

УДК 159.9.072.42

**Психологические трудности на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем характеристик психической саморегуляции**

**Psychological Difficulties of Athletes with Different Level of Mental Self-Regulation Characteristics during Competitions**

Кандидат психологических наук, доцент А.Е. Ловягина

Кандидат психологических наук, доцент С.В. Медников

Кандидат психологических наук, доцент В.К. Сафонов

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург.

Associate Professor, PhD A.E. Lovyagina

Associate Professor, PhD S.V. Mednikov

Associate Professor, PhD V. K. Safonov

Saint Petersburg State University, Saint-Petersburg

Информация для связи с автором: Email: [lovagina2@mail.ru](mailto:lovagina2@mail.ru)

**Аннотация:** Целью исследования являлось выявление взаимосвязей между соревновательными психологическими трудностями и характеристиками стиля психической саморегуляции. По методикам «Психологические трудности спортсменов», «Отношение спортсменов к психологической помощи», «Стиль саморегуляции поведения» обследованы 130 спортсменов, специализирующихся в разных видах спорта. Выявлены взаимосвязи между уровнем моделирования и затруднениями в актуализации состояний мобилизации и отдыха. Обнаружены взаимосвязи между сформированностью оценивания и страхами в предсоревновательных ситуациях. Установлено, что повышение программирования и общего уровня психической саморегуляции взаимосвязано с улучшением готовности спортсмена совершенствовать приемы самоуправления в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психологические трудности на соревнованиях, психическая саморегуляция, психологическая подготовленность к соревнованию.

**Abstract:** The aim of the research was to reveal the connections between psychological difficulties during competitions and the peculiarities of a mental self-regulation style. 130

athletes doing different types of sport were surveyed using the techniques “Psychological difficulties of athletes”, “Attitude of athletes to psychological counseling”, “Style of self-regulation behavior”. The correlation between the modeling level and the problems in updating the states of mobilization and rest was revealed, as well as connections between assessment maturity and pre-competition fright. It was established that enhancement of scheduling and the general mental self-regulation level is connected with increasing athletes’ readiness to improve self-regulation techniques during competitions.

**Key words:** psychological difficulties during competitions, mental self-regulation, psychological readiness for competitions.

**Введение.** Традиционно, психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям определяется по уровню сформированности его спортивно важных качеств: уверенности, целеустремленности и др. [3, 5]. Однако такой подход не всегда является прогностически надежным, что связано с проблемами выявления комплекса, необходимых для вида спорта и спортивного амплуа качеств, их диагностики и учета взаимовлияния в структуре интегральной индивидуальности [3]. Более способствующим решению задач психологической помощи представляется выделение психологических трудностей спортсмена, связанных с общими стилевыми характеристиками психической саморегуляции [4]. Конкретизация научных представлений о детерминированности психологических трудностей позволила бы целенаправленно повышать развитие регуляторных психических процессов, связанных с индивидуальными проблемами психологической подготовленности.

**Цель исследования** – изучение выраженности психологических трудностей на соревнованиях у спортсменов с разным уровнем характеристик стиля психической саморегуляции.

**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 130 спортсменов (76 мужчин и 54 женщины, в возрасте 18-33 лет), занимающиеся в спортивных клубах Санкт-Петербурга и Ленинградской области следующими видами спорта: циклические (плавание, академическая гребля, легкая атлетика – бег и ходьба); сложнокоординационные (акробатика, художественная гимнастика); единоборства (дзюдо, вольная борьба); спортивные игры (футбол, баскетбол,

волейбол). Спортивная квалификация респондентов: кандидаты в мастера спорта (53 чел.), мастера спорта (65 чел.), мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта (12 чел.). Обследование проведено по методике «Стиль саморегуляции поведения» и анкетам «Психологические трудности спортсменов» и «Отношение спортсменов к психологической помощи» [ 1, 2].

**Результаты и их обсуждение.** Некоторые предсоревновательные психологические трудности спортсменов взаимосвязаны с уровнем развития их регуляторных процессов (Табл.1). Согласно В.И. Моросановой, моделирование характеризует умение человека учитывать значимые для поставленной цели внутренние условия и внешние обстоятельства [2]. Спортсмены, которые более адекватно сопоставляют свои возможности и условия соревновательной ситуации с целью выступления, меньше сомневаются в своей психологической подготовленности, лучше концентрируются на двигательных задачах и менее подвержены бессоннице. Развитость оценивания показывает может ли человек замечать свои ошибки и понимать причины неудач в достижении цели [ 2 ]. Адекватнее оценивая свои действия и результаты, в процессе соревнований спортсмены испытывают меньше страхов биологического и социального генеза (Табл.1).

**Таблица 1.** Взаимосвязи психологических трудностей на соревнованиях и регуляторных процессов спортсменов  
(корреляционный анализ, критерий Пирсона) (n= 130)

Психологические трудности	Регуляторные процессы			
	Моделирование		Оценивание	
	г	р	г	р
1.Страх перед соперником	-		-0,286	0,001
2.Опасение получить травму	-		-0,269	0,01
3.Бессонница	-0,263	0,01	-	
4.Невозможность сконцентрироваться на двигательных задачах из-за того, что мысли о результате постоянно «лезут в голову»	-0,218	0,05	-	
5. Опасения по поводу снижения материального вознаграждения в случае плохого выступления	-		-0,243	0,01

Не обнаружены статистически достоверные взаимосвязи между выраженностью психологических трудностей и уровнем планирования и программирования. Однако

установлено, что спортсмены с более развитым программированием, а также имеющие более высокий общий уровень саморегуляции чаще стремятся работать с психологом для совершенствования приемов самоуправления в спортивно значимых ситуациях, тем самым улучшая свою подготовленность к соревнованиям (Табл.2). Программирование характеризует умение продумывать последовательность своих действий для достижения цели, а общий уровень саморегуляции отражает сформированность всей системы осознанной регуляции деятельности [ 2 ]. Очевидно, спортсмены, лучше умеющие разрабатывать программы и обладающие более развитой системой осознанной саморегуляции, реалистичнее оценивают проблемы своей психологической подготовленности и легче осваивают предлагаемые психологом новые способы подготовки к старту.

**Таблица 2.** Взаимосвязи показателей отношения спортсменов к психологической помощи и характеристик психической саморегуляции (множественный регрессионный анализ) (n= 130)

Отношение к психологической помощи	Программирование	Общий уровень саморегуляции
Поведенческий компонент	$\beta = 0,243; p=0,025$	$\beta = 0,304; p = 0,006$

Общий уровень психической саморегуляции статистически достоверно связано с ростом квалификации спортсмена (критерий Пирсона  $r=0,378; p \leq 0,001$ ) и поэтому, может рассматриваться как ресурс повышения спортивного мастерства.

**Заключение.** Полученные результаты показывают, что улучшение психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям связано с повышением уровня моделирования, программирования и оценивания (за счет их роста повышается и общий уровень саморегуляции). Для развития указанных регуляторных процессов можно использовать психотехнические игры, тренинги личностного роста, работу в фокус-группах и др.

#### Литература

1. Ловягина А.Е. Субъективная оценка спортсменами психологических трудностей на соревнованиях /А.Е. Ловягина // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. конф. посв. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. Т.2 – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – с.41-44.

2. Моросанова В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: Когито-Центр, 2015. – С.11–151.
3. Сопов В. Ф. Проблема формирования методологически обоснованного психодиагностического инструментария в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2013. – №5 – С. 40-45.
4. Gould D. Psychological preparation for the Olympic Games / D. Gould, I. Maynard // Journal of Sports Sciences. – 2013. – P. 1393-1408. DOI: [10.1080/02640410903081845](https://doi.org/10.1080/02640410903081845)
5. Cowden R. Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect / R. Cowden // The Open Sports Sciences Journal. – 2017. – Vol. 11. – P. 1-14. DOI: [10.2174/1875399X01710010001](https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001)

### References

1. Lovyagina A.E. Sub"ektivnaya ocenka sportsmenami psihologicheskikh trudnostej na sorevnovaniyah [Athletes' subjective assessment of psychological difficulties during competitions]. Aktual'nye problemy v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta: mater. konf. posv. 85-letiyu FGBU SPbNIIFK. T.2 – SPb: FGBU SPbNIIFK, 2018. – pp. 41-44. (in Russ.)
2. Morosanova V.I. Diagnostika samoreguljaccii cheloveka [Human Self-Regulation Diagnostics]. Moscow, Cogito-Center Publ., 2015, pp. 11–151. (in Russ.)
3. Sopov V. F. Problema formirovaniya metodologicheskimi obosnovannogo psihodiagnosticheskogo instrumentariya v psihologicheskom obespechenii vysokokvalificirovannyh sportsmenov [The problem of creating methodologically grounded psycho-diagnostic tools of psychological support of high skilled athletes]. Vestnik sportivnoj nauki. – 2013. – №5 – pp. 40-45. (in Russ.)
4. Gould D., Maynard I. Psychological preparation for the Olympic Games. Journal of Sports Sciences. – 2013. – P. 1393-1408. DOI: [10.1080/02640410903081845](https://doi.org/10.1080/02640410903081845)
5. Cowden R. Mental Toughness and Success in Sport: A Review and Prospect. The Open Sports Sciences Journal. – 2017. – Vol. 11. – P. 1-14. DOI: [10.2174/1875399X01710010001](https://doi.org/10.2174/1875399X01710010001)