущее и увидим три дня перед моей первой игрой на ЧМ 2019...день первый... день второй...и, наконец, день игры...»,
	<b>8. Рефлексивная позиция автора</b>
	Рефлексивное отношение чаще проявляется ситуативно: «это были не три дня, а можно сказать и три года...через которые я прошел и понял, что не хочу обратно и вопреки всему буду дорожить и ценить то, что имею», «после этой потери я стал ценить все намного больше и лучше», «это был день соревнований, который принес нам серебряную медаль ОИ, я связываю эти все счастливые моменты вместе и осознаю, что это все не стечение обстоятельств, а твердая вера в силу нашего экипаж и успех...сейчас мы продолжаем подготовку и преодоление разных трудностей...все самое интересное ждет нас впереди»
Подгруппа ПМ (n=15)	<b>1. Временной модус событий</b>
	Модус событий рассредоточен на временной оси прошлого или настоящего: «...каждое утро я просыпаюсь и иду на тренировку...», «...все это произошло прошлым летом», «самые важные дни в моей жизни были связаны с победами на крупных соревнованиях...»

	<b>2. Соотношение глаголов</b>
	Преобладают глаголы настоящего времени: «...сейчас я постоянно вспоминаю...», «...сейчас главное добиваться результатов, работать»
	<b>3. Критерий выбора содержания событий</b>
	Преобладает биологический или топологический критерий: «...это день когда я стал отцом...», «самые радостные дни, это дни, проведенные с моей семьей...», «...первый раз поехал с мужского старта в Сигулде...», «... начало отборочных игр за выход в финальную стадию Кубка вызова»
	<b>4. Общий эмоциональный фон событий</b>
	Общий эмоциональный фон нейтральный: «... сначала я не переживал, подумал, что все решится, ибо это небольшой недочет, но вот вся сборная прошла а меня не пускают, главный тренер не смог решить проблему. Тут то я заволновался», «...это был важный день так как я не смог защитить диплом в первый год и был очень расстроен... но все получилось, в принципе я доволен, хоть и стоило приложить истинные усилия...», «это сплочённый коллектив, я чувствовал себя хорошо и комфортно»
	<b>5. Значение описываемых событий в жизни</b>
	Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития или завершение линии развития: «...первый спуск на скелетоне...первая поездка на велосипеде с отцом...победа на первых соревнованиях по вольной борьбе...», «... запомнились дни, когда я переезжал в Красноярск из Пензы...я нахожусь именно в той команде и месте, где должен... сейчас нет желания отсюда уезжать», «...день, когда я выиграл свою первую медаль... день начала обучения в Университете...день смерти моего первого тренера»,
	<b>6. Отношение к событиям</b>
	Преобладает рациональное или ответственное отношение к событиям: «я это сделал, так как в том городе не развивался как спортсмен», «... эти события положительно повлияли на мою устойчивость и приобретение нового опыта...», «... этот день дал мне почувствовать гордость и ответственность за страну, родных и близких»
	<b>7. Непрерывность личностной истории</b>
	Проявляется на отдельных этапах жизнеописания: «до этого дня у меня не было каких-либо спортивных достижений, поэтому именно это событие дало толчок моей спортивной карьере...», «мы долго шли к этой победе, вложив в нее много труда и усилий»
	<b>8. Рефлексивная позиция автора</b>
	Рефлексивная позиция автора отсутствует или проявляется ситуативно: «день рождения моего первого ребенка. Этот день невозможно будет забыть», «... поступив в ВУЗ я осознал, что знания, полученные мною в школе, абсолютно не нужны в университете...», «...этот человек был очень дорог и важен для меня, поэтому его потеря очень серьезно отразилась на мне...»
<b>ШМ (n=16)</b>	<b>1. Временной модус событий</b>
	Модус событий рассредоточен на временной оси прошлого или прошлого и будущего: «это были три самых запоминающихся дня...», «это были самые счастливые три дня для меня...», «9 марта 2014 года. В тот день я... 25 июня 2015 года, рождение второго ребенка... «мечта» в ближайшем будущем построить

	загородный дом. Самостоятельно. Благо руки растут откуда надо...»
	<b>2. Соотношение глаголов</b>
	Преобладают глаголы настоящего или прошлого, или прошлого и настоящего: «...я преодолевая боль и усталость сбрасываю 6 кг...», «... я сенсационно выигрываю самый Масштабный турнир на планете...», «Первый Чемпионат Мира...я чувствовал как прибавляю в техническом, физическом и эмоциональном плане, чувствую, хочу ломать и крушить всех подряд, как, собственно и случилось», «...пришел на тренировку и мне сказали, что нашей команды больше не существует», «»
	<b>3. Критерий выбора содержания событий</b>
	Преобладает биологический или топологический критерий: «...я впервые добился победы в личной гонке на мировом уровне...», «...рождение второго ребенка в семье, сына...», «первый день когда мне было 6 лет и я впервые пришел на хоккей...», «в 2013 году я отправился на Кубок Европы в Швейцарию...»
	<b>4. Общий эмоциональный фон событий</b>
	Общий эмоциональный фон отрицательный, положительный, нейтральный: «казалось, что мир рушится...я залил горе приличной дозой алкоголя...», «...были и слезы и смех, но я все это пережил», «...получили нереальные эмоции и заслужил попадание с сборную России», «...последние дни чувствую особую радость и спокойствие от общения с дочкой...»
	<b>5. Значение описываемых событий в жизни</b>
	Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития или завершение линии развития: «...день выпуска из школы...день, когда огласили список сборной команды...день, когда я в самолете увидел у человека нервный срыв», «...научился ездить и держать равновесие на велосипеде...помню, как учил буквы и это было трудно... покупка первого автомобиля... »
	<b>6. Отношение к событиям</b>
	Преобладает ответственное отношение к событиям: «...я задумался, что надо больше времени проводить с семьей и ценить это время...», «...я стал более взрослым, ответственным...», «это меня научило, что терпение и труд не проходят зря...», «это научило меня не торопиться...»
	<b>7. Непрерывность личностной истории</b>
	Проявляется на отдельных этапах жизнеописания или удерживается: «...в первый день соревнований я вышел на разминку...в этот день я первый раз в жизни выиграл Кубок Европы...на разминке мой тренер сказал «хочу еще одну золотую медаль» ...третий этап Кубка Европы, я уже не надеялся на победу, но я поднял все со дна, выложился на полную и снова ПОБЕДА...», «все складывалось, целый день занимался подготовкой к переезду...по сей день считаю, что это был правильный выбор»
	<b>8. Рефлексивная позиция автора</b>
	Рефлексивная позиция автора отсутствует или проявляется ситуативно: «...роль этого дня была самой приятной по ощущениям в моей жизни, я стал понимать смысл всего происходящего», «в тот день я почувствовал, что я на правильном пути и я действительно занимаюсь своим делом...»
<b>ГЖ (n=12)</b>	<b>1. Временной модус событий</b>

<p>Модус событий рассредоточен на временной оси прошлого и будущего или настоящего и будущего: «...но эти три чемпионата затянулись...но наконец то Чемпионат России и медалька золотая в кармане...на ЧМ я еще не побывала, но надеюсь этот день все-таки наступит, и я еще заслужу свой Мир...», «...первый день был в 2013 году...второй день - это чемпионат мира 2015 года...в 2017 году будут Всемирные Игры и Чемпионат Европы...»</p>
<p><b>2. Соотношение глаголов</b></p>
<p>Преобладают глаголы настоящего и/или прошедшего времени: «...Холодно. Октябрь. Идут соревнования, мне 12 лет, родителей нет, толком плавать не умею, ничего не выигрываю», «...одно дело, когда выступаешь сама, другое когда твои спортсмены. Мы шли к этому не один год, были и срывы и эмоции, мой муж всегда знал как я люблю свою работу... за что я ему очень благодарна. С родителями моих спортсменов мы в прекрасных отношениях...»</p>
<p><b>3. Критерий выбора содержания событий</b></p>
<p>Преобладает топологический или хронотопический критерии: «...день победы на турнире Ивана Ярыгина в г. Красноярске, на сильном турнире с сильными традициями, который уважают во всем мире...», «день второй...самолет «Москва-Вена» садится в аэропорту...я не первый год в сборной...мой дебют был год назад, в Венгрии...накануне снится сон...вот я на старте...я выигрываю! Ура! ...этот день я запомню навсегда, мое первое золото Чемпионата Мира!», «...первый день – это было в сентябре 2012 года в Париже, где проходил Чемпионат Мира»</p>
<p><b>4. Общий эмоциональный фон событий</b></p>
<p>Общий эмоциональный фон положительный: «я счастливая! Золото чемпионата мира висит на моей груди!!!», «...было чувство гордости, за свой город, маму, тренеров, страну. Слышать, как на пьедестале играет твой гимн – были невероятные эмоции»</p>
<p><b>5. Значение описываемых событий в жизни</b></p>
<p>Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития или удержание общей направленности линии развития: «...с детства я занимаюсь спортом... однажды одного нашего товарища по команде забрали в армию...прошло полгода я получила очередное письмо...в это невозможно было поверить, я до сих пор не верю...мне тогда было 13 лет, что уже поняла, что нужно ценить каждый момент... сейчас я жалею, что... я постараюсь...»</p>
<p><b>6. Отношение к событиям</b></p>
<p>Преобладает ценностное отношение к событиям: «...эти дни открыли мне новые горизонты моих представлений о мире и других странах...оказывается в нашем мире столько всего прекрасного... я была удивлена водой изумрудного цвета, такой прозрачной. Вокруг такое спокойствие и красота!», «...победа в тот год была особенно ценна, ее увидели даже те, кто не хотел...»</p>
<p><b>7. Непрерывность личной истории</b></p>
<p>Непрерывность личной истории удерживается: «...день первый – «Великий провал» ...этот день стал «отправной точкой» ... день второй «Инициация», с того дня я начала осознавать природу себя и природу вокруг, учиться по-новому смотреть на вещи и события... день третий «Единение» или круг замкнулся...я вернусь в то же место, тоже время года, но с абсолютно новым телом, умом и сознанием...»</p>
<p><b>8. Рефлексивная позиция автора</b></p>

	<p>Рефлексивная позиция проявляется ситуативно: «я открыла для себя иную картину мира», «... этот перерыв, после операции, дал мне понять, что я очень хочу продолжать заниматься, не смотря ни на что, я чувствовала новый стимул, новый толчок», «...в этот день я осознала, что 2017 год будет последний в моей спортивной карьере... это станет отличной точкой в спорте...»</p>
<b>ПЖ (n=13)</b>	<b>1. Временной модус событий</b>
	<p>Модус событий рассредоточен на временной оси прошлого и/или будущего: «...день моего первого поцелуя, мне было 13 лет... мое успешное выступление на Кубке России... день моей свадьбы в будущем – я в великолепном белом платье...», «...победа на Первенстве России до 23 лет... день, когда меня взяли на сборы в Японию, потому что дзюдо – родом из Японии... ну а третий день – день из будущего, когда у меня появится своя счастливая семья»</p>
	<b>2. Соотношение глаголов</b>
	<p>Преобладают глаголы прошедшего времени: «...сдала на права только с третьего раза...», «...обожала ездить на сборы в Киргизию...», «я долгое время стремилась к победе, но постоянно была то третья, то вторая...»</p>
	<b>3. Критерий выбора содержания событий</b>
	<p>Преобладает биографический или топологический критерий: «...однажды мы поехали всей семьей отдыхать...», «... в один из этих дней мы с братом разбили машину отца...», «...июль 2015 года, Первенство Европы, Сербия, г. Белград. Это был последний день соревнований в бассейне...»</p>
	<b>4. Общий эмоциональный фон событий</b>
	<p>Общий эмоциональный фон нейтральный или положительный: «... но тогда я вообще ничего не почувствовала, вообще никаких ощущений, просто делала все как надо...», «...чувства довольно радостные, но знание того, что мне не присвоят разряд, портит всю картину...», «...для меня это было очень неожиданно и оттого радостнее вдвойне...», «...я светила от счастья, мои родители гордились мной, я улыбалась всему миру!»</p>
	<b>5. Значение описываемых событий в жизни</b>
	<p>Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития: «...день моего выступления на этапе Кубка Мира по скалолазанию в 2007...день, когда я открыла для себя новое увлечение – горные лыжи...день, когда я познакомилась с моим молодым человеком...»</p>
<b>6. Отношение к событиям</b>	
<p>Преобладает рациональное или ответственное: «...нельзя сказать, что этот день как-то сильно на меня повлиял, но вспоминать с трепетом я его, пожалуй, буду...», «...достигнув этого результата, я реализовала свою цель, сделала то, что до этого считала невозможным...»</p>	
<b>7. Непрерывность личностной истории</b>	
<p>Непрерывность личностной истории отсутствует или проявляется на отдельных этапах жизнеописания: «наступает первый день. Я просыпаюсь с лучами солнца... Второй день. Я провожу его со своими друзьями... Третий день. Я провожу его со своей мамой. Мы смотрим фильмы...», «...в этот день я получила травму на тренировке по художественной гимнастике, которая ознаменовала завершение занятий данным видом спорта...по его совету я пошла плавать в бассейн, с этого момента и началась моя карьера в подводном спорте... второй день - это бронзовая медаль на ЧМ и рекорд Европы...»</p>	

	<p align="center"><b>8. Рефлексивная позиция автора</b></p> <p>Рефлексивное отношение проявляется ситуативно: «... в этот день я поняла, что большие эмоции, как положительные, так и отрицательные, приходят не сразу...», «... я была очень этому рада, я стала больше верить в себя, я осознала, что если чего-то хочешь, то это обязательно случится...»</p>
<b>ШЖ (n=18)</b>	<p align="center"><b>1. Временной модус событий</b></p>
	<p>Модус событий рассредоточен на временной оси прошлого или прошлого и будущего: «...когда мне было 11 лет... Недавно в 2015 году...недавно полгода назад я познакомилась...», «...первое событие произошло, когда мне было 14 лет...второе, когда мне было 15 лет...», «... день лета 2014 года. Первенство мира в Греции...день лета 2016 года. Первенство мира во Франции ... следующего дня еще не было... я хочу выиграть всемирные игры, установить абсолютный рекорд мира...»</p>
	<p align="center"><b>2. Соотношение глаголов</b></p>
	<p>Преобладают глаголы прошедшего времени: «... однажды мы выплывали на яхте в море в г. Сочи ...», «...мы с ребятами по команде прыгали на помосте, где на нас смотрели 1000 глаз, множество телекамер...мы общались...был фуршет...все эмоции слились воедино...»</p>
	<p align="center"><b>3. Критерий выбора содержания событий</b></p>
	<p>Преобладает биографический или топологический критерий: «День из детства. Я училась в 8 классе и решила, что хочу стать именитой спортсменкой...», «...день первого поцелуя с моим парнем...», «... в детстве я была неугомонной, любила лазить по деревьям...», «... третий день - это день моего 18-летия, где было много друзей, много внимания», «2012 год. Лето. Чемпионат Европы...», «... первый раз я попала в сборную в 2010 году на дистанции 100 метров с баллоном... второй раз это произошло в 2014 году в Польше на Кубке Мира...»</p>
	<p align="center"><b>4. Общий эмоциональный фон событий</b></p>
	<p>Общий эмоциональный фон отрицательный, нейтральный или положительный: «... я могу спокойно принять поражение и еще спокойнее отнестись к победе...», «... сил плакать просто не было...», «...меня мучает обида, что всю жизнь потратила на одно дело...», «... я очень сильно расстроилась, долго проплакала...», «... не смотря на не самый лучший исход, я рада, что эти дни были в моей жизни...», «... я ощущала, как будто я что-то не успела, но очень была счастлива...»</p>
	<p align="center"><b>5. Значение описываемых событий в жизни</b></p>
	<p>Преобладают значимые, важные, но не удерживающие общую направленность линии развития: «... это был 2014 год. Я отобралась в юношескую сборную России... лето 2016 года. Уехала отдыхать. Не так давно рассталась с парнем...», «...в моей жизни мне запомнились соревнования в Берлине. На Бранденбургских воротах... очень ярко помню поход с родителями в парк Горького...»</p>
<p align="center"><b>6. Отношение к событиям</b></p>	
<p>Преобладает рациональное или ответственное: «...сейчас уже в возрасте понимаю, что аттракционы тогда были не страшные, а веселые...», «... это были самые нужные слова в тот момент...», «... эта медаль была дороже той, что была перед этим... серебро в эмоциональном плане мне было дороже и приятнее»</p>	
<p align="center"><b>7. Непрерывность личностной истории</b></p>	
<p>Непрерывность личностной истории проявляется на отдельных этапах</p>	



	<p>жизнеописания: «...сейчас, благодаря именно этим дням и событиям, я могу...», «...два следующих дня объединены вместе...», «...первый раз это произошло... второй раз это произошло... вскоре в другом виде подводного спорта появилась похожая дистанция...сейчас благодаря этим дням я могу сказать...», «... спустя год я поняла, что совершила большую ошибку, так как ушла на пике, так и не добившись того, чего хочу... на сегодняшний день это съедает меня изнутри, потому пытаюсь найти выход из ситуации...»</p>
	<b>8. Рефлексивная позиция автора</b>
	<p>Рефлексивное отношение проявляется ситуативно: «... было тяжело и все мое несерьезное отношение к спорту и тренировкам пропало. Я осознала, что он для меня на 1-ом месте, это самое важное и любимое дело», «... это был день переосмысления жизни. Анализ прошлого. Анализ деятельности, настоящего, будущего. Как я себя представляю? Что мне необходимо изменить сегодня, чтобы я стала лучше завтра?..», «...в тоже время я ощущала, что я сделала что-то важное, глобальное, особенное...»</p>

**Таблица В.5 – Сравнительный анализ компонентов УЖМ у профессионально успешных спортсменов мужчин и женщин (U-критерий Манна-Уитни)**

		<b>I M с ГЖ</b>
1	Временной модус событий	-
2	Соотношение глаголов	-
3	<b>Критерии выбора содержания событий</b>	U=374,0**
4	Общий эмоциональный фон событий	-
5	Значение описываемых событий в жизни	-
6	<b>Отношение к событиям</b>	U=373,0**
7	<b>Непрерывность личностной истории</b>	U=349,5*
8	<b>Рефлексивная позиция автора</b>	U=367,5**
9	<b>Устойчивость жизненного мира человека</b>	U=391,5**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\* – вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.6 – Сравнительный анализ формально-динамических свойств индивидуальности у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Средние значения (N)	IM	II M	III M	Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	ГЖ	ПЖ	III Ж	Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
ЭРМ	26-34 балла	<b>36,5</b>	35,9	<b>31,6</b>	IM и III M U =76,5** II M и III M U =54,5**	36,3	33,6	32,6	ГЖ и ПЖ U =41,5**

ЭРИ		28,5	27,8	30,8	ПМ и ПМ U =170,5*	33,5	28,3	27	ДЖ и ПЖ U =26,0** ДЖ и ПЖ U =28,0**
ЭРК		32,3	30,2	29,0	-	34,5	35,1	34,9	
ПМ	26-34 балла	<b>34,6</b>	<b>30,7</b>	32,6	ИМ и ПМ U =226,0*	37,0	30,9	31,6	ДЖ и ПЖ U = 32,0** ДЖ и ПЖ U = 28,0**
ПИ		30,7	28,6	28,8	-	30,5	27,0	29,0	ДЖ и ПЖ U = 43,0*
ПК		28,2	29,2	28,2	-	28,2	30,0	28,3	нет
СМ	26-34 балла	36,7	36,2	35,1	-	39,0	35,2	35,5	ДЖ и ПЖ U = 14,0** ДЖ и ПЖ U = 62,0*
СИ		30,9	33,1	32,3	-	31,5	30,8	32,2	-
СК		<b>24,0</b>	<b>20,8</b>	21,6	ИМ и ПМ U =118,0**	24,0	23,1	23,8	-
ЭМ	26-34 балла	<b>29,1</b>	<b>26,2</b>	30,6	ИМ и ПМ U =217,0* ПМ и ПМ U =191,0**	25,0	25,9	26,8	-
ЭИ		27,0	27,6	27,8	-	30,4	28,3	29,3	-
ЭК		<b>26,7</b>	27,6	<b>31,1</b>	ИМ и ПМ U =539,0** ПМ и ПМ (U =168,0*	27,0	26,4	31,7	-
КШ	6-17 баллов	11,7	14,1	12,0	-	14,4	14,0	13,8	-
ИПА	90±12 (от 78 до 102)	<b>107,6</b>	<b>102,8</b>	<b>99,3</b>	ИМ и ПМ U =227, 5* ИМ и ПМ U =192,0**	112,4	99,8	99,8	ДЖ и ПЖ U = 19,0** ДЖ и ПЖ U = 13,5**
ИИА		90,7	88,9	92	-	95,6	86,3	88,2	ДЖ и ПЖ U = 35,0** ДЖ и ПЖ U = 64,5*
ИКА		<b>84,6</b>	<b>80,3</b>	<b>78,9</b>	ИМ и ПМ U =197,5** ИМ и ПМ U =228,5*	86,8	88,3	87,1	-
ИОА	270±36 (от 234 до 306)	282,8	272,1	270,3	ИМ и ПМ U = 200,5* ИМ и ПМ U = 196,5**	294,9	274,5	275, 2	ДЖ и ПЖ U = 33,0** ДЖ и ПЖ U = 59,5*
ИОЭ	90±12 (от 78 до 102)	<b>83,0</b>	81,3	<b>89,7</b>	ИМ и ПМ U =519,5** ПМ и ПМ U =194,5**	82,5	80,6	87,9	-
ИОАД	180±48 (от 132 до 228)	<b>201,7</b>	<b>190,9</b>	<b>180,5</b>	ИМ и ПМ (U =68,0, p=0,020)	212,4	193,8	187, 3	ДЖ и ПЖ U = 46,5* ДЖ и ПЖ U = 54,0**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки p-value≤0.05; \*\*– вероятность допустимой ошибки p-value≤0.01

**Таблица В.7 – Сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Σср (норма)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
		IM	ПМ	ШМ		ГЖ	ПЖ	ШЖ	
Вовлеченность	37,6	41,7	34,9	34,5	IM и ПМ U=151,5** IM и ШМ U=153,0**	41,4	36,3	35,8	ГЖ и ПЖ U=40,5* ГЖ и ШЖ U=55,0**
Контроль	29,1	35,7	30,2	32,1	IM и ПМ U=148,0** IM и ШМ U=235,5*	36,3	29,4	32,4	ГЖ и ПЖ U=21,5** ГЖ и ШЖ U=51,0**
Принятие риска	13,9	21,06	17,7	15	IM и ПМ U=187,0** IM и ШМ U=107,0**	20,7	17,1	18,1	ГЖ и ПЖ U=28,5** ГЖ и ШЖ (U=54,5**
Жизнестойкость	80,7	98,5	82,8	81,6	IM и ПМ U=111,0** IM и ШМ U=137,5**	98,5	82,9	86,4	ГЖ и ПЖ U=21,5** ГЖ и ШЖ U=41,0**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.8 – Сравнительный анализ характеристик профиля экзистенциальной исполненности у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	«Крайние» значения показателей		Ср. знач.	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
	низкие	высокие		IM	ПМ	ШМ		ГЖ	ПЖ	ШЖ	
SD	<26	43 <	35,5	35,5	36	28,6	IM и ШМ U=83,5** ПМ и ШМ U=21,0**	31	29,5	35,5	-
ST	<58	81 <	73	73,9	69,2	62,3	IM и ПМ U=200,5** IM и ШМ U=95,0** ПМ и ШМ U=57,5**	69,8	70	73	ГЖ и ПЖ U=148,0*
F	<37	58 <	49	50,8	43,1	45,1	IM и ПМ U=103,5** IM и ШМ U=182,5**	48,1	48	48,3	-
V	<41	70 <	57,5	59	55,4	53,2	IM и ПМ U=167,5** IM и ШМ U=137,0**	48,5	55,4	56,3	ГЖ и ПЖ U=113,5* ГЖ и ШЖ U=162,5**
P	<86	123 <	109	109,5	105,2	91	IM и ШМ U=75,5**	100,9	99,6	105,2	ГЖ и ПЖ U=149,0*

							ИМ и ИМ U=27,5**				ИЖ и ИЖ U=162,5*
Е	<81	127 <	107	110,1	98,6	98,3	ИМ и ИМ U=118,0** ИМ и ИМ U=147,0**	99	103,4	104,7	-
G- WER T	<16 9	250 <	216	219,6	203,8	189, 3	ИМ и ИМ U=169,5** ИМ и ИМ U=95,0** ИМ и ИМ U=50,5**	199,9	203,5	209,6	ИЖ и ИЖ U=149,0*

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value}\leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value}\leq 0.01$

**Таблица В. 9– Сравнительный анализ структуры самоорганизации деятельности у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Σср (норма)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
		ИМ	ИМ	ИМ		ИЖ	ИЖ	ИЖ	
Планомерность	21,36	18,6	19	20,3	-	22,08	17,3	15,9	ИЖ и ИЖ U=48,0* ИЖ и ИЖ U=43,5**
Целеустремленность	38,3	38	34,3	33,1	ИМ и ИМ U=174,0** ИМ и ИМ U=127,0**	39,4	33,6	33,6	ИЖ и ИЖ U=29,5** ИЖ и ИЖ U=44,5**
Настойчивость	26,5	25,2	23,9	16,9	ИМ и ИМ U=52,5** ИМ и ИМ U=35,0**	21,8	23,6	23,4	-
Фиксация на структурировании деятельности	21,16	20,9	22,2	25,5	ИМ и ИМ U=,539,0** ИМ и ИМ U=198,0**	24	21,6	20,7	ИЖ и ИЖ U=48,0* ИЖ и ИЖ U=60,0*
Самоорганизация посредством внешних средств	11,1	7,3	7,4	9	-	10,9	8	8	-
Ориентация на настоящее	10,01	9,8	8,2	7,8	ИМ и ИМ U=216,5**	11,8	8,7	9,5	ИЖ и ИЖ U=29,0** ИЖ и ИЖ U=52,0**
Общий показатель	128,4	119,7	115,06	111,9	ИМ и ИМ U=231,0*	130,1	113,2	110,8	ИЖ и ИЖ U=28,0** ИЖ и ИЖ U=35,0**

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value}\leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value}\leq 0.01$

**Таблица В.10 - Сравнительный анализ компонентов системы осознанной саморегуляции у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Σср (норма)		Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
	Низк.	Высок.	ИМ	ПМ	ПММ		ГЖ	ПЖ	ПЖЖ	
Общий уровень саморегуляции	23	33	33,2	32	29,1	ИМ и ПММ U=194,5**	33,7	28,5	31,1	ГЖ и ПЖ U=15,5** ПЖ и ПЖЖ U=169,5*
Планирование	3	7	6,1	6,7	5,4	ПМ и ПММ U=71,0*	6,3	4,3	5	ГЖ и ПЖ U=30,5** ГЖ и ПЖЖ U=56,5**
Моделирование	3	7	7,1	6,5	5,5	ИМ и ПМ U=211,0** ИМ и ПММ U=148,5**	6,5	5,1	6,1	ГЖ и ПЖ U=37,0** ПЖ и ПЖЖ U=164,5*
Программирование	4	8	6,8	6,6	5,3	ИМ и ПММ U=151,5** ПМ и ПММ U=54,0**	7	5,8	5,9	ГЖ и ПЖ U=42,0* ГЖ и ПЖЖ U=67,0*
Оценивание результатов	3	7	6,7	6,6	6,8	-	5,8	6,4	6,1	-
Гибкость	4	8	6,7	6,2	5,6	ИМ и ПММ U=242,0*	7,9	7,1	6,9	ГЖ и ПЖ U=42,5* ГЖ и ПЖЖ U=66,0*
Самостоятельность	4	8	4,9	4,5	4,3	-	6	4,4	5,8	ПЖ и ПЖЖ U=166,5*

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.11 – Сравнительный анализ проявлений алекситимии у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Σср (норма, муж.)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)	Σср (норма, жен.)	Σср			Попарное межгрупповое сравнение (U-критерий)
		ИМ	ПМ	ПММ			ГЖ	ПЖ	ПЖЖ	
ТИЧ	17,8	12	14,2	13,5	-	19,35	12	13,7	16	ГЖ и ПЖЖ U=157,0*
ТОЧ	12,8	10,6	12	12,4	ИМ и ПММ U=455,5*	13,2	11	10,6	12,1	-
ВОМ	20,5	18,8	21	21,8	ИМ и ПММ U=506,5**	20	20,5	17,3	15,2	ГЖ и ПЖЖ U=45,5**
TAS	51,2	41,4	47,2	47,7	ИМ и ПМ U=411,0* ИМ и ПММ U=548,5**	52,6	43,6	41,8	43,4	-

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

**Таблица В.12 – Сравнительный анализ характеристик гендерного профиля у спортсменов с различной профессиональной успешностью**

	Σср			Попарное межгрупповое сравнение ( U-критерий )	Σср			Попарное межгрупповое сравнение ( U-критерий )
	IM	IIМ	IIIМ		IЖ	IIЖ	IIIЖ	
Индекс маскулинности	47,1	43,2	41,6	IM и IIМ U=207,0* IM и IIIМ U=158,5**	45,8	42,5	44,2	
Индекс фемининности	34,7	34,9	36,1	-	41	35,8	39,4	IЖ и IIЖ U=49,0* IIЖ и IIIЖ U=164,5**
Индекс андрогинности	81,9	78,2	77,8	IM и IIМ U=213,0* IM и IIIМ U=234,5*	86,5	77,9	83,7	IЖ и IIЖ U=46,0*

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

## Приложение Г

### Результаты корреляционного и кластерного анализа

**Таблица Г.1** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ИМ, n=44)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ									
ЭРИ	0,790**								
ЭРК									
ПМ	0,389**						0,579**		0,410**
ПИ									
ПК									
СМ	0,367**				0,350*		0,780**		0,365**
СИ	0,501**	0,297*							
СК									
ЭМ					0,743**	0,373**	0,348*	0,351*	0,610**
ЭИ									
ЭК	0,411**								
ИПА							0,756**		0,393**
ИИА	0,767**								
ИКА								0,365**	
ИОА	0,603**				0,349**		0,529**		0,418**
ИОЭ					0,681**		0,348*		0,498**
ИОАД	0,381**					-0,312*			

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.2** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ПМ, n=15)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ				-0,808**					
ЭРИ									
ЭРК			-0,823**						-0,562*
ПМ									
ПИ			-0,868**						
ПК									
СМ									
СИ									
СК									
ЭМ						-0,604**			0,764**

ЭИ	0,541*	0,738**							
ЭК	-0,543*		0,655**						
ИПА									
ИИА			-0,535*						
ИКА						-0,735**			
ИОА			-0,484*			-0,676**			-0,623**
ИОЭ		0,541*							0,653**
ИОАД			-0,538*			-0,675**			-0,764**

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.3** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ПМ, n=16)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ		0,578*							
ЭРИ		0,556*							
ЭРК						0,828**		0,646**	0,561*
ПМ		0,536*					-0,709**		-0,494*
ПИ									
ПК						0,880**		0,743**	
СМ	0,645**			0,548*					0,710**
СИ	0,621**				0,572*				0,750**
СК									
ЭМ									
ЭИ			-0,626**						
ЭК						0,894**		0,809**	
ИПА									
ИИА									
ИКА						0,849**		0,719**	
ИОА						0,598*			0,686**
ИОЭ						0,736**		0,662**	
ИОАД				0,520*					0,630**

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.4** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ИЖ, n=12)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ						0,706**			
ЭРИ									
ЭРК									-0,630*
ПМ				0,609*					



ПИ									
ПК						0,767**			
СМ									
СИ		0,664*							
СК									
ЭМ									
ЭИ									
ЭК									
ИПА						0,643*			
ИИА									
ИКА									-0,582*
ИОА						0,698*			
ИОЭ									
ИОАД									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.5** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ									
ЭРИ									
ЭРК						0,604*			
ПМ									
ПИ									
ПК									
СМ									
СИ									
СК									
ЭМ									
ЭИ				-0,582*			0,640*		
ЭК	0,595*	0,636*	-0,560*						
ИПА	-0,591*								
ИИА									
ИКА									
ИОА									
ИОЭ		0,699**							
ИОАД									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.6** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира, формально динамическими свойствами индивидуальности и обобщенными индексами, отражающими различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности (подгруппа ПЖ, n=18)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
ЭРМ									
ЭРИ	-0,792**			0,563*					
ЭРК									
ПМ									
ПИ	-0,807**			0,569*					
ПК				0,778**					
СМ				0,737**					
СИ									
СК									
ЭМ									
ЭИ						-0,509*			
ЭК									-0,534*
ИПА				0,748**					
ИИА	-0,745**			0,647**					
ИКА				0,708**					
ИОА				0,733**					
ИОЭ						-0,506*			
ИОАД	-0,473*			0,801**					-0,486*

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.7** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости (подгруппа ИМ, n=44)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Вовлеченность			0,624**						
Контроль		0,340*						-0,457**	
Принятие риска								-0,626**	-0,319*
Жизнестойкость			0,369**					-0,382**	

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.8 – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости (подгруппа ПМ, n=15)**

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлективная позиция	Общий показатель
Вовлеченность				-0,542*					
Контроль									
Принятие риска									
Жизнестойкость									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.9 – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости (подгруппа ПМ, n=16)**

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлективная позиция	Общий показатель
Вовлеченность					-0,878*				-0,636**
Контроль					-0,895*				
Принятие риска					-0,932*				-0,507*
Жизнестойкость					-0,940*				-0,582*

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**В подгруппе ГЖ (n=12) значимые корреляционные связи между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости обнаружены не были**

**Таблица Г.10** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлективная позиция	Общий показатель
Вовлеченность						0,730**		0,687**	
Контроль									
Принятие риска	-0,876**	-0,596*							
Жизнестойкость									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.11** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и компонентами жизнестойкости (подгруппа ШЖ, n=18)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлективная позиция	Общий показатель
Вовлеченность		0,563*							
Контроль									
Принятие риска		0,469*							
Жизнестойкость									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.12** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ИМ, n=44)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлективная позиция	Общий показатель
Sd			0,298*			0,836**		0,447**	0,578**
St					0,292*	0,502**		0,639**	0,486**
F			0,318*			0,672**		0,322*	0,459**
V						0,366**			
P						0,722**		0,651**	0,578**
E						0,701**		0,320*	0,403**
G						0,767**		0,529**	0,526**

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.13** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ПМ, n=15)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Sd									
St								0,820**	
F									
V									
P								0,689**	
E									
G								0,688**	

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.14** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ШМ, n=16)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Sd				0,793**					
St					0,583*				
F									
V			0,763**						
P									
E			0,629**						
G			0,599*						

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.15** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ГЖ, n=12)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Sd									
St		0,584*							
F									
V			0,592*	-0,580*					
P									
E									
G									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.16** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Sd						0,593*			
St									
F									
V									
P									
E									
G									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.17** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и характеристиками профиля экзистенциальной исполненности (подгруппа ПЖ, n=18)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Sd									
St									
F						-0,574**			
V									
P									
E						-0,469*			
G						-0,556*			

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.17** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ИМ, n=44)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Планоме рность	0,526**								
Целеуст ремленн ость		0,375**							
Настойч ивость									
Фиксаци я на структур ировани								0,343*	

и деятельности									
Самоорганизация									
Ориентация на настоящее	0,624**								
Общий показатель	0,459**								

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.18** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПМ, n=15)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Планомность									
Целеустремленность									
Настойчивость			-0,605*						
Фиксация на структурировании и деятельности									
Самоорганизация								-0,544*	
Ориентация на настоящее									
Общий показатель			-0,592*						

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$





анизация									
Ориентация на настоящее									
Общий показатель									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.21** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Плановность									
Целеустремленность									
Настойчивость				-0,580*					
Фиксация на структурировании деятельности									
Самоорганизация									
Ориентация на настоящее									
Общий показатель									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.22** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПЖ, n=18)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Планоме рность									
Целеуст ремленн ость					0,502*				
Настойч ивость									
Фиксаци я на структур ировани и деятельн ости				0,499*		-0,560*			
Самоорг анизаци я					-0,540*				
Ориента ция на настоящ ее	0,706**								
Общий показате ль									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.23** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ИМ, n=44)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Общий уровень саморегу ляции						0,384**		0,327*	
Планиро вание			0,317*					0,595**	0,366**
Модели рование									
Програм мирование				0,630**					
Оценка результата			0,325*			0,625**		0,398**	0,450**

Гибкость					-0,558**			-0,366**	-0,413**
Самостоятельность									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.24** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПМ, n=15)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Общий уровень саморегуляции									
Планирование									
Моделирование						-0,545*			-0,653**
Программирование						0,552*			
Оценка результата			-0,713**						
Гибкость									
Самостоятельность				0,615*					

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.25** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПМ, n=16)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Общий уровень саморегуляции	0,656**		0,545*	0,549*					0,620**
Планирование	0,521*								0,835**
Моделирование			0,885**			-0,510*		-0,536*	
Программирование		0,537*	0,531*	0,634**					
Оценка							0,880**		

результата									
Гибкость	0,815**			0,530*					0,675**
Самостоятельность						-0,639*		-0,507 (0,049)	

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.26** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ИЖ, n=12)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Общий уровень саморегуляции		0,609*							
Планирование									-0,614*
Моделирование									
Программирование									
Оценка результата			0,711**						
Гибкость		0,630*							
Самостоятельность									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.27** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Общий уровень саморегуляции									
Планирование									
Моделирование									
Программирование		0,798**			0,578*				

мирован ие									
Оценка результата	-0,569*								
Гибкост ь		-0,654**							
Самосто ятельнос ть							0,706**		

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.28** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и особенностями самоорганизации деятельности (подгруппа ШЖ, n=18)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Общий уровень саморегу ляции		0,665**							
Планиро вание		0,756**							
Модели рование						-0,490*			
Програм мирован ие		0,761**							
Оценка результата									
Гибкост ь									
Самосто ятельнос ть							0,668**		

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.29** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и проявлениями алекситимии (подгруппа ИМ, n=44)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Труднос ти идентиф икации чувств				-0,589**					
Труднос		-0,550**							

ти описани я чувств									
Экстерн альность мышлен ия									
Общий показате ль алексити мии			-0,329*	-0,398**					

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.30** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и проявлениями алекситимии (подгруппа ПМ, n=15)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Труднос ти идентиф икации чувств							0,756**		
Труднос ти описани я чувств							0,730**		
Экстерн альность мышлен ия					-0,803**		0,533*		
Общий показате ль алексити мии									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.31** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и проявлениями алекситимии (подгруппа ШМ, n=16)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Труднос ти идентиф икации чувств	0,534*				0,501*				0,501*



чувств									
Трудности описания чувств				0,647*					
Экстернальность мышления									
Общий показатель алекситимии	0,580*								

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.34** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и проявлениями алекситимии (подгруппа ПЖ, n=18)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Трудности идентификации чувств				0,501*			-0,869**	-0,596**	-0,491*
Трудности описания чувств							-0,667**		
Экстернальность мышления									
Общий показатель алекситимии							-0,837**	-0,467*	

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.35** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ИМ, n=44)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Индекс маскулинности			-0,370**			-0,439**		-0,293*	-0,325*



Индекс Фемини нности									
Андрогин ия				0,289*		-0,297*			

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.36** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ПМ, n=15)

I	Времен ной модус событи й	Соотнош ение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоционал ьный фон	Значени е событ ий	Отноше ние к событи ям	Непрерыв ность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показат ель
Индекс маскулинн ости									
Индекс Фемининн ости				-0,754**					-0,550*
Андрогин ия				-0,635*					

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.37** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ШМ, n=16)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Индекс маскули нности							0,566*		
Индекс Фемини нности									
Андрогин ия									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.38** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ГЖ, n=12)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Индекс маскули нности			0,822**				0,699*		0,706**
Индекс Фемини нности						-0,670*			
Андрогиния									

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.39** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ПЖ, n=13)

	Временн ой модус событий	Соотно шение глаголов	Критери й выбора содержа ния событий	Эмоцио нальный фон	Значени е событий	Отноше ние к события м	Непреры вность истории	Рефлекс ивная позиция	Общий показате ль
Индекс маскули нности						-0,728**			
Индекс Фемини нности								-0,568*	
Андрогиния						-0,555*		-0,558*	

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.40** – Коэффициенты корреляции между показателями устойчивости жизненного мира и гендерными характеристиками (подгруппа ПЖ, n=18)

	Временной модус событий	Соотношение глаголов	Критерий выбора содержания событий	Эмоциональный фон	Значение событий	Отношение к событиям	Непрерывность истории	Рефлексивная позиция	Общий показатель
Индекс маскулинности	-0,515*			0,679**					
Индекс Феминности						-0,566*			
Андрогиния				-0,653**					

Примечание – указаны значимые корреляционные связи: \* корреляция значима на уровне  $p \leq 0.05$ ; \*\* – корреляция значима на уровне  $p \leq 0.01$

**Таблица Г.41** – Результаты кластерного анализа по показателям УЖМ, ЭМ и Гибкость (подгруппа ИМ)

№ кластера	Количество человек	%	Характеристики центроида		
			УЖМ	ЭМ	Гибкость
1	6	13,64	66,5	34,6	6,3
2	19	43,18	52,8	32,5	5,9
3	19	43,18	40,1	24,0	7,7

**Таблица Г.42** – Результаты кластерного анализа данных по показателям УЖМ, Маскулинность и ЭМ (подгруппа ИМ)

№ кластера	Количество человек	%	Характеристики центроида		
			УЖМ	Маскулинность	ЭМ
1	14	31,82	61,71	44,0	33,71
2	13	29,55	45,07	45,0	31,53
3	17	38,64	42,05	51,29	23,58

**Таблица Г.43** - Результаты кластерного анализа данных по показателям УЖМ, принятие риска и ЭМ (подгруппа ИМ)

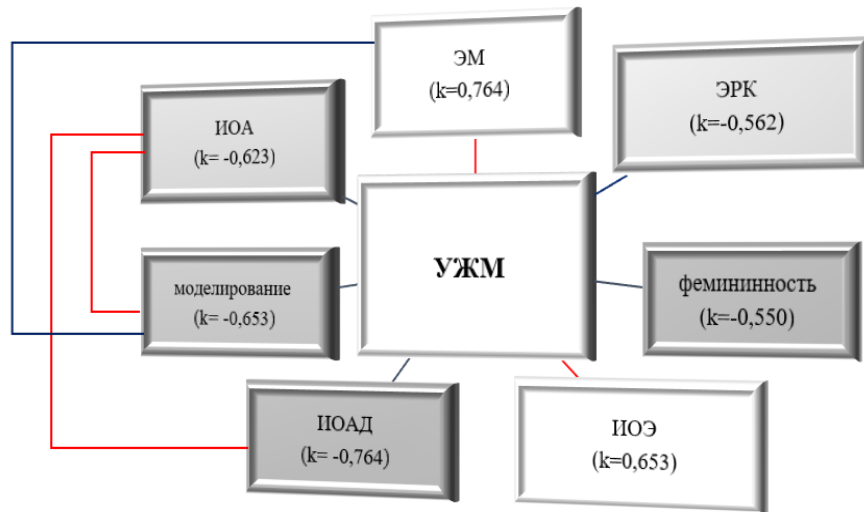
№ кластера	Количество человек	%	Характеристики центроида		
			УЖМ	Принятие риска	ЭМ
1	9	20,45	<b>61,0</b>	<b>21,77</b>	<b>37,33</b>
2	10	22,73	49,5	23,4	30,5
3	9	20,45	55,5	14,44	29,22
4	16	36,36	38,8	22,93	23,68

**Таблица Г.44 - Результаты кластерного анализа данных по показателям УЖМ, Принятие риска и Планирование (подгруппа ИМ)**

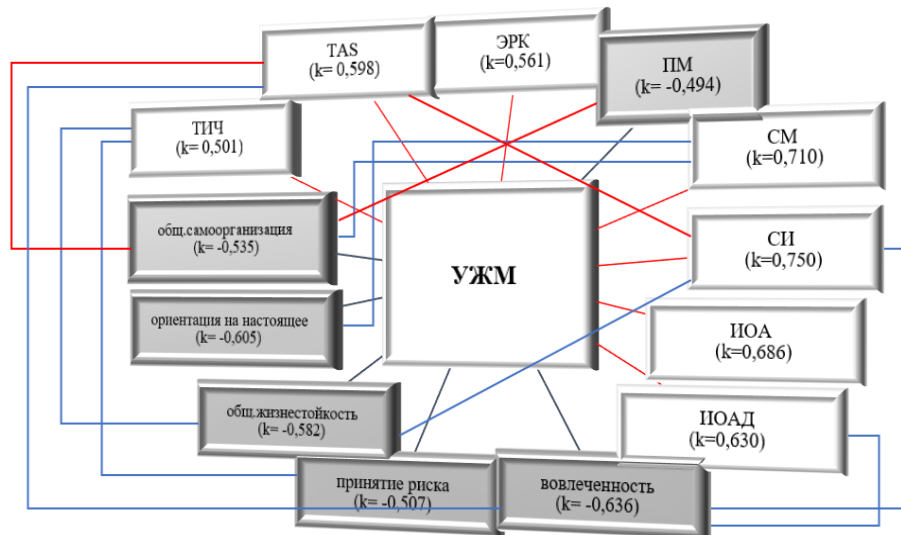
№ кластера	Количество человек	%	Характеристики центраида		
			УЖМ	Принятие риска	Планирование
1	14	31,82	<b>57,42</b>	<b>22,14</b>	<b>6,5</b>
2	4	9,09	<b>61,5</b>	<b>36,5</b>	<b>7,5</b>
3	12	27,2	47,5	25,66	4,1
4	14	31,82	<b>38,92</b>	<b>19,42</b>	<b>7,7</b>

## Приложение Д

### Изучение феномена устойчивости жизненного мира как системной психологической характеристики у спортсменов с различной профессиональной успешностью



**Рисунок Д.1 – Структурно-функциональная модель устойчивости жизненного мира спортсменов мужчин с высокими стабильными спортивными результатами и низкими показателями психической адаптации (ПМ)**



**Рисунок Д.2 – Структурно-функциональная модель устойчивости жизненного мира спортсменов мужчин с низкими или нестабильными спортивными результатами и низкими показателями психической адаптации (ПМ)**

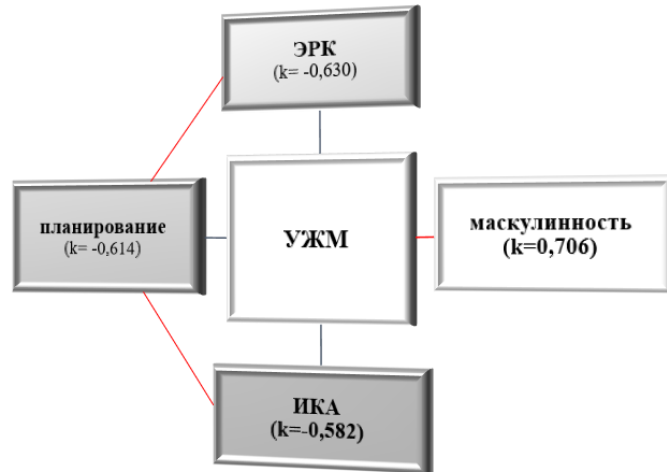


Рисунок Д.3 – Структурно-функциональная модель устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов (ПЖ)



Рисунок Д.4- Модель устойчивости жизненного мира спортсменов мужчин с высокими стабильными спортивными результатами и низкими показателями психической адаптации (ПЖ)

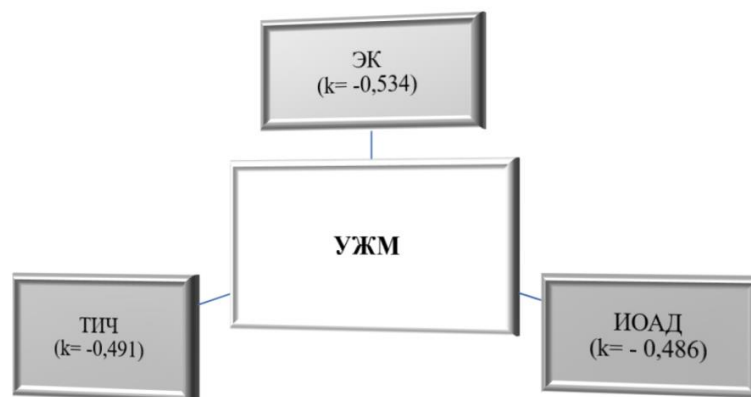


Рисунок Д.5 - Модель устойчивости жизненного мира спортсменов с низкими или нестабильными спортивными результатами и низкими показателями психической адаптации (ПЖ)

Таблица Д.1 – Результаты факторного анализа устойчивости жизненного мира профессионально успешных спортсменов мужчин

Характеристики		Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4	Фактор 5
<b>Особенности устойчивости жизненного мира</b>	Временной модус событий		0,725			
	Соотношение глаголов				0,511	
	Критерий выбора событий				0,583	
	Значение описываемых событий			0,806		
	Отношение к событиям	0,789				
	Непрерывность истории			<b>0,823</b>		
	Рефлексивная позиция					<b>0,721</b>
	Устойчивость жизненного мира			0,697		
<b>Формально-динамические свойства индивидуальности</b>	Эргичность интеллектуальная		0,729			
	Пластичность моторная					
	Скорость моторная			0,691		
	Скорость интеллектуальная		0,510			
	Эмоциональность моторная			0,681		
	Эмоциональность коммуникативная					
<b>Профиль экзистенциальной исполненности</b>	Самодистанцирование	<b>0,831</b>				
	Самотрансценденция					
	Свобода	0,794				
<b>Компоненты жизнестойкости</b>	Вовлеченность				<b>0,707</b>	
	Контроль				0,615	
	Принятие риска					-0,703
<b>Особенности самоорганизации деятельности</b>	Планомерность		<b>0,835</b>			
	Целеустремленность				0,570	
	Фиксация с помощью внешних средств					
	Ориентация на настоящее		0,776			
<b>Стиль саморегуляции поведения</b>	Планирование					0,713
	Программирование					
	Оценка результата	0,704				
	Гибкость			-0,525		
	Самостоятельность		0,554			

<b>Проявления алекситимии</b>	Трудности идентификации чувств					
	Трудности описания чувств				-0,668	
<b>Гендерные характеристики</b>	Маскулинность					-0,614
	Андрогинность		0,528			
	<i>Дисперсия (%)</i>	53,0	12,7	9,4	6,1	5,6



## Приложение Е

### Сравнительный анализ психологических профилей спортсменов с различной профессиональной успешностью, включая анализ межполовых различий

**Таблица Е.1 - Сравнительный анализ психологических характеристик спортсменов (мужчин) спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью**

Блок I - статистически достоверные отличия между IM и ПМ (>; <)	Блок II - статистически достоверные отличия между IM и ПМ (>; <)	Блок III - статистически достоверные отличия между ПМ и ПМ (>; <)	Блок IV - статистически достоверные отличия между IM и ПМ + ПМ одновременно (>; <)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пластичность моторная &gt;</li> <li>• скорость коммуникативная &gt;</li> <li>• эмоциональность моторная &gt;</li> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс коммуникативной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• вовлеченность &gt;</li> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• самотрансценденция &gt;</li> <li>• свобода &gt;</li> <li>• ответственность &gt;</li> <li>• экзистенциальность &gt;</li> <li>• исполненность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эргичность моторная &gt;</li> <li>• эмоциональность коммуникативная &lt;</li> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс коммуникативной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей эмоциональности &lt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• вовлеченность &gt;</li> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• самотрансцендиция &gt;</li> <li>• самотрансценденция &gt;</li> <li>• свобода &gt;</li> <li>• ответственность &gt;</li> <li>• экзистенциальность &gt;</li> <li>• исполненность &gt;</li> <li>• персональность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эргичность моторная &gt;</li> <li>• эргичность интеллектуальная &lt;</li> <li>• эмоциональность моторная &lt;</li> <li>• эмоциональность коммуникативная &lt;</li> <li>• индекс общей эмоциональности &lt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• самотрансцендиция &gt;</li> <li>• самотрансценденция &gt;</li> <li>• персональность &gt;</li> <li>• исполненность &gt;</li> <li>• настойчивость &gt;</li> <li>• фиксация на структурировании деятельности &lt;</li> <li>• планирование &gt;</li> <li>• программирование &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс коммуникативной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• вовлеченность &gt;</li> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• самотрансценденция &gt;</li> <li>• свобода &gt;</li> <li>• ответственность &gt;</li> <li>• экзистенциальность &gt;</li> <li>• исполненность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> <li>• моделирование &gt;</li> <li>• маскулинность &gt;</li> <li>• андрогинность &gt;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• моделирование &gt;</li> <li>• маскулинность &gt;</li> <li>• андрогинность &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• настойчивость &gt;</li> <li>• фиксация на структурировании деятельности &lt;</li> <li>• ориентация на настоящее &gt;</li> <li>• общий уровень самоорганизации &gt;</li> <li>• программирование &gt;</li> <li>• моделирование &gt;</li> <li>• гибкость &gt;</li> <li>• общий уровень саморегуляции &gt;</li> <li>• трудности описания чувств &lt;</li> <li>• внешнеориентированное мышление &lt;</li> <li>• общий показатель по шкале алекситимии &lt;</li> <li>• маскулинность &gt;</li> <li>• андрогинность &gt;</li> </ul>		
--	---	--	--

**Таблица Е.2 – Сравнительный анализ психологических характеристик спортсменок спортивных сборных команд России с различной профессиональной успешностью**

Блок I - статистически достоверные отличия между IЖ и IIЖ (>; <)	Блок II - статистически достоверные отличия между IЖ и IIIЖ (>; <)	Блок III - статистически достоверные отличия между IIЖ и IIIЖ (>; <)	Блок IV - статистически достоверные отличия между IЖ и IIЖ + IIIЖ одновременно (>; <)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• пластичность интеллектуальная &gt;</li> <li>• общий уровень саморегуляции &gt;</li> <li>• моделирование &gt;</li> <li>• эргичность интеллектуальная &gt;</li> <li>• пластичность моторная &gt;</li> <li>• скорость моторная &gt;</li> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эргичность моторная &gt;</li> <li>• эргичность интеллектуальная &gt;</li> <li>• пластичность моторная &gt;</li> <li>• скорость моторная &gt;</li> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс интеллектуальной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• персональн ость &lt;</li> <li>• общий уровень саморегуляции &lt;</li> <li>• моделирование &lt;</li> <li>• самостоятельн ость &lt;</li> <li>• фемининность &lt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эргичность интеллектуальная &gt;</li> <li>• пластичность моторная &gt;</li> <li>• скорость моторная &gt;</li> <li>• индекс психомоторной активности &gt;</li> <li>• индекс интеллектуальной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• вовлеченность &gt;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>интеллектуальной активности &gt;</li> <li>• индекс общей активности &gt;</li> <li>• индекс общей адаптированности &gt;</li> <li>• вовлеченность &gt;</li> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• ответственность &lt;</li> <li>• планомерность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> <li>• фиксация на структурировании деятельности &gt;</li> <li>• ориентация на настоящее &gt;</li> <li>• общий уровень самоорганизации &gt;</li> <li>• планирование &gt;</li> <li>• программирование &gt;</li> <li>• гибкость &gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вовлеченность &gt;</li> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• самотрансценденция &lt;</li> <li>• персональность &lt;</li> <li>• исполненность &lt;</li> <li>• ответственность &lt;</li> <li>• планомерность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> <li>• фиксация на структурировании деятельности &gt;</li> <li>• ориентация на настоящее &gt;</li> <li>• общий уровень самоорганизации &gt;</li> <li>• планирование &gt;</li> <li>• программирование &gt;</li> <li>• гибкость &gt;</li> <li>• трудность идентификации чувств &lt;</li> <li>• внешнеориентированное мышление &gt;</li> <li>• андрогинность &gt;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль &gt;</li> <li>• принятие риска &gt;</li> <li>• общий уровень жизнестойкости &gt;</li> <li>• ответственность &lt;</li> <li>• планомерность &gt;</li> <li>• целеустремленность &gt;</li> <li>• фиксация на структурировании деятельности &gt;</li> <li>• ориентация на настоящее &gt;</li> <li>• общий уровень самоорганизации &gt;</li> <li>• планирование &gt;</li> <li>• программирование &gt;</li> <li>• гибкость &gt;</li> </ul>
---	---	--	---

**Таблица Е.3 - Попарное межгрупповое сравнение психологических характеристик профессионально успешных спортсменов и спортсменок**

	Наличие статистически достоверных отличий	Значение U-критерия	Уровень значимости (p-value)	Альтернативная гипотеза (alt. hypothesis): median IM > median IЖ median IM < median IЖ
<b>Формально-динамические свойства</b>				
<b>Психомоторная сфера:</b>				
<i>Эргичность</i>				
<i>Пластичность</i>			нет	
<i>Скорость</i>				
<b>Эмоциональность</b>	есть	162,0	*	>
<b>Интеллектуальная сфера:</b>				
<b>Эргичность</b>	есть	421,0	**	<
<i>Пластичность</i>			нет	
<i>Скорость</i>				

<b>Эмоциональность</b>	есть	385,5	**	<
<b>Коммуникативная сфера:</b>				
<b>Эргичность</b>	есть	365,5	*	<
<i>Пластичность</i>	нет			
<i>Скорость</i>				
<i>Эмоциональность</i>				
Индекс психомоторной активности (ИПА)	нет			
Индекс интеллектуальной активности (ИИА)				
Индекс коммуникативной активности (ИКА)				
<b>Индекс общей активности (ИОА)</b>	есть	354,5	*	<
Индекс общей эмоциональности (ИОЭ)	нет			
Индекс общей адаптивности (ИОАД)				
<b>Жизнестойкость</b>				
Вовлеченность	нет			
Контроль				
Принятие риска				
Общий уровень жизнестойкости				
<b>Экзистенциальная исполненность</b>				
<b>Самодистанцирование</b>	есть	138,0	**	>
<b>Самотрансценденция</b>	есть	153,5	**	>
Свобода	нет			
<b>Ответственность</b>	есть	77,0	**	>
<b>Персональность</b>	есть	143,0	**	>
<b>Экзистенциальность</b>	есть	143,5	**	>
<b>Общий уровень экзистенциальной исполненности</b>	есть	139,5	**	>
<b>Особенности самоорганизации деятельности</b>				
<b>Планомерность</b>	есть	349,0	*	<
Целеустремленность	нет			
<b>Настойчивость</b>	есть	180,0	*	>
<b>Фиксация на структурировании деятельности</b>	есть	354,0	*	<
<b>Самоорганизация посредством внешних средств</b>	есть	375,0	**	<
<b>Ориентация на настоящее</b>	есть	348,0	*	<
<b>Общий показатель самоорганизации деятельности</b>	есть	374,5	**	<

<b>Особенности саморегуляции поведения</b>				
Планирование	нет			
<b>Моделирование</b>	есть	185,5	*	>
Программирование	нет			
<b>Оценивание результатов</b>	есть	178,0	*	>
<b>Гибкость</b>	есть	378,5	**	<
<b>Самостоятельность</b>	есть	375,0	**	<
Общий уровень саморегуляции	нет			
<b>Эмоциональные особенности</b>				
Трудности идентификации чувств	нет			
Трудности описания чувств				
Внешнеориентированное мышление				
Общий показатель по шкале алекситимии				
<b>Гендерные характеристики</b>				
Маскулинность	нет			
<b>Фемининность</b>	есть	368,5	*	<
<b>Андрогинность</b>	есть	349,0	*	<

Примечание – указаны статистически достоверные различия: \*-вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.05$ ; \*\*– вероятность допустимой ошибки  $p\text{-value} \leq 0.01$

## Приложение Ж

### Организация и методическое сопровождение реализации программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России

**Таблица Ж.1 - Тематический план программы психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности спортсменов спортивных сборных команд России**

Этап проведения индивидуальных сессий	Количество встреч и продолжительность одного занятия	Задача (промежуточная) психолого-педагогического обеспечения	Научно-практическое направление или метод интервенции в рамках которого осуществлялась работа с психологом/предложенные авторские методики	Содержание самостоятельной работы спортсмена на данном этапе
I – вводный (реабилитационный и психокоррекционный)	Психофизиологический тренинг с БОС: <i>для всех</i> - 8 процедур средней продолжительностью ~30 минут; Индивидуальное консультирование в рамках КПТ: <i>индивидуально</i> - от 4 до 8 встреч средней продолжительностью ~75 минут (в зависимости от исходного состояния спортсмена)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стабилизация психоэмоционального состояния;</li> <li>- Снижение уровня стресса и нервно-психического напряжения;</li> <li>- Снижение выраженности невротической симптоматики (тревожной, обсессивно-фобической симптоматики, симптомов невротической депрессии и т.д.);</li> <li>- Формирование навыков релаксации и саморегуляции;</li> <li>- Коррекция иррациональных автоматических мыслей и глубинных убеждений.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психофизиологический тренинг функционального биоуправления с БОС:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение вариабельности сердечного ритма</li> <li>- релаксация по температуре</li> <li>- диафрагмально-релаксационное дыхание на фоне мышечного расслабления</li> <li>- двухканальный альфа тренинг</li> <li>- релаксация по альфа-ритму ЭЭГ, ЧСС и тонуусу сосудов (ФПГ)</li> </ul> </li> <li>2. Медитативные техники (У. Хоффман, 2017)</li> <li>3. КПТ (классические и современные методики по работе с дисфункциональным мышлением (Джудит С. Бек, 2017 и т.д.), по</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ежедневное ведение дневника самонаблюдений с протоколом иррациональных мыслей;</li> <li>- Вечерние практики медитации (через день по 3-7 минут)</li> </ul>

			коррекции невротической симптоматики (Р. Лихи, 2017 и т.д.)	
II – основной (психологической интервенции и обучения)	Индивидуальные консультации и коуч-сессии (5 встреч по 90 минут)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование способности к «трезвому» восприятию проблемных (оцениваемых самими спортсменами как стрессовых, критических, непреодолимых) ситуаций и адекватному ожиданию собственной эффективности;</li> <li>- Развитие навыка обнаружения дисфункциональных паттернов отреагирования в проблемных ситуациях (когнитивная оценка, эмоциональный отклик) с последующей заменой на альтернативные, продуктивные;</li> <li>- Умение соотносить выделенные паттерны с иерархией собственных ценностей;</li> <li>- Развитие способности к планированию и моделированию ситуаций;</li> <li>- Формирование субъективного локуса контроля, чувства персональной ответственности за принятые решения;</li> <li>- Формирование и поддержание оптимального уровня развития навыков самоорганизации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- КПТ;</li> <li>- Базовые техники трансформационного коучинга (М. Аткинсон, Р.Т. Чойс, 2014);</li> <li>- Тренинг уверенности в себе (П. Франк, 2016, И. Рубин, 2017);</li> <li>- Заполнение пунктов индивидуальной карты психологического сопровождения спортсмена (авторская методика)</li> </ul>	Заполнение пунктов индивидуальной карты психологического сопровождения спортсмена (авторская методика)
II –	1. Индивидуальные	- Создание безопасного	- Гештальт-терапия (Я. Старак, Т.	

<p>основной (психологической интервенции и обучения)</p>	<p>консультации (5 встреч по 90 минут) 2.Когнитивный тренинг (упражнения) проводился регулярно до начала каждой консультации, продолжительность ~7-10 минут.</p>	<p>психологического климата для гармоничного самоосуществления «здесь и сейчас» (психологический механизм заключается в снятии «блокировок» и формировании внутреннего источника опоры через процессы осознания, принятия ответственности и переживания контакта с самим собой и окружением; -Побуждение к интеллектуальной деятельности; -Преодоление дисгармоничности и несогласованности компонентов гендерной идентичности как базовой структуры самосознания, формирование андрогинного гендерного типа</p>	<p>Кей, Д. Олдхейм, 2014), -Когнитивный тренинг (тренинговая система для тренировки когнитивных функций «CogniPlus») -Тренинг гендерной идентичности (И.К. Клецина, 2003, Е.И. Семиколонова, О.И. Сулова, 1999)</p>	
<p>II – основной (психологической интервенции и обучения)</p>	<p>Индивидуальные консультации (3 встречи по 90 минут)</p>	<p>- Формирование навыка адекватного восприятия неудачи, ошибки, оптимального эмоционального отреагирования (осознание и принятие эмоций, возникающих при рассогласовании желаемого и реального результата спортивной деятельности, умение полноценно «проживать» любое</p>	<p>- Техники КПТ - Тренинг осознанности (Дж. Кабат-Зинн, 2002, М. Уильямс, Д. Пенман, 2017, Д. Идинг, 2017, Ю. Гурин, 2014) - Логотерапия и экзистенциальный анализ (А. Лэнгле, 2014)</p>	<p>- Ведение психологического дневника тренировок (ежедневно) (авторская методика) - Самостоятельные каждодневные практики осознанности (до 8 недель практики)</p>



		эмоциональное состояние, ассоциированное с неудачей); - Формирование умения наделять условно негативные события собственной жизни положительным смыслом, встраивая их в непрерывную жизненную историю		
II – основная (психологическая интервенция и обучения)	Индивидуальные консультации (3 встречи по 120 минут)	- Развитие способности к самоэксплорации, в том числе формирование умения открыто говорить о своих чувствах, выразить их социально приемлемым гармоничным способом; - Развитие навыка системной рефлексии, формирование жизненного сценария «восхождения» (оптимальное по объему и темпу усвоение жизненного опыта, радость от ценностей простой комфортной жизни, отказ от «вечной борьбы» вне ситуации соревнования)	- Базовые техники арт-терапии (В. Н. Никитин, 2014) - Техники эмоционально-образной психотерапии, реализованные с применением реабилитационной интерактивной системы виртуальной реальности «Nirvana» - Анализ использования визуальных образов в спортивной подготовке с применением опросника для самоотчета и самонаблюдения «Воображение в спорте» (авторская методика) - Метафорическая психотерапия (Г. Гераскина, 2017, Г.Б. Кац, Е.А. Мухаматулина, 2017, Н. Жигамонт, 2016, У. Халкола, А. Копытин, 2012, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, 2016) - Техника «Разговор о чувствах» (Д.Г. Трунов, 2009). Поэтапная интериоризация вербальных ассоциаций через «примерку» эмпатических высказываний консультанта - Практики медитации и	- Ежедневные практики осознанности (3-7 минут), - Арт-терапевтические упражнения (раскрашивания готовых рисунков (мандалы), 1 р. в 3 дня отражение актуального психоэмоционального состояния в творчестве с последующим анализом )

			осознанности (Э. Паддикомб, 2014, Л. Шортер, 2017) - Упражнения по развитию рефлексии (В.В. Щербина, 2004, М.В. Попова, 2000, В.Н. Коновалова, 2012)	
III – (психолого-педагогического воздействия, обучающий)	Индивидуальные консультации (в среднем 4-6 встреч по 60 минут)	Обучение индивидуальному психотехническому минимуму: - формирование и закрепление навыков саморегуляции и самостимуляции волевого усилия; - развитие способности самостоятельного вхождения в оптимальное боевое состояние; - обучение психотехникам эффективного восстановления нервной системы, особенно в период интенсивных тренировок (сборы).	-Классические психотехнологии, зарекомендовавшие себя в спортивной психологии (В. Малкин, Р. Рогалева, 2015), В.К. Сафонов, 2018, Г.А. Кузьменко, 2010, А.Н. Веракса, А.Е. Горовая, А.И. Грушко, С.В. Леонов, 2016, Г.Д. Горбунов, 2014 и т.д.): -Аутогенная тренировка -Техника визуализации -Идеомоторная тренировка -Техника вхождения в ОБС -Предстартовое секундирование -Контроль направленности мыслей -Гетеротренинг/аутотренинг -Техники релаксации -Дыхательный тренинг -Суггестивные методы -Самогипноз -Тренинг адаптации к соревновательной ситуации -Психотехники, направленные на повышение стрессоустойчивости (Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, 2005) -Тренинг преодоления страха (Д. Идинг, 2017)	Регулярно: -Аутогенная тренировка, ведение психологического дневника тренировок. -Перед соревнованиями: техника вхождения в ОБС, тренинг адаптации к соревновательной ситуации, ведение дневника самонаблюдений с протоколом иррациональных мыслей (при необходимости их коррекция, использование техник саморегуляции для снятия неблагоприятных эмоциональных состояний).

## Методическое обеспечение (авторские методики)

### Индивидуальная карта психологического сопровождения спортсмена

#### Анализ индивидуальной структуры спортивной деятельности

Разбейте год (спортивный цикл) на этапы

- I. \_\_\_\_\_  
 II. \_\_\_\_\_  
 III. \_\_\_\_\_  
 IV. \_\_\_\_\_  
 V. \_\_\_\_\_  
 VI. \_\_\_\_\_

Название этапа	Степень важности	Эффективное для этапа эмоциональное состояние	Эффективный для этапа образ мыслей

#### Самоанализ «необходимого» и «достаточного» для максимальной эффективности на каждом этапе годичного спортивного цикла:

Этап	Что нужно достичь на этом этапе (цели и задачи)	Что для этого нужно сделать	Важное эмоциональное и мыслительное состояние
Между тренировками			
Во время тренировки			
После тренировки			
Непосредственно перед соревнованием			
Во время соревнования			
После соревнования			

#### Индивидуальная карта целей

цели этап	технические	тактические	интеллектуальные	эмоциональные	социальные


### Индивидуальная модель достижения максимально спортивного результата

Что мне необходимо, чтобы достичь оптимальный спортивный результат:



*Подсказка:*

#### Профессионально важные состояния

- Точность реакций
- Импульсивность
- Лидерство
- Чувство соперничества
- Волевой самоконтроль
- Тревожность
- Общительность
- Стабильность и устойчивость в ситуациях, требующих ответственности
- Эмоциональная устойчивость
- Креативность
- Адекватность
- Невозмутимость (устойчивость к внешним и внутренним помехам)
- Удовлетворенность
- Сосредоточенность
- Активность
- Удовлетворение
- Уверенность
- Боевая готовность
- Счастье



## Анализ стресс-факторов

*Стресс факторы:*

*Предсоревновательные:*

	Чего я боюсь, что меня тревожит, беспокоит, где уже был негативный опыт	Реальность (как есть на самом деле, насколько объективны мои переживания или они больше эмоциональные?)	Возможность контроля (как я сам управляю этими факторами, как могу снизить их влияние)
Плохая организация соревнований			
Бессонница			
Положение лидера перед соревнованиями			
Конфликты с товарищами по команде			
Конфликты с тренером			
Конфликты в семье			
Плохие результаты тренировок и предыдущих соревнований			
Завышенные требования к спортсмену			
Неполадки с экипировкой			
Отсутствие должной технической поддержки			
Длительный перелет/переезд к месту соревнований			
Навязчивые мысли о необходимости выиграть			
Незнакомая соревновательная ситуация			
Предшествующие поражения от данного противника			

*В соревнованиях:*

	Чего я боюсь, что меня тревожит, беспокоит, где уже был негативный опыт	Реальность (как есть на самом деле, насколько объективны мои переживания или они больше эмоциональные?)	Возможность контроля (как я сам управляю этими факторами, как могу снизить их влияние)
Неудачи на старте			
Необъективное судейство			
Отсрочка старта			
Упреки во время соревнования			
Повышенное волнение			
Значительное превосходство соперника			
Неожиданно высокие результаты соперника			
Зрительные, акустические и тактильные помехи			



## Психологический дневник тренировки (заполняется ежедневно)

Дата \_\_\_\_\_

Цель тренировки \_\_\_\_\_

Задача тренировки \_\_\_\_\_

Роль и место тренировки в общей системе подготовки спортсмена \_\_\_\_\_

Основные мысли перед тренировкой:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

Состояние перед и во время тренировки:

	<i>Активность</i>	100
0	<i>Тонус/бодрость/энергичность</i>	100
0	<i>Концентрация/сосредоточенность</i>	100
0	<i>Уверенность/ощущение своих сил и возможностей</i>	100
0	<i>Настроение/приподнятый дух</i>	100
0	<i>Получение удовольствия/работа с желанием</i>	100
0	<i>Степень осознанности (понимание что, как и зачем я делаю «здесь и сейчас»)</i>	100
0		100

Самоанализ состояния после тренировки:

Удовлетворенность результатом тренировки

0 100

Неблагоприятные состояния (переутомление, пресыщение, недомогание)

0 100

Что получилось:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Что стало помехой/мешало в тренировке/не получилось:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Как еще (иначе) можно было бы это сделать/повести себя/оценить ситуацию?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Мысли по окончании тренировки: \_\_\_\_\_

Текущее психоэмоциональное состояние (описать эмоцию): \_\_\_\_\_

Задачи (в первую очередь психологические) на следующую тренировку:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_





**Опросник «Воображение в спорте» для самоотчета и самонаблюдения спортсменом при применении техник визуализации (использование визуальных образов для различных целей) в процессе психолого-педагогического обеспечения профессиональной успешности (возможно применение как на соревнованиях, так и в тренировочном процессе)**

*Инструкция.* Ниже перечислены возможные варианты образов и представлений, которые возникающие у спортсменов в течение подготовки к соревнованиям и непосредственно перед стартами. Некоторые из образов могут влиять (как положительно, так и отрицательно) на результативность подготовки и успешность выступлений. Чтобы научиться управлять своими страхами и переживаниями, а также узнать, какие образы эффективнее всего использовать для достижения максимального результата, предлагаем Вам откровенно оценить, как используете свое воображение в спорте именно Вы. Для этого напротив каждого из утверждений поставьте свой балл (цифру от 0 до 100), в зависимости от того, как часто Вы представляете эти воображаемые картины:

**0            10            20            30            40            50            60            70            80            90            100 баллов** →

**Никогда**

**Иногда**

**Постоянно**

*Например:*

		<b>Балл 0-100</b>
1	Представляю атмосферу соревнований (помещение, зал, поле, инвентарь, снаряжение)	<b>21</b>
2	Представляю болельщиков со стороны соперников, как они кричат и поддерживают моего противника	<b>77</b>

**Бланк опросника**

		<b>Балл 0-100</b>
1	Представляю атмосферу соревнований (помещение, зал, поле, инвентарь, снаряжение)	
2	Представляю болельщиков со стороны соперников, как они кричат и поддерживают моего противника	
3	Представляю судей, насколько адекватным и справедливым будет судейство	
4	Представляю обобщенный образ своих конкурентов, не выделяя конкретную фигуру	
5	Представляю конкретного соперника, конкуренция с которым для меня наиболее принципиальна и волнительна (как он разминается, смотрит на меня тяжелым взглядом, побеждает и т.д.)	
6	Представляю своих болельщиков, чье внимание и поддержка мне особенно дороги и важны (как они наблюдают за соревнованиями, переживают, волнуются)	
7	Представляю своего тренера, дающего мне последние перед стартом напутствия, слышу его голос, вижу, как он смотрит на меня, прикасается ко мне	
8	Представляю, как выхожу на старт под комментарии диктора, перечисляющего мои предыдущие достижения, спортивные звания	
9	Представляю себя, находящегося в предстартовой зоне (как бы вижу себя со стороны), наблюдаю за своими движениями, как расхаживаю из стороны в сторону, пытаюсь настроиться (укажите, что делаете именно вы _____)	
10	Представляю, как психологически настраиваюсь на старт (начинаю определенным образом дышать, слушаю музыку, молюсь, даю себе установки)	
11	Представляю, как усиленно разминаюсь физически (разогреваю мышцы, растягиваюсь, прыгаю на месте)	
12	Представляю, как выхожу на старт уверенным и сильным (сам проход к линии старта)	
13	Представляю, как вхожу в состояние оптимальной боевой готовности (непосредственно тот момент, когда появляется убежденность «Все! Я готов! Я сделаю это!»)	
14	Представляю, как за несколько секунд до старта внутри меня растет внутреннее напряжение, в виде сгустка энергии (укажите свой образ _____)	
15	Представляю, будто соревнование длится бесконечно, вижу себя вымотанным психологически, обессиленным физически	
16	Представляю, финишную черту, которая все дальше отодвигается по мере приближения к ней («убегающая мишень»)	
17	Представляю, как выглядят мои мышцы изнутри, как они сокращаются или расслабляются, наполняются силой	
18		
19	Представляю, как чувствую тревогу и страх, сопровождающиеся неприятными ощущениями в области груди и живота	

20	Представляю, как в ногах возникают неприятные ощущения, ноги становятся ватными, свинцовыми, я не могу управлять движениями	
21	Представляю, как теряю контроль над ситуацией и оказываюсь «парализованным» (ничего не могу сделать, не могу бежать, не могу плыть, бороться, сопротивляться и т.д.)	
22	Представляю себя сконцентрированным на старте и на ходе состязания, составляющим в голове все новые стратегии достижения успеха	
23	Представляю, как боюсь получить или получаю травму во время соревнований, испытываю отчаянье, разочарование	
24	Представляю себя полностью контролирующим свое тело, мастерски владеющим своим телом, оттачиваю мысленно движения	
25	Представляю обобщенную картину того, как прохожу дистанцию (забег, заезд, заплыв, схватку) в естественном темпе или ускоренно	
26	Представляю, как прохожу дистанцию в замедленном виде («замедленная пленка»)	
27	Представляю себя максимально собранным, сосредоточенным, настроенным, получающим удовольствие от своих движений	
28	Представляю приятные сцены из собственного детства, чувствую себя при этом в безопасности, защищенным, умиротворенным и счастливым	
29	Представляю себя в приятном месте, где бывал раньше и где чувствовал себя комфортно, легко, расслабленно и уверенно (на берегу моря, в осеннем лесу, в пещере, на цветущем лугу)	
30	Представляю, как моя уверенность в себе, физическая сила и моральное спокойствие заставляют моих соперников бояться и трепетать при встрече со мной	
31	Представляю, как в случае проигрыша буду изменять метод тренировок, тактику, стратегию	
32	Представляю играющую музыку или другие звуки (звук дождя, шум моря), чувствую, как эти звуки и мелодии разливаются по всему телу (какая это музыка )	
33	Представляю определенные запахи (аромат цветов, любимой еды, укажите свой запах _____), чувствую, как тело насыщается этими запахами	
34	Представляю определенную цветовую палитру (радугу, переливы цветов как в калейдоскопе и т.д. укажите цвет _____), испытываю эстетическое наслаждение	
35	Представляю в голове четко сформулированные определенные установки (вижу в голове надписи, например «Я уверен в себе», «Я твердо иду к цели» и т.д.)	
36	Представляю себя стоящим на вершине, а своих соперников позади себя (вершина пьедестала, вершина горы и т.д.)	
37	Представляю, как падаю вниз, тону, затягиваюсь болотом (лечу в бездну, срываюсь со скалы)	
38	Представляю себя парящим высоко в небе, как бы высоко наблюдающим за всей ситуацией	
39	Представляю, как многократно выполняю какое-то отдельное движение, действие, прием, которое обычно не получается	
40	Представляю, как после падения и проигрыша будут смотреть на меня те, чьи ожидания я не оправдал (тренер, партнеры по команде, друзья, близкие – укажите кто _____)	
41	Представляю, как в процессе состязания допускаю ошибку и тут же ее исправляю (проигрываю в голове возможные неудачи и альтернативные стратегии)	
42	Представляю, как справляюсь с состоянием предстартового мандража, чрезмерного волнения, как контролирую себя	
43	Представляю себя, находящимся в защитной капсуле, которая защищает меня от негативных воздействий окружающего мира и сохраняет внутри меня полезную энергию (березит мои ресурсы)	
44	Представляю, как на моем теле появляются дополнительные органы (вырастают крылья, появляется хвост, жабры и т.д. укажите что _____ для чего _____)	
45	Представляю себя в виде природной мощной стихии, будто я обладаю той же силой, энергией и могуществом (я –огонь, воздух, волна, ветер, ураган, вулкан, укажите что _____)	
46	Представляю себя в виде статичного природного явления (гладь озера, скала, дерево и т.д. укажите чего _____)	
47	Представляю себя в виде животного (пантера, тигр, медведь), птицы и т.д. укажите кого _____)	
48	Представляю себя в виде неодушевленного предмета, способного к движению (я- ракета, стрела, самолет и т.д. укажите что _____)	
49	Представляю, как тело меня не слушается, руки/ноги сами по себе совершают ненужные нелепые движения, словно я – ватная кукла, марионетка	
50	Представляю, как я возвращаюсь домой победителем, радуюсь в кругу семьи и друзей своей победе, близкие гордятся мной, испытывают восторг	
51	Представляю, как разговариваю с важным для меня человеком, которого не существует в	

	реальности, но чей совет для меня особенно важен (с богом, с покойным родственником и т.д.)	
52	Представляю, как допускаю на соревнованиях ошибку и падаю духом, не справляюсь с волнением (схожу с дистанции и т.д.)	
53	Представляю, как выполняю какое-либо действие, элемент идеально, лучше чем когда-либо	
54	Представляю, как после победы испытываю чувство опустошенности, усталости. Я озадачен, что победа не приносит мне удовольствие как раньше	
55	Представляю, как в случае неудачи, завершаю карьеру, ухожу из спорта	
56	Представляю себя в центре яркого, волшебного, нереального, выдуманного мира с нереальными растениями, животными, устройствами, испытываю при этом яркие эмоции, волнение	
57	Представляю свое тело как машину, робота (четко отлаженную конструкцию), с идеально работающими, мощными механизмами, которыми я могу управлять усилием воли	
58	Представляю, как полностью контролирую ситуацию соревнований, чувствуя себя уверенным, собранным	
59	Представляю, как после победы даю интервью журналистам, как меня переполняет чувство радости и гордости	
60	Представляю, как, спустя годы, показываю свои медали и награды своим детям, внукам	

*Примечание:* опросник составлен на основании интервьюирования спортсменов спортивных сборных команд России.