

Особенности саморегуляции негативных соревновательных состояний у спортсменов. Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 3(133), 2016., с. 292-297.

УДК 159.98

**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ НЕГАТИВНЫХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ**

Александра Евгеньевна Ловягина, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, руководитель специализации «Психология спорта и физической активности» (СПбГУ)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования компонентов негативных соревновательных состояний и приёмов саморегуляции этих состояний у спортсменов. Обнаружены статистически достоверные взаимосвязи между показателями техник самовоздействия и параметрами психических состояний. Выявлены различия между приёмами саморегуляции негативных соревновательных состояний у мужчин и женщин.

Ключевые слова: психическое состояние спортсмена, саморегуляция

**FEATURES OF SELF-REGULATION NEGATIVE STATE COMPETITION
OF ATHLETES**

Loviagina A.E., Ph. D., Associate Professor Department of General Psychology Saint Petersburg State University (SPbSU).

Abstract

The article presents the results of the study components adverse competitive conditions and methods of self-regulation of these states for athletes. A statistically significant relationship were detected between self-performance techniques and parameters of mental states. The differences were identified between the techniques of self-regulation of negative competitive conditions for men and women.

Key words: athlete's psychic state, self-regulation.

Введение

Состояние психической готовности к соревнованию зависит от умения спортсмена управлять собой [4, 5]. Для спортсменов разработаны комплексы приёмов саморегуляции с целью профилактики и оптимизации состояний стресса, тревоги, монотонии и др. [1, 2, 3]. Но реализация этих приёмов на практике оказывается не всегда эффективной из-за того, что недостаточно учитываются индивидуальные особенности состояния спортсмена: самочувствие, настроение, желание выступать и др. Как правило, большинство исследований посвящено либо изучению состояний в спортивно-значимых ситуациях (без учёта приёмов саморегуляции), либо – характеристикам психической саморегуляции спортсмена (вне связи с состояниями). Таким образом, остаются открытыми вопросы о том, различаются ли приёмы саморегуляции в зависимости от того, как спортсмен оценивает своё соревновательное состояние. Актуальность изучения данного вопроса обусловлена задачами психологического сопровождения спортсмена на соревнованиях. Цель настоящего исследования – изучение приёмов саморегуляции негативных соревновательных состояний у спортсменов.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 86 спортсменов (44 мужчины и 42 женщины) в возрасте 19-33 года, занимающиеся следующими видами спорта: баскетбол, волейбол, водное поло, большой теннис, греко-римская борьба, бокс, плавание, академическая гребля. Стаж занятий спортом 7-24 года, спортивная квалификация: первый взрослый разряд (18 чел.), кандидат в мастера спорта (43 чел.), мастер спорта (32 чел.), мастер спорта международного класса (3 чел.). *На первом этапе* оценивались параметры негативных состояний на соревнованиях. Согласно определению А.Ц. Пуни в качестве негативного рассматривалось состояние, не позволяющее

спортсмену реализовать на соревнованиях уровень подготовленности, достигнутый на тренировках [5]. Испытуемым давалась инструкция: вспомнить соревнования, когда они были хорошо подготовлены, но неподходящее психическое состояние (напряженность, усталость, волнение и т.п.) мешало успешному выступлению. Вспомнив своё негативное состояние, спортсмены оценивали его по шкале интервальной самооценки состояния (модифицированный автором «Градусник» Ю.Я. Киселёва [4]). *На втором этапе:* сразу после ретроспективной оценки параметров своего негативного соревновательного состояния испытуемым предлагалось вспомнить, как они воздействовали на себя в той ситуации и заполнить анкету «Приёмы саморегуляции психического состояния спортсмена» (разработанную автором данного исследования). *На третьем этапе* испытуемые по графической шкале оценивали помогли ли им используемые приёмы.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ самооценок негативного соревновательного состояния показал, что не всегда спортсмены оценивают компоненты своего состояния: самочувствие, настроение, активность и др. как неудовлетворительные (Табл.1). Почти у всех спортсменов при негативном состоянии отмечается высокая мотивация – желание хорошо выступить (92,19 %). Почти половина опрошиваемых (45,31 %) отметили, что хорошо осознавали своё негативное соревновательное состояние, а 65,63 % указали, что хорошо понимали в каком состоянии нужно быть. Почти треть спортсменов, даже находясь в негативном состоянии, оценили показатели способности управлять собой и удовлетворённости результатом как высокие (Табл.1). Возможно это объясняется тем, что данные спортсмены плохо понимали, что не могут справиться со своими мыслями и чувствами, вызвать нужные образы и т.п., либо вытесняли мысли о том, что управление собой затруднительно. Известно немало случаев, когда после неудачного старта

спортсмен говорит, что «не понимает в чём дело», «чувствовал себя хорошо», «всё делал как обычно» и т.п. Удовлетворённость результатом соревнований, если спортсмен был в негативном состоянии, может быть высокой в тех случаях, когда он сумел оптимизировать состояние и добиться желаемого результата, или если показанный в негативном состоянии результат оказался всё же лучше, чем ожидал спортсмен (например, соперники тоже выступили неудачно и т.п.).

Таблица 1

Распределение самооценок компонентов негативного соревновательного состояния (в процентах)

Компоненты состояния	Самооценки в баллах		
	Низкие 0-3,4 балла	Средние 3,5-7,4 балла	Высокие 7,5 - 10 баллов
Самочувствие	29,68	43,75	37,50
Настроение	32,79	42,21	35,93
Активность	21,86	39,06	48,44
Осознанность состояния	15,61	45,33	45,31
Удовлетворённость подготовленностью к старту	28,11	43,75	37,50
Отношения с тренером	14,06	37,50	54,69
Желание хорошо выступить	0	7,81	92,19
Понимание в каком состоянии нужно быть	1,56	32,81	65,63
Способность управлять собой	31,25	46,87	29,69
Отношения с партнерами по команде	9,38	37,50	56,25
Удовлетворённость результатом соревнований	46,88	39,06	32,81

Среднегрупповые значения всех компонентов негативного соревновательного состояния выше среднего уровня. Однако следует учитывать, что индивидуальные показатели существенно различаются: у кого-то снижены самочувствие и активность, кто-то плохо понимает в каком состоянии нужно быть и т.п. Между мужчинами и женщинами значимых различий в выраженности компонентов негативного соревновательного состояния выявлено не было.

Многие самооценки компонентов негативного психического состояния очень тесно взаимосвязаны (Табл. 2.). Самочувствие, активность и настроение связаны между собой, а также с удовлетворённостью

подготовленностью к старту и отношениями с партнерами по команде таким образом, что снижение одного из указанных компонентов связано со снижением остальных. Например, ухудшение отношений с партнёрами по команде взаимосвязано с ухудшением настроения и самочувствия, а также снижением активности; ухудшение настроения взаимосвязано со снижением самочувствия, активности и неудовлетворённостью подготовленностью и т.п. При этом изменение каждого компонента может являться, и причиной, и следствием. Например, ухудшение самочувствия (из-за перетренированности, болезни, травмы) может вызвать ухудшение настроения и снижение удовлетворённости подготовкой. Но и ухудшившееся настроение (конфликты с партнёрами, неудачная тренировка, личные проблемы) может способствовать снижению самочувствия – спортсмен чувствует себя «разбитым», появляются головные боли и др.

Таблица 2.

Значимые коэффициенты корреляций между показателями негативного соревновательного состояния спортсменов (критерий r - Пирсона)

Компоненты состояния	1. Сам.	2. Настр.	3. Акт.	4. Осозн.	5. Уд. подг.	6. Отн. тр.	7. Жел. Сор.	8. Пон. треб.с.	9. Сп. упр.	10. Отн. партн.	11. Уд. рез.
1.Самочувствие	1	0,707 $p \leq 0,001$	0,583 $p \leq 0,001$	0,316 $p \leq 0,05$	0,279 $p \leq 0,05$	-	-	-	0,284 $p \leq 0,05$	0,258 $p \leq 0,05$	0,249 $p \leq 0,05$
2.Настроение	0,707 $p \leq 0,001$	1	0,682 $p \leq 0,001$	0,351 $p \leq 0,01$	0,291 $p \leq 0,05$	0,335 $p \leq 0,01$	-	-	-	0,360 $p \leq 0,01$	0,275 $p \leq 0,05$
3.Активность	0,583 $p \leq 0,001$	0,682 $p \leq 0,001$	1	-	0,261 $p \leq 0,05$	0,422 $p \leq 0,01$	0,333 $p \leq 0,01$	-	0,296 $p \leq 0,05$	0,358 $p \leq 0,01$	-
4. Осознанность состояния	0,316 $p \leq 0,05$	0,351 $p \leq 0,01$	-	1	-	-	-	0,398 $p \leq 0,001$	-	-	-
5. Удовлетворённость подготовленностью к старту	0,279 $p \leq 0,05$	0,291 $p \leq 0,05$	0,261 $p \leq 0,05$	-	1	0,270 $p \leq 0,05$	-	-	0,284 $p \leq 0,05$	-	-
6.Отношения с тренером	-	0,335 $p \leq 0,01$	0,422 $p \leq 0,001$	-	0,270 $p \leq 0,05$	1	-	-	0,284 $p \leq 0,05$	0,277 $p \leq 0,05$	-
7.Желание хорошо выступить	-	-	0,333 $p \leq 0,01$	-	-	-	1	0,282 $p \leq 0,05$	-	-	-
8. Понимание в каком состоянии нужно быть	-	-	-	0,398 $p \leq 0,001$	-	-	0,282 $p \leq 0,05$	1	-	-	-
9. Способность управлять собой	0,284 $p \leq 0,05$	-	0,296 $p \leq 0,05$	-	0,284 $p \leq 0,05$	0,284 $p \leq 0,05$	-	-	1	0,413 $p \leq 0,001$	-
10. Отношения с партнерами по команде	0,258 $p \leq 0,05$	0,360 $p \leq 0,01$	0,358 $p \leq 0,01$	-	-	0,277 $p \leq 0,05$	-	-	0,413 $p \leq 0,001$	1	0,282 $p \leq 0,05$
11.Удовлетворённость результатом соревнований	0,249 $p \leq 0,05$	0,275 $p \leq 0,05$	-	-	-	-	-	-	-	0,282 $p \leq 0,05$	1

Чем сильнее желание хорошо выступить (мотивационный компонент состояния), тем выше активность и лучше понимание в каком состоянии

нужно быть на соревнованиях (Табл.2). Чем более чётко спортсмен осознаёт актуальное состояние, тем лучше понимает в каком состоянии нужно быть (Табл.2). Тесная взаимосвязь между этими компонентами, видимо обусловлена тем, что их проявление предполагает актуализацию одних и тех же когнитивных процессов: направленности внимания на себя, самоанализа, представлений оптимального состояния и др.

Стоит обратить внимание, на то, что осознанность и понимание состояния не связаны со способностью управлять собой. Т.е. спортсмены могут хорошо воспринимать своё состояние, понимать, что оно не соответствует оптимальному и затрудняться ввести себя в нужное состояние. Эти данные подтверждаются и наблюдениями из практики: рассказывая о неудачном выступлении, некоторые спортсмены подробно описывают своё негативное состояние, сообщают, что понимали в какое состояние им надо «перейти» (спокойное, активное и т.п.), и отмечают, что «ничего не могли сделать», «были в каком-то ступоре» и т.п.

Оказалось, что самооценка способности управлять собой взаимосвязана с активностью, удовлетворённостью подготовленностью, а также с отношениями с тренером и партнёрами. Чем ниже спортсмен оценивает свою подготовленность, активность и отношения с тренером и партнёрами, тем хуже самооценка способности управлять собой. Известно, что если спортсмен невысоко оценивает своё самоуправление, то это ведёт к неуверенности и росту психического напряжения. Поэтому для поддержания высокой самооценки способности управлять собой необходимо, чтобы перед соревнованиями спортсмен был доволен своей подготовленностью и поддерживал хорошие отношения с тренером и партнёрами. (Не случайно, на последних перед стартом тренировках известные спортивные психологи рекомендуют давать спортсмену такие упражнения, которые у него получаются безошибочно [2, 4]. А опытные тренеры перед соревнованиями акцентируют внимание на хорошо

получающихся элементах, «обходят» конфликтные ситуации, не допускают ссор и выяснения отношений.)

При анализе приёмов саморегуляции негативных соревновательных состояний было установлено, что мужчины наиболее интенсивно используют представление движений, которые нужно выполнять и самовнушения-самоприказы типа: «Соберись!», «Будь увереннее!» и т. п. (Табл. 3). Женщины используют почти все приёмы саморегуляции негативного состояния с более равномерной интенсивностью, чем мужчины. Наиболее часто для того, чтобы оптимизировать своё соревновательное состояние они представляют благополучный исход соревнований и движения, которые нужно делать. По сравнению со спортсменами, спортсменки более интенсивно используют дыхательные техники, переключение внимания, позитивные представления результатов соревнований, самоубеждение, самовнушение, а также чаще представляют контролирующие и поддерживающие воздействия тренера или других близких людей (Табл. 3).

Таблица 3.

Значимые различия между приёмами саморегуляции негативных соревновательных состояний у мужчин и женщин (Критерий t-Стьюдента)

Приёмы саморегуляции	Мужчины			Женщины			t	p
	M	σ	SEM	M	σ	SEM		
1.Анализировали свое состояние	4,72	2,160	0,360	5,34	1,807	0,319	-	-
2.Внушали/говорили себе, как следует поступить/что чувствовать (будь увереннее, активизируйся, разозлись...)	5,97	2,513	0,419	5,28	1,971	0,348	-	-
3.Делали прямые указания к действиям (соберись, успокойся и т.п.)	5,72	2,398	0,400	5,66	2,042	0,361	-	-
4.Делали резкие вдохи/выдохи	1,67	2,630	0,438	4,59	2,513	0,444	4,678	0,001
5.Использовали позитивные самовнушения (я умный, я успешный и т.д.)	2,47	2,853	0,476	4,50	2,243	0,397	3,229	0,01
6.Представляли кого-нибудь рядом, контролирующего/ наказывающего за неудачу (тренер, отец, партнёр и т.д.)	1,47	2,274	0,379	4,38	3,108	0,549	4,428	0,001
7.Пытались логически понять, что нужно сейчас делать/чувствовать (сдерживаться, активизироваться и т.п.)	5,06	2,735	0,456	5,69	2,023	0,358	-	-
8.Пытались с помощью регуляции дыхания изменить состояние	2,28	2,934	0,489	5,31	2,292	0,405	4,710	0,001
9.Начинали думать о чем-то приятном, никак не связанном с соревнованиями	2,03	2,720	0,453	5,47	2,396	0,424	5,504	0,001
10.Представляли благополучный исход соревнования	5,17	2,741	0,457	6,91	1,673	0,296	3,110	0,01
11. Убеждали себя логически обоснованно (например: я смогу, потому, что много тренировался и т.п.)	4,83	2,731	0,455	6,09	1,802	0,319	2,216	0,05
12.Пытались поговорить с кем-то на отвлеченную тему	2,58	3,065	0,511	4,34	2,683	0,474	2,506	0,05
13.Переключали своё внимание на окружающую Вас обстановку	3,31	2,692	0,449	4,78	2,059	0,364	2,514	0,05
14.Объясняли себе, почему испытываете такое состояние, включив логику	1,97	2,249	0,375	4,94	1,933	0,342	5,794	0,001
15.С помощью слов вызывали требуемое состояние	1,64	2,404	0,401	3,81	2,039	0,360	3,994	0,001
16.Погружались в приятные, успокаивающие воспоминания	1,03	1,765	0,294	5,28	2,052	0,363	9,192	0,001
17.Поддерживали себя, утешали	2,17	2,372	0,395	4,56	1,795	0,317	4,650	0,001
18.Представляли себя в желаемом состоянии	4,03	3,220	0,537	5,19	2,147	0,380	-	-

19.Вспоминали какую-нибудь ситуацию, чтобы подстегнуть себя	3,50	3,220	0,537	5,63	2,324	0,411	3,085	0,01
20.Приводили логические доводы, чтобы достигнуть желаемого состояния	3,06	2,858	0,476	4,47	2,229	0,394	2,253	0,05
21.Представляли движения которые нужно выполнять	6,89	1,997	0,333	6,31	2,023	0,358	-	-
22.Использовали различные виды самоприказов с «Не» (не волнуйся, не реви, не думай и т.д.)	4,69	2,994	0,499	4,88	2,420	0,428	-	-
23.Начинали размышлять о соревнованиях, как бы наблюдая со стороны	4,11	2,796	0,466	4,84	2,701	0,478	-	-
24.Ругали себя (я неудачник, я бестолочь, я слабак и т.п.)	1,19	1,969	0,328	3,41	2,474	0,437	4,100	0,001
25.Сосредотачивались на дыхании	1,92	2,644	0,441	4,22	2,268	0,401	3,829	0,001
26.Представляли кого-нибудь поддерживающего рядом (тренер, отец, мать, любимый, друг и т.д.)	2,61	2,861	0,477	5,00	2,724	0,482	3,515	0,001
27.Начинали думать о тревожащих Вас проблемах, не связанных с соревнованиями	0,72	1,542	0,257	3,75	2,396	0,424	6,264	0,001
28.Делали глубокие вдохи/выдохи	2,03	2,803	0,467	4,78	2,075	0,367	4,556	0,001
29.Убеждали себя в хорошем исходе соревнований, в силу объективных факторов	5,28	2,362	0,394	5,75	1,704	0,301	-	-
30.Представляли дальнейшее выступление на соревнованиях, если не получится изменить состояние в настоящий момент	4,31	2,424	0,404	5,56	1,831	0,324	2,389	0,05

Корреляционные связи между комплексами приёмов саморегуляции, (выделенными в результате факторного анализа) и компонентами негативного соревновательного состояния показывают, что чем хуже спортсмены осознают своё актуальное состояние, тем чаще используют дыхательные техники (Табл. 4.). Выполняя дыхательные упражнения спортсмен сосредотачивается на своём организме и «отключается» от переживаний, связанных с соревновательной ситуацией. Коррекция дыхания способствует оптимизации частоты сердечных сокращений, артериального давления и содержание кислорода в крови [1,3]. Улучшение физиологических компонентов состояния позволяет спортсмену «прийти в чувство» и действовать дальше.

Таблица 4.

Значимые коэффициенты корреляций между показателями приёмов саморегуляции и компонентами негативных соревновательных состояний спортсменов (критерий r-Пирсона)

Компоненты психического состояния	Комплексы приёмов саморегуляции негативных соревновательных состояний		
	Дыхательные техники	Переключение внимания	Логический анализ
Осознание актуального состояния	-0,243 $p \leq 0,05$	-	-
Понимание в каком состоянии нужно быть	-	-	0,271 $p \leq 0,05$
Желание хорошо выступить	-	-0,273 $p \leq 0,05$	-

Чем сильнее желание хорошо выступить, тем менее интенсивно спортсмены используют приёмы переключения внимания (Табл. 4).

Высокая мотивация предполагает полную включённость в деятельность и, как видно из настоящего исследования – активность и хорошее понимание желаемого состояния. Однако, высокая мотивация может вызвать излишнее напряжение и перенапряжение [2]. В таких случаях переключение внимания можно использовать для её снижения. Взаимосвязи между приёмами логического анализа и пониманием желаемого состояния представляются достаточно очевидными: чем больше спортсмены анализируют своё состояние, тем лучше понимают каким оно должно быть.

При изучении эффективности используемых приемов саморегуляции негативного состояния было обнаружено, что чем выше спортсмены оценивают способность управлять собой, тем более высоко оценивают помогли ли им приёмы воздействия на себя ($r = 0,357$ (критерий r -Пирсона), $p < 0.01$). Более высоко оценили эффективность приёмов саморегуляции те спортсмены, которые более активно использовали представления о позитивном исходе соревнований и планировали свои дальнейшие действия, если не удалось сразу оптимизировать состояние ($r = 0,338$ (критерий r -Пирсона), $p < 0.01$).

Заключение

Характеризуя своё негативное соревновательное состояние спортсмены нередко высоко оценивают его компоненты: желание соревноваться, понимание в каком состоянии нужно быть, отношения с партнёрами и тренером. В негативном состоянии на соревнованиях наиболее часто отмечаются низкие показатели настроения, способности управлять собой и удовлетворённости результатом. У мужчин и женщин выраженность компонентов негативных соревновательных состояний не различается, а приёмы саморегуляции данных состояний имеют отличия. Спортсмены используют большинство приёмов саморегуляции менее интенсивно, чем спортсменки. Наиболее часто, и мужчины, и женщины оптимизируют

негативное состояние с помощью представления движений, таким образом готовясь к выполнению соревновательного упражнения. При этом спортсмены чаще применяют позитивные самовнушения и прямые указания к действиям, а спортсменки представляют благополучный исход соревнований и убеждают себя логически. Применение приёмов саморегуляции взаимосвязано с выраженностью некоторых компонентов состояния: при более низкой осознанности актуального состояния, чаще выполняются дыхательные упражнения, при более высокой мотивации реже используется переключение внимания, интенсивный логический анализ улучшает понимание в каком состоянии нужно быть.

Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя ! М.: Физкультура и спорт, 2003. 278с.
2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебное пос. М.: Советский спорт, 2012. с. 65 -81.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005 492 с.
4. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009. с. 197-205.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 82с.

References

1. Alekseev A.V. (2003) Get over yourself !, Physical Culture and Sports, Moscow, 278 p.
2. Gorbunov G.D. (2012) Psychopedagogy of sport: the tutorial, Soviet Sport, Moscow, pp. 65 -81.
3. Ilyin E.P. (2005) Psychophysiology of human's states. Peter, St. Petersburg, 492 p.
4. Kiselev Y.Y. (2009) Mental readiness athlete: ways and means to achieve: the tutorial, Soviet Sport, Moscow, pp.197-205.
5. Puni A.C. (1969) Psychological preparation for sport competitions. Physical Culture and Sports, Moscow, 82с.

Контактная информация: Ловягина Александра Евгеньевна

Lovagina2@mail.ru