

DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-77-99

УДК 159.9:796

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-2019

*П.А. Кисляков, М.С. Белов,  
Н.П. Константинова*

**Обоснование.** *Массовая самоизоляция в период пандемии COVID-19 оказала существенное влияние на спортивную деятельность, и как следствие, на психологическое здоровье спортсменов. Основные последствия для психологического здоровья спортсменов связаны в первую очередь с психосоматическими и психоэмоциональными расстройствами.*

**Цель** *исследования состояла в выявлении особенностей психологического здоровья спортсменов в период пандемии COVID-2019.*

**Материалы и методы.** *Выборку составили 419 спортсменов в возрасте от 18 до 30 лет, проживающих в различных регионах России. Исследование проводилось с использованием специально разработанной анкеты, включающей вопросы об особенностях организации тренировочного процесса в период пандемии, о дальнейших спортивных планах, о психосоматических и психоэмоциональных особенностях, вызванных вследствие отмены спортивных тренировок и соревнований. Также использовалась стандартизированная методика «Самочувствие, активность, настроение – САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников).*

**Результаты.** *Проведенное исследование выявило закономерность, состоящую в том, что поддержка оптимальной физической формы в период пандемии COVID-19 позволяет предупреждать негативные психосоматические и психоэмоциональные проявления, обеспечивая субъективное ощущение благопривычного физиологического и психологического состояния. Адаптивный копинг принятия спортсменами ситуации и самоконтроля прямо коррелирует с поддержкой оптимальной физической формы в период пандемии COVID-19 и, как следствие, с позитивными спортивными планами.*

**Заключение.** *Полученные результаты подтверждают, что поддержание регулярной физической активности является важной профилактической стратегией для физического и психологического здоровья во время вынужденной самоизоляции.*

**Ключевые слова:** психологическое здоровье; спортсмены; спортивная форма; пандемия COVID-2019; психосоматические показатели; психоэмоциональные показатели; копинг

**Для цитирования.** Кисляков П.А., Белов М.С., Константинова Н.П. Психологическое здоровье спортсменов в период пандемии COVID-2019 // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. Т. 13, № 2. С. 77-99. DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-77-99

## PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ATHLETES DURING THE COVID-2019 PANDEMIC

*P.A. Kislyakov, M.S. Belov, N.P. Konstantinova*

**Background.** Mass lockdown during the COVID-19 pandemic deeply influenced sports activities and consequently psychological health of athletes. The main consequences for the psychological health of athletes are primarily associated with psychosomatic and psycho-emotional disorders.

**Purpose** of the study was to identify the characteristics of the psychological health of athletes during the COVID-2019 pandemic.

**Materials and methods.** The group of respondents consisted of 419 athletes aged 18 to 30, living in various regions of Russia. The study was carried out using a specially developed questionnaire, including questions about particularities of organization of the training process during the pandemic, about further sports plans, about psychosomatic and psycho-emotional characteristics caused by the cancellation of sports training and competitions. We also used the standardized method "Well-being, activity, mood – SAN" (V.A. Doskin, N.A. Lavrentyeva, V.B. Sharai and M.P. Miroshnikov).

**Results.** The study revealed a consistent pattern that maintaining optimal physical shape during the COVID-19 pandemic prevents negative psychosomatic and psycho-emotional manifestations, providing a subjective feeling of a favorable physiological and psychological state. Adaptive coping of athletes' acceptance of the situation and self-control directly correlates with maintaining optimal physical shape during the COVID-19 pandemic and, as a result, with positive sports plans.

**Conclusion.** The results confirm that maintaining regular physical activity is an important preventive strategy for physical and psychological health during forced self-isolation.

**Keywords:** psychological health; athletes; physical shape; COVID-19 pandemic; psychosomatic characteristics; psycho-emotional characteristics; coping

***For citation.** Kislyakov P.A., Belov M.S., Konstantinova N.P. Psychological health of athletes during the COVID-2019 pandemic. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture, 2021, vol. 13, no. 2, pp. 77-99. DOI: 10.12731/2658-6649-2021-13-2-77-99*

## **Введение**

Превентивные меры, связанные с пандемией коронавируса COVID-19, затронули все сферы жизни общества и все сектора мировой экономики [5, 32]. Стремительное распространение новой коронавирусной инфекции повлияло на введение необходимых ограничений и запретов, прежде всего, на массовые мероприятия с большим скоплением людей, что привело к беспрецедентным последствиям. В кратчайшие сроки были разработаны меры предосторожности от инфицирования и рекомендации по сохранению двигательной активности в период самоизоляции [12]. В группе риска оказались спортсмены, поэтому были приостановлены все соревнования, физкультурно-спортивные мероприятия и тренировки. Период строгой самоизоляции серьёзно повлиял на спортивную деятельность, для которой характерна высокая ответственность, стремление к высшим достижениям и высокое психофизиологическое напряжение. Социальная изоляция, закрытие спортивных комплексов, запреты на учебно-тренировочные мероприятия, в том числе ходьбу и бег на свежем воздухе, проведение соревнований (включая Олимпийские игры 2020 года) не обошли стороной, как профессиональные спортивные команды, так и спортсменов любителей по всему миру во всех видах спорта.

Пандемия COVID-19 по-разному повлияла на спортсменов, их привычный режим и организацию спортивных мероприятий, привела к ряду проблем, как технических, так и психологических. Основные последствия для психологического здоровья спортсменов связаны в первую очередь со стрессом, тревогой и депрессией. Есть очевидные проблемы, связанные с ситуацией неопределенности и беспокойством по поводу тренировочного периода, отсутствием информации о будущем спортивном календаре, о поддержании высшей спортивной формы. Страх перед поездками и связанные с этим риски заражения, возможные соревнования без зрителей, опасность общей перестройки спортивной жизни и другие проблемы являются предпосылками для ухудшения психологического здоровья [26, 31, 33, 39, 41].

Данной проблеме посвящены научные труды отечественных и зарубежных авторов по изучению вопросов влияния ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, на физическую работоспособность и психологическое самочувствие спортсменов [4, 8, 16, 17, 27, 30] их спор-

тивные планы и карьеру [3], поведенческие изменения [14, 25], предпочтительные копинговые стратегии [33].

Проведенные в различных странах исследования показали, что в результате карантинных мер и длительных перерывов в физической активности значительно возросли риски ухудшения самочувствия, возникновения депрессивных состояний и появления психических расстройств у спортсменов. Длительная самоизоляция оказала негативное влияние на психологическую реакцию, способствуя развитию симптомов посттравматического стресса, спутанности сознания и тревоги [23]. Плохое самочувствие в психологическом отношении достаточно распространенное явление в период пандемии [5, 30]. Строгая самоизоляция привела к дестабилизации учебно-тренировочного процесса, а также межличностных отношений спортсменов и тренеров [19]. Кроме этого, карантин привел к гиподинамии, что способствовало неблагоприятным изменениям физического здоровья, таким как преждевременное старение, ожирение, сердечно-сосудистая уязвимость, атрофия мышц, потеря костной массы и снижение аэробных возможностей [41, 43].

Установлено, что спортсмены, которые полностью прекратили занятия или уменьшили свои физические нагрузки во время пандемии, сообщили о значительном ухудшении самочувствия по сравнению со спортсменами, которые продолжили активно тренироваться [38].

Борьба с пандемией требует пристального внимания мирового научного сообщества психологов, вирусологов, иммунологов, эпидемиологов, спортивных специалистов и проведения междисциплинарных исследований с разработкой практических рекомендаций [32]. Необходимо детально исследовать угрозы, отрицательные долгосрочные последствия кризиса COVID-19 на спортивную деятельность для своевременной разработки мер и путей их преодоления, психологически безопасного спортивного поведения в пандемический и постпандемический период.

Цель данного исследования состояла в выявлении особенностей психологического здоровья спортсменов в период пандемии COVID-2019.

При этом под психологическим здоровьем мы понимаем динамическую совокупность психических характеристик (психосоматических, психоэмоциональных, потребностно-мотивационных), позволяющих человеку сохранять устойчивость в изменяющейся окружающей среде и способствующих его благополучию и самореализации [1, 11, 15]. Проведенные исследования показали, что психологическое здоровье спортсмена обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регу-

лянию своего состояния и поведения и является предопределяющим фактором спортивной деятельности. Психологическое здоровье спортсмена детерминировано психосоматическим состоянием, способностью к психической саморегуляции, эмоционально-волевыми качествами, адаптационными способностями, моральными качествами, смысложизненными ориентациями [9, 13, 22, 28, 29].

### **Материалы и методы исследования**

Выборку составили 419 спортсменов в возрасте от 18 до 30 лет, проживающих в различных регионах России; 54,5% – мужчины, 45,5% – женщины; спортивный стаж от 1 до 20 лет; командные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол) – 34%, индивидуальные виды спорта (легкая атлетика, шахматы, настольный теннис, лыжный спорт, пауэрлифтинг) – 66%.

Исследование проводилось с использованием специально разработанной анкеты, включающей вопросы об особенностях организации тренировочного процесса в период пандемии, о дальнейших спортивных планах, о психосоматических и психоэмоциональных особенностях, вызванных вследствие отмены спортивных тренировок и соревнований. Ответы на вопросы имели пятибалльную шкалу (от 1 – «не согласен», до 5 – «полностью согласен»). Для определения внутренней надежности – согласованности опросника рассчитывался  $\alpha$ -Кронбаха. В целом опросник продемонстрировал высокую согласованность ( $\alpha = 0,836$ ).

Для оценки психического состояния (психологического здоровья) также использовалась стандартизированная методика «Самочувствие, активность, настроение – САН» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников). Методика имеет три шкалы: самочувствие (субъективные ощущения, отражающие степень физиологического и психологического состояния человека), активность (интенсивность и объем взаимодействия человека с физической и социальной средой), настроение (эмоциональная реакция человека на воздействия и события в контексте жизненных планов и интересов). По каждой шкале устанавливается степень психического состояния: неблагоприятное (ниже 4-х баллов), благоприятное, но изменчивое (4-5 баллов), благоприятное (больше 5-ти баллов).

Исследование проводилось в сентябре 2020 года. На этот момент во всех регионах России на протяжении 5 месяцев действовали ограничительные противоэпидемиологические меры, в частности, запрещены спортивные тренировки и соревнования. Данные собирались с помощью интернета на сервисе «Google Forms». Полученные ответы обрабаты-

лись с использованием качественных и количественных методов анализа с использованием пакета статистических программ SPSS 23.

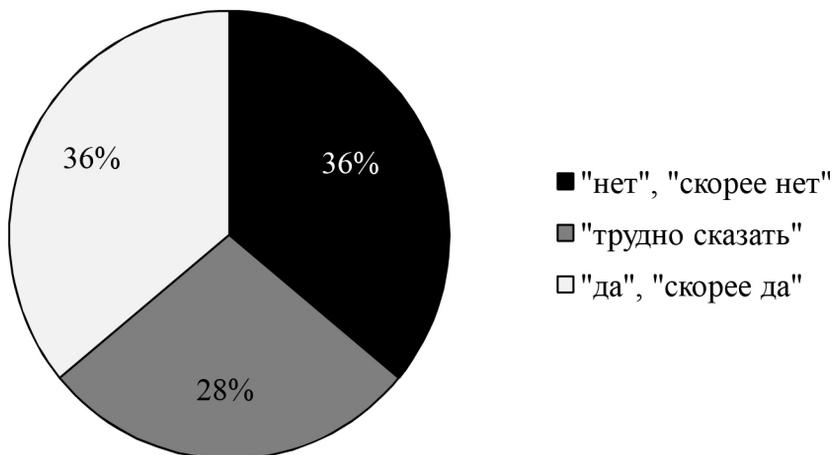
### Результаты исследования

Результаты диагностики самооценки спортивной формы и показателей психологического здоровья спортсменов в период пандемии COVID-2019, выраженные в психосоматических и психоэмоциональных особенностях, представлены в таблице 1 и на рисунках 1-4.

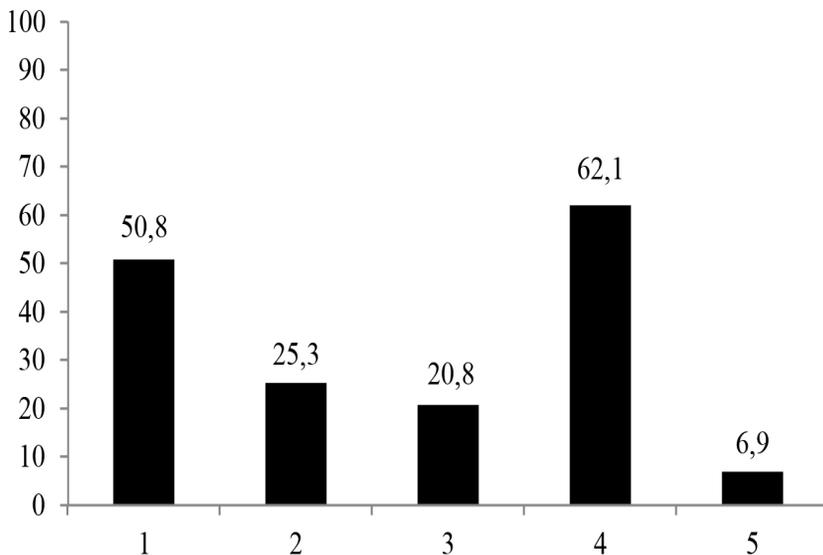
Таблица 1.

#### Описательные статистики показателей психологического здоровья спортсменов в период пандемии COVID-2019

Показатели/шкалы	Среднее значение	Стандартное отклонение
<b>Спортивная форма</b>		
Вам удавалось/удается поддерживать оптимальную физическую форму в период пандемии COVID-19 несмотря на ограничения и запреты	2,87	1,04
<b>Психосоматические и психоэмоциональные показатели психического здоровья</b>		
Когда в связи с пандемией COVID-19 запретили все официальные соревнования и тренировки Вы испытывали:		
Апатию, опустошенность	3,30	1,56
Злобу, раздражение, гнев	2,91	1,56
Спокойствие, с пониманием воспринял ограничительные меры	3,70	1,38
Радость, можно отдохнуть от тренировок и соревнований	2,04	1,33
В период пандемии COVID-19 Вы обнаруживали у себя:		
Колебание настроения	3,41	1,73
Отсутствие аппетита	2,43	1,57
Головную боль	2,56	1,54
Чувство страха смерти	1,61	1,15
Ощущение упадка сил	2,90	1,64
Бессонницу	2,49	1,64
Снижение памяти	2,17	1,55
Беспокойство	2,59	1,58
Учащенное сердцебиение	1,92	1,37
Затруднение дыхания	1,69	1,20
<b>САН</b>		
Шкала «Самочувствие»	5,03	1,28
Шкала «Активность»	4,88	1,15
Шкала «Настроение»	5,10	1,33

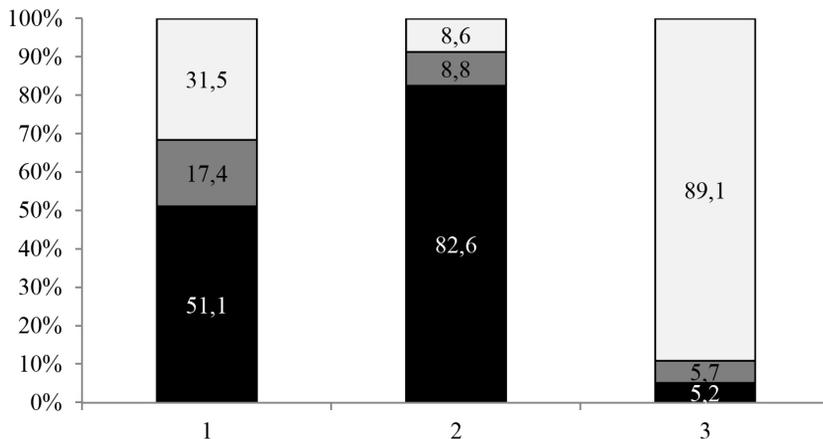


**Рис. 1.** Распределение респондентов по самооценке спортивной формы в период пандемии COVID-19 («Вам удалось/удается поддерживать оптимальную физическую форму?»), %



**Рис. 2.** Распределение респондентов по месту тренировки в условиях ограничений в период пандемии COVID-19, %

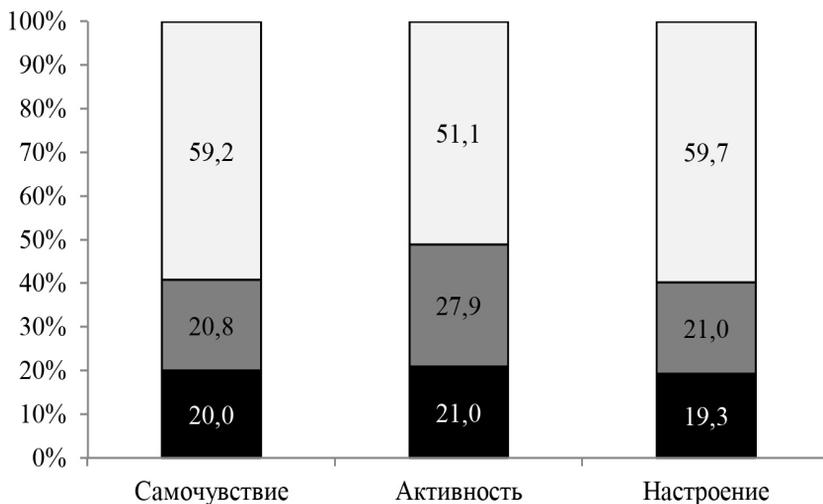
**Примечание:** 1. В спортивном зале / на стадионе / в бассейне; 2. В парке; 3. В безлюдном месте (за городом, в лесу); 4. Дома; 5. Не тренировался



□ "да", "скорее да"    ■ "затрудняюсь ответить"    ■ "нет", "скорее нет"

**Рис. 3.** Распределение респондентов относительно спортивных планов, %

**Примечание:** 1. «Долгожданный разряд или норматив теперь никогда не выполнить, а призовое место не занять»; 2. «Годы тренировок, всё пропало, буду бросать занятия спортом»; 3. «Буду тренироваться и ждать ближайших соревнований»



□ Благоприятное    ■ Благоприятное, изменчивое    ■ Неблагоприятн

**Рис. 4.** Распределение респондентов по психическому состоянию по методике САН, %

С целью изучения влияния переменных «пол», «населенный пункт» (региональный центр/малый город), «вид спорта» (командный/индивидуальный), «социальное поведение» (соблюдение социальной дистанции) на показатели психологического здоровья и спортивного поведения в период пандемии COVID-19 нами было проведено парное сравнение соответствующих групп с использованием критерия U-Манна-Уитни. Статистические значимы различия удалось установить только у мужчин и женщин по показателям психологического здоровья (таблица 2).

Таблица 2.

**Сравнение спортсменов мужчин и женщин по показателям психологического здоровья в период пандемии COVID-19**

Показатели / шкалы	Средний ранг		U-Манна-Уитни	P
	Мужчины (n = 229)	Женщины (n = 190)		
Когда в связи с пандемией COVID-19 запретили все официальные соревнования и тренировки Вы испытывали:				соре-
Апатию, опустошенность	209,59	210,49	21661,5	0,938
Злобу, раздражение, гнев	209,65	210,42	21675	0,947
Спокойствие, с пониманием воспринял ограничительные меры	203,35	218,02	20232	0,197
Радость, можно отдохнуть от тренировок и соревнований	194,53	228,64	18213,5	0,002
В период пандемии COVID-19 Вы обнаруживали у себя:				
Колебание настроения	180,54	245,51	15008	< 0,001
Отсутствие аппетита	187,58	237,02	16620,5	< 0,001
Головную боль	178,18	248,35	14468	< 0,001
Чувство страха смерти	200,60	221,32	19603,5	0,028
Ощущение упадка сил	181,34	244,55	15191	< 0,001
Бессонницу	195,17	227,87	18359	0,004
Снижение памяти	188,83	235,52	16906	< 0,001
Беспокойство	182,99	242,56	15569	< 0,001
Учащенное сердцебиение	192,79	230,74	17815	< 0,001
Затруднение дыхания	198,13	224,31	19036	0,008
САН				
Шкала «Самочувствие»	231,43	184,17	16846,5	< 0,001
Шкала «Активность»	220,80	196,98	19281,5	0,045
Шкала «Настроение»	231,55	184,02	16819	< 0,001

Для выявления взаимосвязи между показателями психологического здоровья и сохранения спортивной формы в период пандемии COVID-19 был проведен корреляционный анализ Спирмана (таблица 3, рис. 5).

Таблица 3.

**Корреляционные связи между показателями психологического здоровья и сохранения спортивной формы в период пандемии COVID-19 (ранговая корреляция Спирмана)**

Показатели/Шкалы	Спортивная форма	Позитивные спортивные планы	Планы ухода из спорта	Сожаление об упущенных возможностях
Апатию, опустошенность	-0,117*	0,067*	0,199***	0,331***
Злобу, раздражение, гнев	-0,147**	0,047*	0,272***	0,351***
Спокойствие, с пониманием воспринял ограничительные меры	0,249***	0,132*	-0,111*	-0,217***
Радость, можно отдохнуть от тренировок и соревнований	-0,143*	-0,113*	0,202***	0,064*
Колебание настроения	-0,293***	-0,028*	0,125*	0,166**
Отсутствие аппетита	-0,227***	-0,092	0,176***	0,205***
Головную боль	-0,289***	-0,108*	0,129**	0,134**
Чувство страха смерти	-0,106*	-0,128**	0,165**	0,113*
Ощущение упадка сил	-0,376***	-0,097*	0,155**	0,157**
Бессонницу	-0,237***	-0,104*	0,118*	0,09*
Снижение памяти	-0,296***	-0,181***	0,206***	0,215***
Беспокойство	-0,25***	-0,128**	0,152**	0,165**
Учащенное сердцебиение	-0,138**	-0,142**	0,197***	0,152**
Затруднение дыхания	-0,132**	-0,112*	0,196***	0,163**
Шкала «Самочувствие»	0,378***	0,317***	-0,235***	-0,17***
Шкала «Активность»	0,44***	0,336***	-0,176***	-0,155***
Шкала «Настроение»	0,308***	0,277***	-0,248***	-0,198***

**Примечание:** \*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$ , \*\*\*  $p < 0,001$



**Рис. 5.** Корреляционная плеяда показателей психологического здоровья, влияющих на сохранения спортивной формы в период пандемии COVID-19 (Корреляция Спирмана, уровень значимости  $p < 0.05$ ; «—» – прямая корреляция, «----» – обратная корреляция)

### Обсуждение

Проведенное исследование показало, что только трети спортсменам (36%) удалось систематически тренироваться и в полной мере сохранить физическую форму во время ограничительных мер в период пандемии COVID-2019. При этом большинство респондентов тренировалось дома (62,1%) и/или на спортивных объектах (спортивный зал, стадион, бассейн) (50,8%). Несмотря на внесение изменений в тренировочный процесс, в связи с ограничительными мерами по предупреждению распространения коронавирусной инфекции COVID-2019, большинство респондентов не планируют уход из спорта (82,6%) и нацелены на участие в ближайших соревнованиях (89,1%). Вместе с тем, половина спортсменов (48,9%) в той или иной степени отмечает упущенные спортивные достижения (выполнение норматива или занятие призового места). Что в свою очередь является психотравмирующей ситуацией.

Описывая состояние своего психологического здоровья, в период, когда в связи с пандемией COVID-19 запретили все официальные соревнования и тренировки, спортсмены указывали на наличие у них негативных психоэмоциональных и психосоматических проявлений (апатия, опустошенность – 56,4%; злора, раздражение, гнев – 44,4%; колебание настроения – 28,8%; чувство страха смерти – 3,1%; беспокойство – 13,7%; отсутствие аппетита – 10,8%; головная боль – 11,4%; ощущение упадка сил – 18,4%; бессонница – 14%; снижение памяти – 10,5%; учащенное сердцебиение – 6,5%, затруднение дыхания – 3,5%).

Результаты психодиагностики по методике «Самочувствие, активность, настроение – САН» показали, что около 60% респондентов оценивают свое психическое состояние (психологическое здоровье) в целом как благоприятное (самочувствие – 59,2%, активность – 51,1%, настроение – 59,7%), около 20% – как неблагоприятное и около 20% – как изменчивое.

Полученные данные согласуются с рядом исследований, обнаруживших наличие в период пандемии COVID-19 значимых сдвигов по показателям психологического благополучия у спортсменов [3, 4, 8, 14, 18, 19, 21, 30]. При этом психоэмоциональные и психосоматические реакции спортсменов довольно разнообразны: есть те, кто демонстрирует явные признаки психологического неблагополучия, а также те, кто успешно справился с психотравмирующей ситуацией социальной изоляции, неопределенности, угрозы жизни и здоровья. В результате сдвиги в разные стороны психологического здоровья усредняются по групповым показателям.

Выявленное различие психоэмоционального и психосоматического переживания пандемического стресса у спортсменов мужчины и женщин согласуется с положениями гендерной психологии и психологической безопасности. Так, женщины хуже справляются с эмоциональными проблемами и возникающими трудностями, более болезненно, чем мужчины, реагируют на социальные конфликты, испытывая подавленность, навязчиво фокусируясь на проблеме и увеличивая свою уязвимость по отношению к стресс-фактору [2, 7, 40].

Проведенный корреляционный анализ выявил закономерность, состоящую в том, что поддержка оптимальной физической формы в период пандемии COVID-19 позволяет предупреждать негативные психосоматические и психоэмоциональные проявления, обеспечивая субъективное ощущение благоприятного физиологического и психологического состояния.

Важно понимать, как пандемический стресс влияет на восприятие сложившейся ситуации и поведенческую динамику и какие способы совладания (копинги) выбирают спортсмены в условиях ограничений спортивной деятельности и социальной изоляции [6, 10, 33, 42]. Проведенное исследование показало, что две трети спортсменов (68,5%) спокойно и с пониманием восприняли ограничительные меры, что можно считать адаптивным копингом самоконтроля; каждый пятый спортсмен (21,7%) отметил, что испытывал радость, связанную с возможностью отдохнуть от тренировок и соревнований, которую можно связать с неадаптивным копингом бегства-избегания. Статистический анализ полученных данных позволил установить, что адаптивный копинг принятия ситуации и самоконтроля прямо коррелирует с поддержкой спортсменом оптимальной физической формы в период пандемии COVID-19 ( $r = 0,249, p < 0,001$ ) и, как следствие, с позитивными спортивными планами ( $r = 0,132, p < 0,05$ ); неадаптивный же копинг бегства-избегания обратно коррелирует с поддержкой спортсменом оптимальной физической формы в период пандемии COVID-19 ( $r = -0,143, p < 0,05$ ) и, как следствие, связан с планами ухода из спорта ( $r = 0,202, p < 0,001$ ).

### **Заключение**

Многочисленными исследованиями доказано, что физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое здоровье, повышая самооценку и устойчивость к стрессу, а также уменьшая депрессию и тревогу [20, 24, 34, 35, 36, 37]. Хотя большинство спортсменов и продолжали тренироваться во время пандемии, несмотря на ограничи-

тельные меры, в том числе выполняя упражнения на дому и изолируясь в лесопарковой зоне за пределами города, у многих из них прослеживалось снижение тренировочных нагрузок, что отрицательно сказалось на их психологическом здоровье. Проведенное исследование показало, что поддержание регулярной физической активности является важной профилактической стратегией для физического и психического здоровья во время вынужденной самоизоляции, подобного нынешнему чрезвычайному положению с коронавирусом.

Положительное влияние регулярных физических нагрузок на психологическое здоровье спортсменов неоспоримо. Регулярные физические упражнения повышают самооценку и хорошее самочувствие. Лица, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, проявляют меньше депрессивных и тревожных симптомов, что подтверждает концепцию о том, что физическая активность оказывает благоприятное влияние на предупреждение развития психических расстройств. В заключении отметим, что анализ всех последствий, вызванных эпидемией COVID-19, представляет собой актуальный предмет исследований ещё на протяжении нескольких десятилетий.

### *Список литературы*

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 544 с.
3. Ильина Н.Л. Парадигмальные «заблуждения» спортсменов в период ограничений, вызванных пандемией // Петербургский психологический журнал. 2020. № 32. С. 58-70. <https://ppj.spbpo.ru/psy/article/view/287>
4. Кавешникова Е.Б. Психологическая помощь профессиональным спортсменам в период пандемии с учетом их индивидуально-типологических особенностей // Инновации. Наука. Образование. 2020. № 14. С. 828-833.
5. Кисляков П.А. Психологическая устойчивость студенческой молодежи к информационному стрессу в условиях пандемии COVID-19 // Перспективы науки и образования. 2020. № 5 (47). С. 343-356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
6. Кисляков П.А., Пчелинова В.В., Корнев А.В., Карпова Н.В. Социально-психологическая безопасность студентов-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья // Теория и практика физической культуры. 2019. № 5. С. 47-49.

7. Лихтенштейн В.И., Конашков В.В. Психология безопасности труда: учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2013. 134 с.
8. Лямзин Е.Н., Сплендер В.В., Ботоногов А.С. Переживание профессиональными спортсменами и спортсменами – любителями психологического стресса, вызванного ограничительными мерами из-за COVID-19 // Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции «Инновационные механизмы и стратегические приоритеты научно-технического развития» (Волгоград, 19.08.2020 г.). Стерлитамак: ООО «Агентство международных исследований», 2020. С. 56-60.
9. Мерзлякова Д.Р. Исследование влияния биоритмов и физической нагрузки на процесс сохранения психологического здоровья спортсменов-подростков // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2020. Т. 20. № 2. С. 77-81.
10. Поляков Е.А., Кисляков П.А., Сенкевич Л.В., Бычкова Л.А. Психологическое консультирование спортсменов в трудных жизненных ситуациях // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 32-34.
11. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.
12. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (дата обращения 20.10.2020)
13. Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Современные представления о состоянии психологического здоровья спортсменов // Спортивный психолог. 2016. № 4 (43). С. 4-11. <http://sportfiction.ru/articles/sovremennye-predstavleniya-o-sostoyanii-psikhologicheskogo-zdorovya-sportsmenov/>
14. Фукин А.И., Трусова Л.А. Отношение студентов – спортсменов к пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 // Сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции «Бехтерев и современная психология личности» (Казань, 02-04 октября 2020 г.). Казань: НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. С. 78-79.
15. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. Серия IV: Педагогика. Психология. 2009. №4(15). С. 87-101. <https://pstgu.ru/download/1264506230.shuvalov.pdf>
16. Alsalhe, T.A., Aljaloud, S.O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D.W., Azaiez, F., Bragazzi, N.L. Moderation effect of physical activity on the relationship between fear of COVID-19 and general distress: A pilot case study in

- Arabic countries // *Frontiers in Psychology*, 2020, no. 11, 570085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570085>
17. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K. et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey // *Nutrients*, 2020, vol. 12, no. 6, 1583 p. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
  18. Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O. et al. COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 17, art. 6237, pp. 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176237>
  19. Antonini Philippe, R., Schiavio, A., Biasutti, M. Adaptation and destabilization of interpersonal relationships in sport and music during the COVID-19 lockdown // *Heliyon*, vol. 6, no. 10, art. e05212. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05212>
  20. Behzadnia, B., FatahModares, S. Basic Psychological Need-Satisfying Activities during the COVID-19 Outbreak // *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020, vol. 12, no. 4, pp. 1115-1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
  21. Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Brach, M. Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 17, art. 6265, pp. 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
  22. Biddle, S.J.H., Mutrie, N. *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions*. 3rd edition. London: Routledge, 2015, 420 p.
  23. Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence // *The Lancet*, 2020, vol. 395, no. 10227, pp. 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
  24. Callow, D.D., Arnold-Nedimala, N.A., Jordan, L.S., Pena, G.S., Won, J., Woodard, J.L., Smith, J.C. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic // *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020, vol. 28, no. 10, pp. 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
  25. Choi, C., Bum, C.H. Changes in the type of sports activity due to COVID-19: Hypochondriasis and the intention of continuous participation in sports // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 13, art. 4871, pp. 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134871>

26. Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E.G., Morgil-li, L., Robazza, C., Bertollo, M. The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
27. Gilat R., Cole B.J. COVID-19, Medicine, and Sports // *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 2020, vol. 2, no. 3, pp. 175-176. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2020.04.003>
28. Gouttebauge, V. Frings-Dresden, M. H. W., Sluiter J.K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers // *Occupational Medicine*, 2015, vol. 65, no 3, pp. 190-196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
29. Gulliver, A. The mental health of Australian elite athletes // *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2015, vol. 18, no. 3, pp. 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
30. Håkansson, A., Jönsson, C., Kenttä, G. Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions – a web survey in top leagues of three sports during the pandemic // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 18, art. 6693, pp. 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186693>
31. Hammond, T., Gialloreto, C., Kubas, H., Davis, H. The Prevalence of Failure-Based Depression Among Elite Athletes // *Clin. J. Sport Med.*, 2013, vol. 23, no. 4, pp. 273-277. <https://doi.org/10.1097/jsm.0b013e318287b870>
32. Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science // *The Lancet Psychiatry*, 2020, vol. 7, no. 6, pp. 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
33. Iancheva, T., Rogaleva L., GarcíaMas A., Olmedilla, A. Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from bulgaria and russia during the pandemic COVID-19 // *Journal of Applied Sports Sciences*, 2020, vol. 1, pp. 22-38. <http://dx.doi.org/10.37393/JASS.2020.01.2>
34. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Lavie, C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people // *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020, vol. 63, no. 3, pp. 386-388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
35. Lesser, I.A., Nienhuis, C.P. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 11, art. 3899. pp. 74. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>

36. Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., Di Rosa M., Musumeci G. The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy // *Heliyon*, 2020, vol. 6, no. 6, e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
37. Mon-López, D., Riaza, A.L.R., Galán, M.H., Roman, I.R. The impact of COVID-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players // *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 18, art. 6471, pp. 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
38. Mutz, M. Forced adaptations of sporting behaviours during the COVID-19 pandemic and their effects on subjective well-being // *European Societies*, 2020. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1821077>
39. Pfefferbaum, B., North, C.S. Mental Health and the COVID-19 Pandemic // *The New England journal of medicine*, 2020, vol. 383, no. 6, pp. 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
40. Pieh, C., Budimir, S., Probst, T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria // *Journal of Psychosomatic Research*, 2020, vol. 136, art. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
41. Sanderson, J., Brown, K. COVID-19 and youth sports: Psychological, Developmental, and Economic Impacts // *International Journal of Sport Communication*, 2020, vol. 13, no. 3, pp. 313-323. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0236>
42. Sarkar, M., Fletcher, D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors // *Journal of Sports Sciences*, 2014, vol. 32, no. 15, pp. 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
43. Sarto, F., Impellizzeri, F.M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., Suarez-Arrones, L., Arundale, A., Bilsborough, J., Buchheit, M. Impact of Potential Physiological Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: A Call for Awareness in Sports Programming // *Sports Med.*, 2020, no. 50, pp. 1417-1419. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>

### **References**

1. Ananov V.A. *Osnovy psikhologii zdorovya. Kniga 1. Kontseptualnye osnovy psikhologii zdorovya* [Fundamentals of health psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology]. Saint Petersburg: Speech, 2006, 384 p.
2. Ilin E.P. *Differentsialnaya psikhofiziologiya muzhchiny i zhenshchiny* [Differential psychophysiology of men and women]. Saint Petersburg: Peter, 2002, 544 p.

3. Ilina N.L. Paradigmálne «zabluzhdeniya» sportsmenov v period ogranicheniy, vyzvannykh pandemiy [Paradigmatic” misconceptions “ of athletes in the period of restrictions caused by the pandemic]. *Peterburgskiy psikhologicheskii zhurnal* [St. Petersburg Psychological Journal], 2020, no. 32, pp. 58-70. <https://ppj.spbpo.ru/psy/article/view/287>
4. Kaveshnikova E.B. Psikhologicheskaya pomoshch professionalnym sportsmenam v period pandemii s uchetom ikh individualno-tipologicheskikh osobennostey [Psychological assistance to professional athletes during the pandemic, taking into account their individual typological characteristics]. *Innovatsii. Nauka. Obrazovanie* [Innovation. The science. Education], 2020, no. 14, pp. 828-833.
5. Kislyakov P. A. Psychological resistance of student youth to information stress in the COVID-19 pandemic [Psychological resistance of students to information stress in the context of the COVID-19 pandemic]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Perspectives of Science and Education], 2020, no. 47 (5), pp. 343-356. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.5.24>
6. Kislyakov P.A., Pchelinova V.V., Kornev A.V., Karpova N.V. Socio-psychological security of sporting students with health impairments [Social and psychological safety of students-athletes with disabilities]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2019, no 5, p. 15.
7. Likhtenshteyn V.I., Konashkov V.V. Psikhologiya bezopasnosti truda: uchebnoe posobie [Occupational safety psychology: a textbook.]. *Ekaterinburg: Izd-vo Ural'skogo universiteta* [Yekaterinburg: Ural University Publishing House], 2013. 134 p.
8. Lyamzin E.N., Splender V.V., Botonogov A.S. Perekhivanie professionalnymi sportsmenami i sportsmenami – lyubitelyami psikhologicheskogo stressa, vyzvannogo ogranichitelnyimi merami iz-za COVID-19 [The experience of professional athletes and amateur athletes of psychological stress caused by restrictive measures due to COVID-19]. *Sbornik statey po itogam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii “Innovatsionnye mekhanizmy i strategicheskie priority nauchno-tekhnicheskogo razvitiya”* [Collection of articles on the results of the International Scientific and Practical Conference “Innovative mechanisms and strategic priorities of scientific and technical development” (Volgograd, 19.08.2020)], Sterlitamak, 2020, pp. 56-60.
9. Merzlyakova D.R. Issledovanie vliyaniya bioritmov i fizicheskoy nagruzki na protsess sokhraneniya psikhologicheskogo zdorovya sportsmenov-podrostkov [Investigation of the influence of biorhythms and physical activity on the process of preserving the psychological health of adolescent athletes]. *Voprosy psikhicheskogo zdorovya detey i podrostkov* [Voprosy psikhicheskogo zdorovya detey i podrostkov], 2020, vol. 20, no. 2, pp. 77-81.

10. Polyakov E.A., Kislyakov P.A., Senkevich L.V., Bychkova L.A. Psychological consulting service to athletes in challenging life situations [Psychological counseling of athletes in difficult life situations]. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury* [Theory and Practice of Physical Culture], 2017, no. 4, p. 9.
11. Psikhicheskoe zdorove detey i podrostkov v kontekste psikhologicheskoy sluzhby [Mental health of children and adolescents in the context of psychological service]; ed. I.V. Dubrovina. *Ekaterinburg: Delovaya kniga* [Yekaterinburg: Business Book], 2000, 176 p.
12. Rekomendatsii VOZ po voprosam fizicheskoy aktivnosti i malopodvizhnogo obraza zhizni: kratkiy obzor [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014909-rus.pdf> (accessed October 20, 2020)
13. Samoylov N.G., Aleshicheva A.V. Sovremennyye predstavleniya o sostoyanii psikhologicheskogo zdorovya sportsmenov [Modern ideas about the state of psychological health of athletes]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist], 2016, no. 4 (43), pp. 4-11. <http://sportfiction.ru/articles/sovremennyye-predstavleniya-o-sostoyanii-psikhologicheskogo-zdorovya-sportsmenov/>
14. Fukin A.I., Trusova L.A. Otnoshenie studentov – sportsmenov k pandemii koronavirusnoy infektsii COVID-19 [The attitude of student-athletes to the coronavirus infection pandemic COVID-19]. *Sbornik statey VI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii “Bekhterev i sovremennaya psikhologiya lichnosti”* [Collection of articles of the VI All-Russian Scientific and Practical Conference “Bekhterev and Modern Personality Psychology” (Kazan, 02-04 October 2020): Center for Social and Humanitarian Education]. Kazan, 2020, pp. 78-79.
15. Shuvalov A.V. Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a person]. *Vestnik Pravoslavnogo Svyato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya IV: Pedagogika. Psikhologiya* [Bulletin of the Orthodox St. Tikhon's University for the Humanities. Series IV: Pedagogy. Psychology], 2009, no. 4 (15), pp. 87-101. <https://pstgu.ru/download/1264506230.shuvalov.pdf>
16. Alsalhe, T.A., Aljaloud, S.O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D.W., Azaiez, F., Bragazzi, N.L. Moderation effect of physical activity on the relationship between fear of COVID-19 and general distress: A pilot case study in Arabic countries. *Frontiers in Psychology*, 2020, no. 11, 570085. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570085>
17. Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K. et al. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 2020, vol. 12, no. 6, 1583 p. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>

18. Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O. et al. COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 17, art. 6237, pp. 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176237>
19. Antonini Philippe, R., Schiavio, A., Biasutti, M. Adaptation and destabilization of interpersonal relationships in sport and music during the COVID-19 lockdown. *Heliyon*, vol. 6, no. 10, art. e05212. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05212>
20. Behzadnia, B., FatahModares, S. Basic Psychological Need-Satisfying Activities during the COVID-19 Outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2020, vol. 12, no. 4, pp. 1115-1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
21. Bentlage, E., Ammar, A., How, D., Ahmed, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Brach, M. Practical recommendations for maintaining active lifestyle during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 17, art. 6265, pp. 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176265>
22. Biddle, S.J.H., Mutrie, N. Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions. 3rd edition. London: Routledge, 2015, 420 p.
23. Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020, vol. 395, no. 10227, pp. 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
24. Callow, D.D., Arnold-Nedimala, N.A., Jordan, L.S., Pena, G.S., Won, J., Woodard, J.L., Smith, J.C. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 2020, vol. 28, no. 10, pp. 1046-1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
25. Choi, C., Bum, C.H. Changes in the type of sports activity due to COVID-19: Hypochondriasis and the intention of continuous participation in sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 13, art. 4871, pp. 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134871>
26. Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E.G., Morgilli, L., Robazza, C., Bertollo, M. The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2020. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>

27. Gilat R., Cole B.J. COVID-19, Medicine, and Sports. *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 2020, vol. 2, no. 3, pp. 175-176. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2020.04.003>
28. Gouttebauge, V. Frings-Dresden, M. H. W., Sluiter J.K. Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 2015, vol. 65, no 3, pp. 190-196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
29. Gulliver, A. The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2015, vol. 18, no. 3, pp. 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
30. Håkansson, A., Jönsson, C., Kenttä, G. Psychological distress and problem gambling in elite athletes during COVID-19 restrictions – a web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 18, art. 6693, pp. 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186693>
31. Hammond, T., Gialloredo, C., Kubas, H., Davis, H. The Prevalence of Failure-Based Depression Among Elite Athletes. *Clin. J. Sport Med.*, 2013, vol. 23, no. 4, pp. 273-277. <https://doi.org/10.1097/jsm.0b013e318287b870>
32. Holmes, E.A., O'Connor, R.C., Perry, V.H. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 2020, vol. 7, no. 6, pp. 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
33. Iancheva, T., Rogaleva L., GarciaMas A., Olmedilla, A. Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from bulgaria and russia during the pandemic COVID-19. *Journal of Applied Sports Sciences*, 2020, vol. 1, pp. 22-38. <http://dx.doi.org/10.37393/JASS.2020.01.2>
34. Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., Lavie, C.J. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 2020, vol. 63, no. 3, pp. 386-388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
35. Lesser, I.A., Nienhuis, C.P. The impact of COVID-19 on physical activity behavior and well-being of Canadians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 11, art. 3899. pp. 74. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
36. Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., D'Agata V., Palma A., Di Rosa M., Musumeci G. The impact of physical activity on psychological health during COVID-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 2020, vol. 6, no. 6, e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

37. Mon-López, D., Riaza, A.L.R., Galán, M.H., Roman, I.R. The impact of COVID-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020, vol. 17, no. 18, art. 6471, pp. 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
38. Mutz, M. Forced adaptations of sporting behaviours during the COVID-19 pandemic and their effects on subjective well-being. *European Societies*, 2020. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1821077>
39. Pfefferbaum, B., North, C.S. Mental Health and the COVID-19 Pandemic. *The New England journal of medicine*, 2020, vol. 383, no. 6, pp. 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
40. Pieh, C., Budimir, S., Probst, T. The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 2020, vol. 136, art. 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
41. Sanderson, J., Brown, K. COVID-19 and youth sports: Psychological, Developmental, and Economic Impacts. *International Journal of Sport Communication*, 2020, vol. 13, no. 3, pp. 313-323. <https://doi.org/10.1123/ijsc.2020-0236>
42. Sarkar, M., Fletcher, D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 2014, vol. 32, no. 15, pp. 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
43. Sarto, F., Impellizzeri, F.M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., Suarez-Arrones, L., Arundale, A., Bilsborough, J., Buchheit, M. Impact of Potential Physiological Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: A Call for Awareness in Sports Programming. *Sports Med.*, 2020, no. 50, pp. 1417-1419. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>

#### ДААННЫЕ ОБ АВТОРАХ

**Кисляков Павел Александрович**, д-р псих. наук, доцент, профессор факультета психологии  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Российский государственный социальный университет»  
ул. Лосиноостровская, 24, г. Москва, 107150, Российская Федерация  
[pack.81@mail.ru](mailto:pack.81@mail.ru)

**Белов Михаил Сергеевич**, канд. культурологии, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Ивановский государственный энергетический университет имени В.И. Ленина»

*ул. Рабфаковская, 34, г. Иваново, 153003, Российская Федерация  
fizvos@ispu.ru*

**Константинова Наталия Петровна**, канд. филос. наук, доцент факультета психологии

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Российский государственный социальный университет»  
ул. Лосиноостровская, 24, г. Москва, 107150, Россия  
tsygula@mail.ru*

#### **DATA ABOUT THE AUTHORS**

**Pavel A. Kislyakov**, Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor of the Department of Psychology

*Russian State Social University  
24 Losinoostrovskaya Str., Moscow, 107150, Russian Federation  
pack.81@mail.ru*

*SPIN-code: 1375-5625*

*ORCID: 0000-0003-1238-9183*

*ResearcherID: E-4701-2016*

*Scopus Author ID: 56348736600*

**Mikhail S. Belov**, PhD (Culturology), Associate Professor, Head of the Department of Physical Education

*Ivanovo State Power University  
34, Rabfakovskaya Str., Ivanovo, 153003, Russian Federation  
fizvos@ispu.ru*

*SPIN-code: 4838-0413*

*ResearcherID: P-7104-2017*

*ORCID: 0000-0001-8729-0685*

*Scopus Author ID: 57194472169*

**Nataliya P. Konstantinova**, PhD (Philosophy), Associate Professor of the Department of Psychology

*Russian State Social University  
24 Losinoostrovskaya Str., Moscow, 107150, Russian Federation  
tsygula@mail.ru*

*SPIN-code: 1690-8166*

*Scopus Author ID: 57207889679*