

3. Научно-методическое и психологическое обеспечение спорта высших достижений. Актуальные проблемы современной спортивной подготовки.

МЕТАКОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ В СИТУАЦИЯХ
НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО
ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Ловягина А.Е.

Санкт-Петербургский государственный университет

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психической саморегуляции на соревнованиях у спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. Выявлены статистически достоверные взаимосвязи между показателями метакогнитивных процессов, компонентами психического состояния и приемами саморегуляции.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, метакогнитивные процессы

METACOGNITIVE ASPECTS OF MENTAL SELF-REGULATION OF
SPORTSMEN IN UNCERTAINTY SITUATIONS AT COMPETITIONS IN
EXTREME SPORTS

Loviagina A.E.

Saint Petersburg State University

Saint Petersburg, Russia.

Abstract. The article presents the results of the study of mental self-regulation in competitions among athletes involved in extreme sports. Statistically reliable interrelations are revealed between indicators of metacognitive processes, components of a mental state and methods of self-regulation.

Keywords: mental self-regulation, metacognitive processes

Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а "Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций"

В современном спорте высших достижений, соревнования характеризуются наличием ситуаций неопределенности, ввиду того, что

исход соревнований почти всегда непредсказуем, результаты часто трудно прогнозируемы, нередко спортсмены вынуждены идти на риск выполняя соревновательные двигательные задачи. Особенно большим количеством ситуаций неопределенности отличаются соревнования по экстремальным видам спорта [2]. Развитию этих видов спорта уделяется большое внимание, так как они являясь чрезвычайно популярными у подростков и юношей (в том числе из групп риска), могут успешно использоваться для профилактики возникновения вредных привычек и психологических зависимостей от компьютерных игр, наркотиков и табакокурения [1, 3]. Кроме того, некоторые из экстремальных видов спорта являются олимпийскими (например, веломотокросс и сноубординг), что предъявляет высокие требования к психологической подготовленности спортсменов. В связи с этим, важное значение для повышения эффективности психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, приобретают разработки приемов совершенствования психической саморегуляции, базирующиеся на новых подходах психологической науки, в частности – на исследованиях метакогнитивных процессов [4, 7] . Детерминируя продуктивность когнитивных процессов, (внимания, памяти, мышления), метакогнитивные процессы, тем самым, вносят весомый вклад в функционирование всей психической саморегуляции спортсмена [6].

В исследовании приняли участие 165 спортсменов - мужчин в возрасте от 18 до 30 лет, занимающихся веломотокроссом (BMX), сноубордингом и скейтбордингом от 2 до 17 лет. Спортсмены были обследованы по опроснику «Метакогнитивная включенность в деятельность» Г. Шроу, Р. Деннисон, в адаптации А.В. Карпова и анкете «Саморегуляция спортсмена на соревнованиях» А.Е. Ловягиной [4, 5]. При обработке рассчитывались показатели метакогнитивных знаний и метакогнитивной регуляции [6]. В качестве показателей психической саморегуляции на соревнованиях рассматривались: выраженность компонентов предсоревновательного

состояния спортсмена, осведомленность в вопросах саморегуляции и частота использования приемов саморегуляции в условиях соревнований.

Как видно из таблицы 1. выраженность большинства компонентов предсоревновательного состояния (уверенности в себе, активности, настроения) взаимосвязана с уровнем метакогнитивных знаний – знаний спортсмена о своих памяти, внимании, мышлении. Очевидно, понимание сильных и слабых сторон своих когнитивных процессов, позволяет спортсмену чувствовать себя более уверенно, раскованно и избегать напряжений, которые могут ограничить активность и вызвать отрицательные эмоции. В то же время, такой важный показатель, как оценивание своей подготовленности к соревнованию взаимосвязан не только с метакогнитивным знанием, но и с метакогнитивной регуляцией – умением управлять своими когнитивными процессами (Табл.1). Это объясняется тем, что реализация оценивания требует не только знаний о своем внимании, памяти, мышлении, но и умения регулировать эти процессы: направить внимание на свое состояние, включить нужные мыслительные операции и др. Отсутствие взаимосвязей между оцениванием подготовленности соперника и метакогнитивными процессами можно объяснить тем, что решение двигательных задач в веломотокроссе (BMX), сноубординге и скейтбординге требует прежде всего сосредоточенности спортсмена на себе, а не на сопернике.

Таблица 1. Взаимосвязи между компонентами предсоревновательного состояния спортсменов и показателями метакогнитивных процессов (корреляционный анализ критерий r-Спирмена)

Компоненты предсоревновательного состояния спортсмена	Метакогнитивное знание	Метакогнитивная регуляция
Отношение к соревнованиям	не значимы	не значимы
Оценивание своей подготовленности	$r = 0,175 \quad p \leq 0,05$	$r = 0,193 \quad p \leq 0,05$
Оценивание подготовленности соперников	не значимы	не значимы

Уверенность в себе	$r = 0,187 \quad p \leq 0,05$	не значимы
Активность, работоспособность перед стартом	$r = 0,258 \quad p \leq 0,05$	не значимы
Настроение перед соревнованиями	$r = 0,177 \quad p \leq 0,05$	не значимы

Обнаружено, что чем выше у спортсменов уровень метакогнитивных процессов, тем чаще они применяют приемы саморегуляции на соревнованиях по экстремальным видам спорта (Табл. 2). Особенно тесные взаимосвязи выявлены между приемами саморегуляции в условиях соревнований и уровнем метакогнитивной регуляции. Интерпретация выявленных взаимосвязей неоднозначна. С одной стороны, применение самовнушения, самоубеждения, дыхательных упражнений, психомышечной тренировки и других приемов позволяет спортсмену оптимизировать свое состояние: снизить тревогу, снять излишнее напряжение и т.п. Таким образом, создается фон для более эффективной регуляции когнитивных процессов – спортсмен лучше контролирует ход своих мыслительных процессов, понимает на что нужно направить внимание, о чем стоит вспомнить или, наоборот, лучше забыть. С другой стороны, высокий уровень метакогнитивной регуляции обеспечивает более продуктивное функционирование когнитивных процессов, тем самым способствуя тому, что спортсмен более адекватно оценивает свое соревновательное состояние, лучше понимает необходимость применения тех или иных приемов, способен вспомнить, как нужно реализовать прием самовоздействия и т.п. Обращает на себя внимание и тот факт, что спортсмены с более высоким уровнем метакогнитивных процессов, демонстрируют более высокую осведомленность в вопросах саморегуляции – они более информированы о том, какие приемы самовоздействий разработаны, для чего нужны эти приемы, когда и как их можно использовать и др.

Таблица 2. Взаимосвязи между, используемыми на соревнованиях, приемами саморегуляции и метакогнитивными процессами спортсменов (корреляционный анализ, критерий r-Спирмена)

Приемы саморегуляции на соревнованиях	Метакогнитивное знание		Метакогнитивная регуляция	
	r	p	r	p
Самовнушение	0,165	≤0,05	0,242	≤0,01
Самоубеждение	0,156	≤0,05	0,190	≤0,05
Дыхательные упражнения	0,163	≤0,05	0,188	≤0,05
Физические упражнения	незначимы		0,173	≤0,05
Самоанализ	незначимы		0,232	≤0,01
Аутогенная тренировка	0,309	≤0,01	0,341	≤0,01
Психомышечная тренировка	0,190	≤0,05	0,295	≤0,01
Психорегулирующая тренировка	0,161	≤0,05	0,282	≤0,01
Визуализация желаемого исхода событий	0,169	≤0,05	0,232	≤0,01
Идеомоторная тренировка	незначимы		0,157	≤0,05
Релаксация в перерывах между стартами	незначимы		незначимы	
Осведомлённость в вопросах саморегуляции	0,283	≤0,01	0,405	≤0,01

Спортсмены-экстремалы с более высоким уровнем метакогнитивных знаний чаще обращают внимание на свое предсоревновательное состояние и оценивают его. При этом, перед стартом, эти спортсмены чувствуют себя более уверенно, проявляют более высокую активность и находятся в лучшем настроении, чем спортсмены, с низким уровнем метакогнитивных знаний. Представители экстремальных видов спорта, имеющие более высокий уровень метакогнитивной регуляции, лучше разбираются в вопросах психической саморегуляции и чаще используют приемы саморегуляции (самовнушение, самоубеждение, дыхательные упражнения, психомышечная тренировка и др.) в условиях соревнований.

Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а "Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций"

Список литературы

1. Бакулев, С.Е. О выполнении целевых показателей стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года./ В.А. Таймазов, С.М. Ашкинази, А.Н. Кочергин, В.В. Рябчиков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8 (162). – С. 18-23.
2. Байковский, Ю. В. Психология экстремальной деятельности человека / Ю. В. Байковский // Рудиковские чтения -2015 материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. – 2015. – С. 334-338.
3. Иванов, В.А. Об интенсификации экстремальных видов спорта в молодёжной среде страны, и потребностях в квалифицированных специалистах / В.А. Иванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С. 73-77.
4. Карпов, А.В., Скитяева И.М. Психология метакогнитивных процессов личности /А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН». – 2005. – 352 с.
5. Ловягина, А.Е. Саморегуляция на соревнованиях у спортсменов 12-13 лет с разным уровнем интеллектуальной лабильности / А.Е. Ловягина // VIII Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье». Материалы конгресса. Под ред. В.А. Таймазова. – 2017. – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та. – С. 189-192.
6. Ловягина, А.Е. Метакогнитивные процессы как предикторы психологической подготовки спортсменов./ А.Е. Ловягина, Л.А. Облачкова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 5 (159). – 2018. – С. 377-380.
7. Schraw, G., Assessing Meta-Cognitive Awareness / G. Schraw, R. S. Dennison // Contemporary Educational Psychology. – 1994. № – 19. – P. 460-475.