

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Выявление особенностей психологической подготовленности  
спортсменов-пауэрлифтеров**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.03.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

\_\_\_\_\_ Е.А. Черепов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТис-431

\_\_\_\_\_ А.Д. Розыев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск 2018

## АННОТАЦИЯ

Розыев А.Д. Выявление особенностей психологической подготовленности спортсменов-пауэрлифтеров. – Челябинск: ЮУрГУ, СТис-431, 56 с., 4 табл., библиогр. список – 58 наим.

В выпускной квалификационной работе автор показывает, что современная психологическая наука испытывает недостаток эмпирических данных о психологии спортсменов занимающихся силовыми видами спорта.

Полученные данные исследования саморегуляции спортсменов показали, что параметров саморегуляции с низким уровнем проявления у спортсменов нет. Высокий уровень отмечен по показателям планирования и моделирования. Общий уровень саморегуляции у спортсменов исследуемой группы выше среднего. Достоверных различий в выраженности параметров саморегуляции у мужчин и женщин не выявлено

Выявлено, что в целом для пауэрлифтеров характерен высокий уровень общительности, эмоциональной устойчивости, нормативности поведения, смелости, радикализма; средний уровень с тенденцией к высокому по показателям чувствительности, воображение, общей групповой тревожности.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ	9
1.1 Психологическая подготовка в спортивной тренировке	9
1.2 Подходы в современной психологии к оценке саморегуляции особенностей поведения	12
1.3 Саморегуляция спортсмена и управление своим состоянием	17
1.4 Индивидуально-психологические особенности спортсменов	19
Выводы по 1 главе	27
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ	30
3.1 Исследование уровня саморегуляции спортсменов силовых видов спорта	30
3.2 Оценка индивидуально-психологических особенностей спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта	35
Выводы по 3 главе	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	49
ПРИЛОЖЕНИЯ	55

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Спортивная деятельность включает в себя несколько видов подготовки: физической, технической, психологической, тактической, теоретической. Как показывает практика, только тот, кто в равной степени овладел всеми видами подготовки, способен достичь в спорте высоких результатов.

Анализ закономерностей повышения успешности спортивной деятельности и конкретных действий через оптимизацию компонентов саморегуляции, оптимизация психологической структуры спортивной техники и тактики, формирование значимых для спортивной деятельности черт личности – достаточно значимые вопросы современной спортивной психологии [8].

Планирование достижений в спортивной деятельности предполагает учет как собственных индивидуальных психологических особенностей личности в целях мобилизации резервов психофизической активности, так и требований самой спортивной деятельности. Изучение личности спортсмена – одна из важнейших проблем, поскольку существует теснейшая связь между отдельными свойствами, всей структурой личности и спортивными достижениями.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство. В спортивной деятельности это проявляется особенно отчетливо.

В то же время аспекты психологической подготовки спортсменов-

пауэрлифтеров описываются зачастую фрагментарно и противоречиво, что определяет актуальность нашего исследования.

**Объект исследования** – психологическая подготовка пауэрлифтеров.

**Предмет исследования** – индивидуально-психологические особенности саморегуляции поведения спортсменов, занимающихся силовым троеборьем.

**Цель исследования** – выявление индивидуально-психологических особенностей саморегуляции поведения спортсменов, занимающихся силовым троеборьем.

**Задачи исследования:**

1 Выявить теоретические аспекты психологической подготовки спортсменов в силовых видах спорта.

2 Провести исследование саморегуляции поведения спортсменов, занимающихся силовым троеборьем, и их индивидуально-психологических особенностей.

3 Выявить гендерные индивидуально-психологические особенности саморегуляции поведения пауэрлифтеров.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

## 1.1 Психологическая подготовка в спортивной тренировке

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от уровня высокой физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать свои физические, технические и тактические способности, навыки, умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности, как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психологического потенциала и не редко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, и приобретение спортивного мастерства спортсмена [8].

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяет высокие требования к психике спортсмена. У спортсменов сила раздражителей, действующих на ЦНС в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки

могут допускать двигательные ошибки. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки [6].

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них [18].

Психологическая подготовка помогает спортсмену создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическую подготовку спортсмена принято подразделять на: а) общую, направленную на развитие психических функций и качеств личности, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта, и б) специальную, направленную на формирование готовности к конкретному предстоящему соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где

он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе [12].

Общая психологическая подготовка осуществляется в каждой тренировке в течение всего спортивного стажа, так как совершенная физическая, техническая и тактическая подготовки спортсмена неразрывно связаны с психологической. В ходе ее спортсмен познает свои функциональные возможности и объективные предпосылки к победе, укрепляет веру в свои силы, приобретает нужный психологический настрой.

Специальная психологическая подготовка направлена на достижение оптимальной работоспособности спортсмена при выступлении в каждом конкретном соревновании: регулируется предстартовое состояние, готовность к наилучшему выполнению определенной программы действия в конкретных условиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде;

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, подготовленность действий, помехоустойчивостью;

- боевым духом спортсмена, как и отношением к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, то есть к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера вкупе с грамотной саморегуляцией поведения спортсмена осуществляет состояние спокойной боевой уверенности.



## **1.2 Подходы в современной психологии к оценке саморегуляции особенностей поведения**

Современная психологическая наука располагает достаточным объемом информации относительно саморегуляции поведения. Большой вклад в исследование этого явления внесли В.И. Моросанова [45] и О.А. Конопкин [40], которые определяют саморегуляцию как совокупность процессов инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей. С точки зрения этих авторов саморегуляция это, прежде всего внутренняя целенаправленная на цель активность человека, реализуемая путем системного участия различных процессов, явлений и уровней психики. Предметом исследований саморегуляции являются общие психические процессы и явления, которые обеспечивают самоорганизацию всевозможных видов психической активности индивидуума, целостность его личности и индивидуальности.

Анализ основных механизмов реализации процессов саморегуляции производится в рамках исследования индивидуальных стилей регуляции, осуществления разных форм сознательной активности и деятельности (учебной, спортивной, досуговой, трудовой), управления психическими состояниями, возрастными аспектами ее формирования [39].

Анализ подходов к выделению уровней саморегуляции проводила В.В. Николаева [49], в ходе которого она выделила 3 наиболее распространенных уровня.

1 Уровень психологической саморегуляции, который содействует оптимизации психической активности, нужной для успешной деятельности. Об этом уровне саморегуляции в своих трудах указывает К. А. Абульханова-Славская[1].

2 Операционально-технический уровень регуляции, выделен О.А. Конопкиным. По мнению автора, он отвечает за организацию и коррекцию

действий субъекта [39].

3 Личностно-мотивационный уровень саморегуляции, направленный на осознание мотивов осуществляемой деятельности и управление мотивационно-потребностной сферой [6].

Б.В. Зейгарник [6] предлагает рассматривать саморегуляцию как процесс подчиненный сознанию, который направлен на управление собственным поведением. Данным автором определено два уровня саморегуляции: операционально-технический, который связан с сознательной организацией действия при помощи средств достижения оптимального уровня и мотивационный уровень, определяющим общую направленность деятельности в процессе управления мотивационно-потребностной сферой. В рамках мотивационного уровня саморегуляции выделяют две ее основные формы: волевое поведение, протекающее в условиях конфликта мотиваций и саморегуляция, цель, которой – гармонизация мотивационной сферы, устранение конфликтов и противоречий с помощью сознательного анализа ситуации и изменения поведения, результатом которых становится появление новых смыслов и целей [19].

Первостепенными механизмами личностно-мотивационного уровня в процессе саморегуляции, действенной в критической ситуации, являются такие механизмы как рефлексия и смысловое связывание.

Рефлексия инициирует стремление и способность человека взглянуть на себя объективно, подвергнуть анализу и сопоставить многообразные события своей жизни. Направленность рефлексии – осознание смысла собственной жизни, поскольку она закрепляет в памяти процесс деятельности, отчуждает и при этом объективирует его, делает вероятным осознанное влияние на этот процесс. Благодаря рефлексии существует возможность взглянуть на себя «со стороны», поменять отношение к чему-либо, преобразовать свой внутренний мир, адаптироваться к

трансформирующейся действительности. В отличие от неосознаваемых форм саморегуляции (психологических защит), рефлексия выступает способом саморазвития личности.

Смысловое связывание – это механизм осуществления саморегуляции, при котором происходит выработка нового смысла через его эмоциональное насыщение через связывание содержания с нейтральным смыслом с мотивационно-смысловой сферой личности.

А.К. Осницким было выделено два типа саморегуляции: личностная и деятельностьная. Подличностной саморегуляцией преимущественно понимается выделение и изменение своих позиций, придание деятельности особенного смысла, деятельностьная саморегуляция – процесс предметного

Подводя итог, отметим, что «саморегуляция есть системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом ее уровне» [49, с. 241] – это внутренняя опосредованная целью человеческая активность, которая реализуется при участии разнообразных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции получает выражение единство и системная целостность психики.

Большой вклад в выявление особенностей саморегуляции сделали знаменитые физиологи И.П. Павлов [51], И.М. Сеченов [59], П.К. Анохин [6]. Так, в основе осмысления саморегуляции операций и поведения человека лежит рефлекторная теория физиолога И.М. Сеченова [59], разработанная в конце XIX в. Исследователь полагал, что процессы психики, развивающиеся в трудовой деятельности, обеспечивают контроль и управление поведением в соответствии с внешними обстоятельствами [11].

Построенная П.К. Анохиным [6] физиологическая концепция функциональных систем базировалась на взглядах И.М. Сеченова [59] и И.П. Павлова [51]. Стержневое место в этой концепции принадлежит категории саморегуляции, рассматриваемой в качестве принципа динамической

организации систем различного уровня, нужного для нормального функционирования человека.

Наиболее полная характеристика операционно-технический уровня психологической саморегуляции была разработана А.А. Конопкиным [39] на примере сенсомоторной деятельности. Саморегуляцию ученый рассматривает как систему функционально связанных звеньев, обеспечивающих формирование и динамическое существование в осознаваемой человеком целостной модели ее деятельности. По А.А. Конопкину [39], процесс саморегуляции состоит в единстве всех звеньев. Центральными функциональными звеньями являются: определение человекам цели выполняемой деятельности; представляемая модель значимых условий; программа необходимых действий, система субъективных оценок достижения цели, контроль за действиями и оценка полученных результатов, коррекция всей системы саморегуляции. В итоге проведения множества эмпирических исследований и обобщения их результатов А.А. Конопкин [39] высказывает точку зрения о том, что для нормальной деятельности человека, включая ее простые формы, осознанное регулирование деятельности определяет высший уровень регуляции. От уровня совершенства процессуальных элементов саморегуляции зависит успешность, надежность, продуктивность, итоговый результат любого действия сознательной активности. Это организованный процесс, который имеет закономерную системную внутреннюю структуру. По своему содержанию данная структура выступает целостной, замкнутой (кольцевой) и в тоже время информационно открытой, что обеспечивает достижение определенной субъектом цели [5].

С.Л. Рубинштейн указывал на необходимость изучения личностного уровня саморегуляции подчеркивая, что регулятивные процессы закрепляются в личности в форме индивидуально-типических особенностей – характера и способностей и действуют на всех уровнях активности

человека, обеспечивая успешность любой человеческой деятельности [56].

Отметим, что для функционирования саморегуляции поведения, существенное значение имеют аспекты самосознания личности, через призму которых субъект воспринимает и понимает действительность и себя в этой системе. Человек – субъект направляет активность не только на внешний мир, а прежде всего на самого себя. Конечно, внешние влияния (моральные нормы, требования группы, окружения) непременно переходят через сознание человека в его внутреннее психическое состояние. Регулирующее воздействие внешних факторов обязательно опосредуется субъективными особенностями личности и становится вероятным благодаря саморегуляции поведения. Ведь человек, живущий в обществе, должен регулярно проявлять активность, направленную на определенную цель. При этом он следует известными общепринятыми моральными принципами и представлениями, усвоенными привычками, идеалами, мечтами и мыслями о своем будущем.

Ведущим фактором, детерминирующим саморегуляцию поведения личности, является волевая регуляция.

Волевая регуляция рассматривается в психологии как процесс выработки новых мотивационных образований, обеспечивающий развертывание поведения в выбранном направлении. При этом обозначается, что это осознанная регуляция поведения, которая выражается в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении направленных на цель действий и поступков. Большая роль в саморегуляции поведения принадлежит волевым усилиям, что есть одно из главных средств личности, с помощью которых она осуществляет власть над своими побуждениями, избирательно пуская в действие одну мотивационную систему и тормозя другую [10, с. 18]. Главным значением для проявления волевых усилий должно быть регулирующее действие сознательной саморегуляции индивида. Эффективность волевой саморегуляции определяется уровнем развития волевых свойств личности, которые имеют

значительные индивидуальные и возрастные отличия.

Важнейшим аспектом волевой регуляции, по мнению В.П. Калина [36], волевая регуляция содержит в себе овладение человеком умениями предвидеть, распознавать, решать отработанными способами жизненные ситуации, обеспечивать самоуправление функциональной структурой психики и уровень ресурсных затрат в деятельности и поведении [4].

Саморегуляция поведения связана теснейшим образом с эмоциональной устойчивостью личности, которая является важным условием, предъявляющим особые требования к механизмам регуляции поведения. Эмоции при саморегуляции поведения выступают результатом когнитивной оценки ситуации.

Таким образом, саморегуляцию поведения мы понимаем как единство социальных и психологических (рефлексивных, мотивационных, волевых) проявлений сознания и самосознания индивида. Данное психологическое образование олицетворяет совокупность установок, действий, поступков, благодаря которым личность реализует собственное поведение, подбирая адекватные и морально взвешенные средства ее воплощения в окружающем мире.

### **1.3 Саморегуляция спортсмена и управление своим состоянием**

К.А. Абульханова-Славская [1] считает, что регулятивный аспект имеет большое значение и важность в психической деятельности человека. В сфере увеличения надежности профессиональной спортивной деятельности представляются интересными и перспективными утверждения о том, что обобщенная психическая регуляция дает возможность личности развить и углубить свои отношения с миром. Позволяет жить в гармонии с природной средой, раскрыть свои возможности. Принцип саморегуляции обнаруживает личностные схемы порядка управления психикой в соотношении с

объективными и субъективными условиями деятельности. Личностная регуляция, которая преодолевает внешние и внутренние препятствия, выступает как волевая линия деятельности.

Данные утверждения К.А. Абульхановой-Славской [1] представляют бесспорный интерес с точки зрения концепции надежности деятельности человека в условиях близких к экстремальным, поскольку именно в данных условиях раскрываются вероятные возможности спортсмена, оптимально решается им проблема управления собой, и, наконец, именно в принципе саморегуляции воплощено первостепенное психологическое качество, позволяющее спортсмену добиваться высоких и стабильных результатов, качество воли.

Волевому усилию психологи придавали и придают исключительное значение, потому, что любая психическая деятельность, будь это любой познавательный процесс, требует усилия со стороны человека – носителя воли, и тем большего, чем сложнее деятельность. Усилие повышается пропорционально росту трудностей и помех на пути к цели. Волевая саморегуляция является одной из самых важных в повышении надежности деятельности спортсмена.

Благодаря исследованиям В.М. Дьячкова, Б.Б. Коссова, В.Э. Мильмана, Г.С. Никифорова, О.А. Конопкина [40], принцип саморегуляции получил свое подтверждение в спорте. Б.Б. Коссовым были разработаны требования к созданию принципа саморегуляции (самоконтроля) в спорте высших достижений, которые оказали значительную практическую поддержку таким выдающимся советским спортсменам, как чемпион мира по шахматам А. Карпов, олимпийским чемпионам, чемпионам мира и Европы Л. Титовой, Н. Станкевич, С. Будалову, Г. Страхову, Л. Тедиашвили и многим другим.

Принцип саморегуляции является центральным в представленном факторе надежности спортивной деятельности.

#### **1.4 Индивидуально-психологические особенности спортсменов**

Спортивная деятельность, особенно связанная с соревновательной деятельностью, сопровождается интенсивными изменениями в состоянии спортсменов, эти изменения не всегда оказывают положительный эффект на психологическое состояние спортсмена. В психологии спорта выделяется несколько подходов к гармонизации и оптимизации состояния спортсменов.

Л.Д. Гиссен [23] предложил в психопрофилактической работе со спортсменами выделять 3 части:

- 1) успокаивающую;
- 2) мобилизующую;
- 3) формирование образных представлений деятельности в аутогипнотическом состоянии.

Г.С.Беляев и А.А. Мажбиц [10] предложили для оптимального успокоения расслаблять спортсменам мышцы лица. Подобное внимание к расслаблению лицевых мышц полностью обосновано: выражение лица способно отражать состояние ЦНС. Поэтому расслабление мимической мускулатуры способствует психическому расслаблению и успокоению, что особенно значимо для пауэрлифтеров.

При самовнушении спокойствия у спортсменов изменяется биоэлектрическая активность головного мозга [6]. Под воздействием плавного, спокойного произношения фраз самовнушения формируется один из типов доминанты по А.А. Ухтомскому, при которой соответственно содержанию фраз самовнушения формируется установка позы, тела и головы.

Сходные варианты выделены такими исследователями как Л.Н. Радченко, О.В.Дашкевич, которые рекомендуют развивать психические и психофизиологические механизмы, участвующие в механизмах эмоциональной саморегуляции.



А.Д. Захаров считает, что главное в работе психолога по подготовке к соревнованиям, является развитие специализированных восприятий и волевых качеств личности.

При самовнушении быстрой деятельности мышц на 15–20 % сокращаются латентное время напряжения и латентное время расслабления. При внушении покоя и мышечного расслабления латентное время расслабления снижается на 10–15 % (по данным таких исследователей как В.С. Язловецкий, А.С. Ровный, И.Ф. Тараненко).

А.С. Ромен определил, что с помощью самовнушения 36 % из 100 % испытуемых могут вызывать у себя полную, а 64 % – частичную амнезию. Такое самовнушение может быть применено для подготовки тяжелоатлетов, в том числе и пауэрлифтеров, для которых неизбежны болевые реакции.

А.С. Ромен так же определил, что скрытый период реакции на сигнал света уменьшается под воздействием самовнушения.

В.Н. Кальник и Ю.Б. Шумиловым отмечено, что под воздействием самовнушения совершенствуется выявление определенных акустических сигналов, которые были предъявлены на фоне других.

Значительную роль в деятельности профессионального спортсмена играет память. Существуют приемы, способствующие ее улучшению, а так стабилизации на одном и том же уровне в процессе соревнований. Спортивный психолог А.Ц. Пуни рекомендует для усовершенствования памяти использовать внушение представлений об отдыхе.

В ходе соревновательной деятельности спортсмен вынужден находить решение ряда тактических задач, которые касаются вероятного прогнозирования результатов. Как отмечает П.А. Рудик, с этим связана необходимость исследования и тренировки логического мышления спортсменов [53].

В пауэрлифтинге чрезвычайно важна работа спортсменов над выработыванием способности преодолевать экстремальные ситуации без

излишних эмоций. Если не проводить такую работу, то множество спортсменов, по данным Л.П. Гиссена – 68 %, испытывают в таких ситуациях фрустрацию, страх и тревогу.

Нужно упражнять различные эмоциональные реакции, связанные с определенным видом спортивной деятельности. Исходной точкой может служить классификация эмоций у спортсменов П.А. Рудика, которая может найти широкое применение и в пауэрлифтинге [53]. Автором выделено 5 групп эмоциональных реакций, на которые необходимо обратить внимание при подготовке к соревновательной деятельности.

Первая группа эмоциональных переживаний – существенные изменения, наступающие в процессе жизнедеятельности организма пауэрлифтера. В ходе спортивных занятий, необходимо стремиться к статичности и позитивности, спортсмен должен внушать самому себе знания о том, что занятия пауэрлифтингом улучшают функциональные возможности его организма, делают его более выносливым, крепким, более работоспособным.

Вторая группа эмоциональных переживаний – высокий уровень совершенства при выполнении технически сложных упражнений. Пауэрлифтеру необходимо постоянно заниматься тренировкой этих эмоций, внушать себе мысль о превосходстве над другими в умении владеть своим телом, это является базовым основанием для утверждения своих личностных достоинств.

Третья группа эмоциональных реакций пауэрлифтеров – ход спортивной борьбы (соревновательные реакции). Как известно, эмоции, возникающие в этом состоянии, могут быть и позитивными и негативными, важно, чтобы они оказывали мобилизующее влияние. Тем не менее следует помнить о том, что для благополучного ведения соревновательной борьбы должны преобладать стенические (активационные) эмоции, по мнению П.А. Рудика, такая эмоция, как спортивная злость (спортивная агрессия) имеет

большое динамогенное значение [53].

П.А. Рудиком к четвертой группе были отнесены эстетические эмоции. Спортсмену нужно устойчиво развивать у себя чувство прекрасного, вырабатывая чувство идеальной демонстрации технического и тактического мастерства при спортивном выступлении [53].

Пятая группа эмоций – нравственные чувства, опосредованные глубоким сознанием общественного значения собственной спортивной деятельности. При этом пауэрлифтер должен представлять себе, что его занятие служит примером для многих людей, следящих за его выступлениями, его успехами, повышением его мастерства.

Необходимо обозначить, что саморегуляция (даже без особой тренировки эмоциональной сферы) ведет к понижению эмоциональной возбудимости, формирует умение самоконтроля в организации своего самочувствия. Крайне положительно оказывает влияние саморегуляция на спортсменов с повышенной эмоциональной возбудимостью и инертностью переживаний [4].

Одной из негативных эмоций, которые возникают во время соревнований особенно в пауэрлифтинге, является страх, который преодолевается самовнушением, сочетаемым с такими средствами отвлечения, как массаж, солнечные ванны, душ, а также приемами, регулирующими состояние эмоций спортсмена: специальными движениями, мимическими движениями, приемами самообозрения, изменений представлений, мыслей дыхательными упражнениями [5].

Справиться со страхом можно, при использовании вышеуказанных приемов в сочетании с развитием уверенности в своих силах.

Одним из факторов надежности (О.А. Сиротин) в соревновательной деятельности служит эмоциональная устойчивость (ЭУ). ЭУ особенно рекомендуется отрабатывать у спортсменов с признаками нейротизма, обычно менее успешно выступающих на соревнованиях (Ф.А.

Воскобойников), с целью повышения ЭУ спортсмен должен постоянно контролировать свои эмоции, как негативные, так и позитивные, держать их в «рамках», работать над культурной стороной их проявления. Возможность повышения ЭУ под влиянием самовнушения была доказана Л.М. Аболиным. Воспитание волевых качеств, коррекция отрицательных черт характера. П.А. Рудик по этому поводу выделил 5 групп волевых усилий. Применительно характеру каждый из них разумно применить саморегуляцию и самовнушение.

1. Группа волевых усилий связанных с мышечным напряжением. Пауэрлифтер может выработать у себя положительное и эмоциональное отношение к мышечному напряжению.

2. Группа волевых реакций. Пауэрлифтеру необходимо объяснить, что сосредоточение внимания ведет к увеличению волевых качеств.

3. Группа волевых усилий направленных на преодоление чувства усталости.

4. Группа волевых усилий связанная с соблюдением режима. Пауэрлифтера надо убедить в том, что строгое соблюдение режима не только повышает физические качества, но и укрепляет волю.

5. Группа волевых усилий по преодолению опасности и риска. Пауэрлифтер должен вырабатывать у себя уверенность (смелость) при выполнении опасных технических элементов на каждой тренировке.

Спортсмена не должна смущать неустойчивость в его волевой тренировке, в начале процесса самотренировки это закономерно, стимуляция волевых качеств осуществляется более успешно при совокупных усилиях спортсмена и тренера [2].

А.Н. Леонтьев значимое место в воспитании волевых качеств придает мотивам. Отправной точкой для составления конкретного алгоритма тренировки воли согласно Н.Д. Табунову служат потребности, мотивация, интересы.

Психологическая саморегуляция перед соревнованиями. При подготовке к состязаниям спортсменов составляет план, в котором отображены предсказываемые соревновательные условия, уточняет нужные приемы ведения соревновательной деятельности. План должен состоять из простых и кратких элементов, строится применительно к основным задачам психологической подготовки, которые определены А.П. Пуни [54], П.А. Рудиком [53]:

- оценка и самооценка уровня тренированности;
- сбор информации об условиях проведения соревнований;
- постановка основных целей и задач участия в соревнованиях;
- острота мотивов выступления на соревнованиях;
- программирование предстоящих результатов;
- развитие чувства уверенности в себе;
- выработка оптимального эмоционального состояния;
- формирование готовности к максимальным волевым усилиям;
- владение приемами регуляции психической деятельности.

Конечно проводя анализ информации о соперниках, спортсмен будет сравнивать себя с ними, такое сравнение должно быть основано на объективных оценках. Объективная и трезвая оценка спортсменом своих спортивных особенностей должна сочетаться с внутренней работой по внушению уверенности, следует учесть, что состояние тренированности высокого уровня характеризуется теми признаками, которые могут изменяться под влиянием намеренного психического воздействия на самого себя.

Психическая саморегуляция накануне соревнований. Психологическое ощущение предстоящей соревновательной борьбы называется предстартовым состоянием. В последние дни перед соревнованиями возрастает напряжение, спортсмен может точно знать, с кем он будет соперничать. Он вновь дает оценку сильным и слабым сторонам соперников,

вырабатывает определенную тактику, мысленно моделирует многообразные ситуации соревновательной борьбы и продумывает ход спортивного поединка, находит способы воздействия на соперника, пытается создать у него ложное мнение о своих возможностях, чтобы поразить противника неожиданным маневром [8]. Подобную психологическую подготовку необходимо сочетать с самовнушениями, формированием чувства уверенности, а также с моделированием сюжетных представлений своей активной победоносной деятельности на соревнованиях.

Психическая саморегуляция в дни соревнований. Сознательная саморегуляция проводится до конца соревнования, так как известно немало случаев, когда спортсмен после расслабления до решающего времени терпел неудачу [8]. Во время состязаний, продолжающихся несколько дней, надо уметь мобилизовать себя на 3-й. 4-й... 10-й день состязания, продолжать в процессе соревнования психологическую борьбу со своими соперниками.

Основным средством формирования психологических качеств спортсмена по-прежнему остается практика преодоления трудностей тренировочной деятельности, специфической для конкретного вида спортивной деятельности, а различные методы психической саморегуляции являются вспомогательными (хотя и достаточно эффективными приемами), и ученые, и практики едины в одном – современный спорт стал лабораторией для применения психологических технологий.

Анализ литературы по проблемам психологической подготовки спортсменов позволяют нам представить систему психической регуляции, состоящую из 4 блоков. Они включают психические объекты для воздействия и формирования тремя видами психической регуляции: аутогенная, гетерогенная, экзогенная (см. Приложение А).

Методически верно выстраивать психотренировочные занятия при обучении определенной технике саморегуляции с условием максимального приближения к тем, в которых спортсмен будет использовать освоенные

практические навыки. Эти условия могут быть как реальными, так и виртуальными.

При создании новых и модифицировании известных методов саморегуляции отталкиваются, прежде всего, от содержания актуального отрезка деятельности в котором они будут применяться.

Применение сочетания психической саморегуляции и физических упражнений в среде спортсменов дает неожиданно мощный реабилитационный эффект при травмах опорно-двигательного аппарата, которые неизбежно возникают при интенсивной напряженной профессиональной деятельности физического характера (спорт, спецподразделения, спасательные службы, цирковое искусство, балет и танцы, промышленный альпинизм и т. д.) [8]. Проблема скорейшего возвращения профессионала «в строй» в спорте высших достижений после тяжелых травм является наиболее острой. Условно течение реабилитации может быть разделено на две составляющие – собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно-двигательного аппарата и восстановление профессиональных (психомоторных) навыков. Объединение этих составляющих происходит в процессе выполнения идеомоторных упражнений и саморегуляции «на суше» и упражнений имитирующих технику движений, под водой. Психомоторный акт неизменно совершается при включении механизма обратных связей, где главным является формирование и уточнение контрольных операций и образов – эталонов движения, для осознания и понимания того, в какой мере достигнута цель и каков результат произведенного действия. Осознание качества результата происходит при сравнении информации о том, что должно быть, т. е. включаются функции сличения и контроля. Основной вес, в фигуральном и прямом смысле в процессе тренировок имеет явление, о роли которого известно крайне мало. Это гравитация.

Действие гравитации в направлении «голова – ноги» становится

привычным и не замечается спортсменом. При движениях она учитывается машинально. Однако при ее исчезновении (и если еще выключается контроль над происходящим, например, зрительный анализатор или искажается визуальная картина мира) автоматическая работа «акцептора действия» резко нарушается. Мозг переходит с автоматических уровней управления на осознаваемые, обостряется чувствительность, активизируется двигательная память, постоянно эксплуатируется канал «реальное состояние» — «образ будущего».

### **Выводы по 1 главе**

Система психической саморегуляции должна быть комплексной, содержащей воздействия, как на физиологические реакции, так и на психические процессы. Психологическая подготовка в спорте высших достижений опирается на научные положения современной психологии, психотерапии, медицины и естественно предположить, что освоение ее основ даст более весомые результаты при наличии профессионала-консультанта.

Выявлено пять групп эмоциональных реакций пауэрлифтеров с целью развития способности без излишних эмоций преодолевать экстремальные ситуации в процессе соревновательной деятельности.

Успешное проведение мероприятий релаксационного и восстановительного характера, специальной психологической подготовки в спорте во многом определяется нравственно-моральными качествами, личной профессиональной подготовленностью психолога, его мотивацией на достижение результата и наличием условий для работы. Это предполагает, прежде всего, создание комнаты (центра) психологической разгрузки (релаксации).



## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования: исследование проводилось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ (НИУ). В исследовании приняло участие 30 человек, занимающихся силовыми видами спорта – 15 мужчин и 15 женщин в возрасте от 24 до 35 лет.

Методы эмпирического исследования.

1 Эмпирические методы исследования – тестирование с помощью методик: «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой; Многофакторный личностный опросник (16 PF) Р. Кэттелла.

2 Методы математико-статистического анализа – оценка однородности дисперсии с помощью критерия Ливиня, параметрический метод сравнения двух независимых выборок с помощью t-критерия Стьюдента, непараметрический метод сравнения двух независимых выборок с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Описание исследовательских методик.

1. «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)»

Цель методики: диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Автор методики: В.И. Моросанова.

Возраст испытуемых: старше 14 лет.

Процедура проведения: испытуемому предлагается ответить на 46 вопросов по предлагаемой системе оценки. Обработка результатов производится в соответствии с ключом.

Шкалы методики: общий уровень саморегуляции (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека, процессы планирования

(Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

## 2. Многофакторный личностный опросник (16 PF) Р. Кэттелла

Автор методики: Р.Б. Кэттелл

Возраст испытуемых: старше 17 лет.

Особенности методики: тест универсален, практичен, дает многогранную информацию об индивидуальности. Вопросы носят проективный характер, отражают обычные жизненные ситуации.

Процедура проведения: Испытуемому предлагается ответить на 187 вопросов путем выбора одного из предложенных вариантов. Обработка результатов производится в соответствии с ключом.

### Шкалы методики:

- А: «Аффектотимия (общительность в группе)» – замкнутость – открытость;
- В: «Высокий интеллект» – сформированность интеллектуальных функций;
- С: «Сила Я» – эмоциональная устойчивость – неустойчивость;
- Е: «Доминантность» – подчиненность – доминирование;
- F: «Экспрессивность» – сдержанность – экспрессивность;
- G: «Высокое супер-эго» – низкий самоконтроль – высокий самоконтроль;
- Н: «Пармия» – робость – смелость;
- I: «Премсия» – жесткость – мягкость;
- L: «Протенсия» – доверчивость – подозрительность;
- М: «Аутия» – практичность – мечтательность;
- N: «Дипломатичность» – прямолинейность – дипломатичность;
- О: «Гипотимия» – самоуверенность – чувство вины;
- Q1: «Радикализм» – консерватизм – радикализм;
- Q2: «Самодостаточность» – ависимый – независимый;
- Q3: «Высокое самомнение» – самоконтроль (высокий – низкий);
- Q4: «Высокая эго-напряженность» – расслабленность – напряженность;
- MD: «Высокая самооценка» – недооценка-переоценка

## **ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

### **3.1 Исследование уровня саморегуляции спортсменов силовых видов спорта**

Исследование уровня саморегуляции спортсменов мы проводили с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» В.И. Моросановой.

Результаты исследования саморегуляции спортсменов представлены в таблице 1. Они свидетельствуют, что высокий уровень проявления планирования отмечен у 19 (63,33%) испытуемых спортсменов: 9 мужчин (60%) и 10 женщин (66,67%). Для этих людей характерно составлять планы на все сферы жизни, эти планы отличаются проработанностью деталей, определенностью реалистичностью конечной цели и конкретизацией задач, которые подчинены общему плану.

Средний уровень планирования отмечен у семи испытуемых исследуемой группы (23,33%): у пяти мужчин (33,33%) и двух женщин (13,33%). Для этих испытуемых характерно планировать достижение глобальных целей и фиксировать ключевые моменты для их реализации, однако если цель носит обыденный характер, достижение цели, по мнению испытуемых, возможно без составления плана.

Для четырех испытуемых 13,33% исследуемой группы (один мужчина (6,67%) и три женщины (20%) составление планов на достижение целей любого уровня не характерно.

Таблица 1 – Результаты исследования уровня саморегуляции спортсменов (в количественном и процентном соотношении)

Параметр саморегуляции	Уровень анализа	Мужчины			Женщины			Общие показатели		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Планирование	Кол.	9	5	1	10	2	3	19	7	4
	%	60,0 %	33,3%	6,7 %	66,7%	13,3%	20,0 %	63,3%	23,3%	13,3 %
Моделирование	Кол.	11	4	0	6	9	0	17	13	0
	%	73,3 %	26,7%	0 %	4,0 %	60,0 %	0%	56,7%	43,3%	0%
Программирование	Кол.	6	5	4	3	12	0	9	17	4
	%	40,0 %	33,3%	26,7 %	20,0 %	80,0 %	0 %	30,0 %	56,7%	13,3 %
Оценивание результатов	Кол.	6	7	2	7	8	0	13	15	2
	%	40,0 %	46,7%	13,3 %	46,7%	53,3%	0%	43,3%	50,0 %	6,7%
Гибкость	Кол.	8	7	0	7	7	1	15	14	1
	%	53,3 %	46,7%	0 %	46,7%	46,7%	6,7 %	50,0%	46,7%	3,3%
Самостоятельность	Кол.	6	7	2	4	8	3	10	15	5
	%	40,0 %	46,7%	13,3 %	26,7%	53,3%	20,0%	33,33%	50,0%	16,7 %
Общий уровень саморегуляции	Кол.	9	6	0	9	6	0	18	12	0
	%	60,0 %	40,0%	0 %	60,0%	40,0%	0 %	60,0%	40,0%	0 %

По показателю моделирования отмечено, что высокий уровень его проявления отмечен у 17 испытуемых (56,67%) исследуемой группы: 11 мужчин (73,33%) и шесть женщин (40%). Эти испытуемые склонны к тщательному прорабатыванию всех деталей мысленной модели достигаемой цели, при этом масштаб цели для этих людей не имеет значения, все должно быть упорядочено.

Средний уровень проявления моделирования имеют 13 испытуемых (43,33%) исследуемой группы: четыре мужчины (26,67%) и девять женщин (60%). Для этих испытуемых характерно заранее составлять мысленную модель реализации будущих планов по достижению целей и последствий

своих действий, однако это касается только глобальных и часто отдаленных по времени целей.

Не склонных к моделированию достижения целей спортсменов исследуемой группе выявлено не было.

Высокий уровень проявления программирования отмечен у девяти испытуемых (30%) исследуемой группы: шести мужчин (40%) и трех женщин (20%). Для этих людей характерно самостоятельно разрабатывать алгоритмы достижения целей, при этом проявлять гибкость, которая проявляется в коррекции алгоритма при опоре на внешние условия. Модель этого поведения сохраняется вплоть до достижения приемлемого результата.

Средний уровень проявления программирования отмечен у 17 испытуемых (56,67%) исследуемой группы: пяти мужчин (33,33%) и 12 женщин (80%). Для этих спортсменов характерно составлять алгоритм достижения цели, которому они следуют без учета внешних обстоятельств.

Программирование достижения целей не характерно для четырех испытуемых (13,33%) исследуемой группы: четырех мужчин (26,67%).

Высокий уровень проявления способности к оцениванию результатов проявляют 13 испытуемых (43,33%) исследуемой группы: шесть мужчин (40%) и семь женщин (46,67%). Для этих испытуемых характерно адекватно оценивать свои силы и ограничения по достижению цели, связанные с внешними причинами. Они ставят реальные цели и делают адекватные шаги по ее достижению.

Средний уровень проявления способности к оцениванию результатов отмечен у 15 респондентов (50%): семь мужчин (46,67%) и восемь женщин (53,33%). Для этих испытуемых характерно учитывать собственные возможности по достижению конкретного результата, однако не всегда учитывают внешние обстоятельства или адекватность пути по достижению целей.

Не учитывают свои возможности при достижении желаемого

результата двое испытуемых (6,67%) исследуемой группы: двое мужчин (13,33%).

Высокий уровень проявления гибкости отмечен у 15 испытуемых (50%) исследуемой группы: восьми мужчин (53,33%) и семи женщин (46,67%). Для этих спортсменов свойственна сформированная система регуляторной гибкости, что проявляется, как способность перестраивать систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

14 испытуемых (46,67%) исследуемой группы: семь мужчин (46,67%) и семь женщин (46,67%) имеют средний уровень проявления гибкости, что свидетельствует о том, что способность к управлению механизмами саморегуляции находится на стадии формирования.

Не сформирована способность к проявлению гибкости у одного испытуемого (3,33%) – женщины (6,67%).

Высокий уровень проявления самостоятельности отмечен у 10 испытуемых (33,33%) исследуемой группы: шести мужчин (40%) и четырех женщины (26,67%). Для этих испытуемых характерна автономность на всех этапах саморегуляции поведения: постановке целей, составлении алгоритмов по ее достижению, организации решения задач по исполнению алгоритма, контролю за ходом достижения цели, эффективности предпринятых шагов и соответствие результатов деятельности конечным целям.

Средний уровень проявления самостоятельности отмечен у 15 испытуемых (50%) исследуемой группы: семи мужчин (46,67%) и восьми женщин (53,33%). Для этих спортсменов свойственно стремиться к автономии, однако когда дело касается значимых целей, они предпочитают обращаться за помощью к другим людям, которые, по их мнению, лучше разбираются в вопросе и способны контролировать этот процесс.

Для пяти испытуемых (16,67%) исследуемой группы: двух мужчин (13,33%) и трех женщин (20%) не характерно проявлять самостоятельность, автономность и активность по достижению целей.

Общий уровень саморегуляции высокого уровня отмечен у 18 испытуемых (60%) исследуемой группы: по девять (60%) мужчин и женщин. Для этих испытуемых характерно в достижении целей умело управлять элементами саморегуляции, что способствует их общей активности, уверенности в себе, адаптивности к внешним условиям, стабильности возможности успеха в привычных видах деятельности.

Для 12 испытуемых (40%) исследуемой группы (по шесть (40%) мужчин и женщин) свойственно достигать поставленных целей, однако при этом испытывать трудности с элементами саморегуляции, что делает процесс общего достижения результатов менее успешным.

Для оценки статистических различий выраженности индивидуально-психологических особенностей у респондентов разного пола после проверки выборки на неоднородность дисперсии с помощью критерия Ливиня (Levene' Test) в связи с однородностью дисперсии был использован параметрический t-критерий Стьюдента.

Таблица 2 – Данные оценки различий параметров саморегуляции поведения у мужчин и женщин

Шкалы опросника	Мужчины	Женщины	Показатели значим.разл.			
	средн.	стд. откл.	средн.	стд. откл.	$t_{эмп}/ U_{эмп}$	p
Планирование	7,00	1,852	6,33	2,637	0,801	0,430
Моделирование	6,93	1,438	6,40	1,056	1,158	0,257
Программирование	6,53	2,446	6,87	1,246	108,5	0,870
Оценивание результатов	5,93	1,870	6,27	1,033	100,0	0,624
Гибкость	7,40	1,352	6,93	1,486	0,899	0,376
Самостоятельность	5,87	1,846	5,40	2,063	0,653	0,519
Общ.уровень саморег.	34,07	5,873	33,07	3,615	99,5	0,595

Как видно из представленных в таблице 2 данных достоверных различий в выраженности параметров саморегуляции у мужчин и женщин не выявлено.

Таким образом, данные исследования саморегуляции спортсменов свидетельствуют о том, что параметров саморегуляции с низким уровнем проявления у спортсменов нет. Средний уровень развития имеют такие показатели как программирование, гибкость и самостоятельность. Средний уровень проявления с тенденцией к высокому уровню имеют показатели оценивания результатов. Высокий уровень отмечен по показателям планирования и моделирования. Общий уровень саморегуляции у спортсменов исследуемой группы выше среднего.

### **3.2 Оценка индивидуально-психологических особенностей спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта**

Оценку индивидуально-психологических особенностей спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта мы проводили с помощью методики «Многофакторный личностный опросник (16 PF)» Р. Кэттелла.

Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей спортсменов представлены в таблице 3. Из данных таблицы следует, что по фактору А: «Аффектотимия (общительность в группе)» высокий уровень выраженности по данному показателю отмечен у 26 испытуемых (86,67%): 12 мужчин (80%) и 14 женщин (93,33%). Этим людям свойственны открытость, естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Они охотно работают с людьми, активны в устранении конфликтов, доверчивы, не боятся критики, испытывают яркие эмоции, живо откликаются на события.

Средний уровень выраженности этого фактора отмечен у трех испытуемых (10%): трех мужчин (20%). Для этих людей характерно



отслеживать «что и кому» они говорят, при этом стремятся контактировать с хорошо знакомыми людьми.

Таблица 3 – Результаты исследования уровня выраженности индивидуально-психологических особенностей спортсменов

Фактор опросника Кеттелла	Уровень анализа	Мужчины	Женщины	Общие показатели						
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
А: «Афферотимия (общительность в группе)»	Кол.	12	3	0	14	0	1	26	3	1
	%	80,0%	20,0%	0 %	93,3%	0 %	6,7%	86,7%	10,0%	3,3%
В: «Высокий интеллект»	Кол.	0	5	10	0	5	10	0	10	20
	%	0 %	33,3%	66,7%	0 %	33,3%	66,7%	0 %	33,3%	66,7%
С: «Сила Я»	Кол.	11	4	0	13	2	0	24	6	0
	%	73,3%	26,7%	0 %	86,7%	13,3%	0 %	80,0%	20,0%	0 %
Е: «Доминантность»	Кол.	4	10	1	1	14	0	5	24	1
	%	26,7%	66,7%	6,7 %	6,7%	93,3%	0 %	16,7%	80,0%	3,3%
F: «Экспрессивность»	Кол.	1	6	8	2	7	6	3	13	14
	%	6,7%	40,0%	53,3%	13,3%	46,7%	40,0%	10,0%	43,3%	46,7%
G: «Высокое супер-эго»	Кол.	10	5	0	14	1	0	24	6	0
	%	66,7%	33,3%	0 %	93,3%	6,7%	0 %	80,0%	20,0%	0 %
H: «Пармия»	Кол.	11	3	1	13	1	1	24	4	2
	%	73,3%	20,0%	6,7 %	86,7%	6,7%	6,7%	80,0%	13,3%	6,7%
I: «Премсия»	Кол.	7	8	0	9	6	0	16	14	0
	%	46,7%	53,3%	0 %	60,0%	40,0%	0 %	53,3%	46,7%	0 %
L: «Протенсия»	Кол.	0	6	9	0	8	7	0	14	16
	%	0 %	40,0%	60,0%	0 %	53,3%	46,7%	0%	46,7%	53,3%
M: «Аутия»	Кол.	7	8	0	6	9	0	13	17	0
	%	46,7%	53,3%	0 %	40,0%	60,0%	0%	43,3%	56,7%	0%
N: «Дипломатичность»	Кол.	2	8	5	1	11	3	3	19	8
	%	13,3%	53,3%	33,3%	6,7%	73,3%	20,0%	10,0%	63,3%	26,7%

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
O: «Гипотимия»	Кол.	4	7	4	12	2	1	16	9	5
	%	26,7%	46,7%	26,7%	80,0%	13,3%	6,7%	53,3%	30,0%	16,7%
Q1: «Радикализм»	Кол.	10	4	1	8	5	2	18	9	3
	%	66,7%	26,7%	6,7 %	53,3%	33,3%	13,3%	60,0%	30,0%	10,0%
Q2: «Самодостаточно сть»	Кол.	3	12	0	1	13	1	4	25	1
	%	20,0%	80,0%	0 %	6,7%	86,7%	6,7%	13,3%	83,3%	3,3%
Q3: «Высокое самомнение»	Кол.	8	7	0	6	9	0	14	16	0
	%	53,3%	46,7%	0 %	40,0%	60,0%	0%	46,7%	53,3%	0%
Q4: «Высокая эго- напряженность»	Кол.	3	10	2	5	9	1	8	19	3
	%	20,0%	66,7%	13,3%	33,3%	60,0%	6,7%	26,7%	63,3%	10,0%
MD: "Высокая самооценка"	Кол.	7	7	1	6	6	3	13	13	4
	%	46,7%	46,7%	6,7%	40,0%	40,0%	20,0%	43,3%	43,3%	13,3%

У одного испытуемого (3,3%) – одной женщины (6,67%) выявлен низкий уровень развития общительности, что характеризует таких людей как замкнутых, безучастных, с некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Они скептически настроены, холодны по отношению к окружающим, предпочитают быть в одиночестве, не имеют близких друзей, с которыми можно быть откровенным.

По фактору В: «Высокий интеллект» – испытуемых с высоким уровнем интеллекта в исследуемой группе выявлено не было.

Средний уровень интеллекта отмечен у 10 испытуемых (33,33%) исследуемой группы: по пять (33,33%) мужчин и женщин. Этим людям свойственно успешно справляться с повседневными задачами, они обладают достаточно широким запасом общих знаний, однако при осуществлении какой либо новой деятельности или постановке задач не решаемых ранее испытывают трудности.

Низкий уровень выраженности интеллектуальных способностей, т.е. некоторая ригидность мышления (несообразительность, конкретность,

опосредованность конкретными условиями и ограниченность) отмечается у 20 испытуемых (66,67%): по 10 (66,67%) мужчин и женщин.

По фактору С.: «Сила Я». Высокий уровень выраженности эмоциональной устойчивости отмечен у 24 испытуемых (80%) исследуемой группы: 11 мужчин (73,33%) и 13 женщин (86,67%). Их характеризует выдержанность, работоспособность, эмоциональная зрелость, реалистическая настроенность. Они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов. Может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность.

Средний уровень характерен для шести испытуемых (20%): четырех мужчин (26,67%) и двух женщин (13,33%) Это свидетельствует об адекватности эмоционального реагирования.

Испытуемых с низким уровнем выраженности «Силы Я» или эмоциональной неустойчивостью в исследуемой группе не выявлено.

По фактору Е: «Доминантность». Высокий уровень выраженности этого фактора отмечен у пяти испытуемых (16,67%): четырех мужчин (26,67%) и одной женщины (6,67%). Это свидетельствует о проявлении властности, независимости, самоуверенности, упрямства (иногда проявляемой в агрессивной форме). Этим спортсменам свойственны независимость в суждениях и поведении, свой образ мыслей они склонны считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняют других, не признают власти и давления со стороны, предпочитают для себя авторитарный стиль руководства.

Средний уровень выраженности этого фактора свидетельствует о гибкой системе адаптации в системе «доминантность-подчиняемость» и присутствует у 24 испытуемых (80%) исследуемой группы: 10 мужчин (66,67%) и 14 женщин (93,33%).

Для одного испытуемого 3,33% – одного мужчины (16,67%) характерен низкий уровень выраженности этого фактора, что характеризует испытуемых

как застенчивых, склонных уступать дорогу другим. Они часто оказываются зависимыми, берут вину на себя, тревожатся о возможных своих ошибках. Им также свойственны такие качества как тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

Данные таблицы 3 свидетельствуют о том, что по фактору F: «Экспрессивность» высокие оценки были отмечены у трех испытуемых (10%): одного мужчины (6,67%) и двух женщин (13,33%). Это свидетельствует о проявлениях испытуемыми жизнерадостности, импульсивности, беспечности, веселости, разговорчивости, подвижности. Характерна энергичность, социальные контакты для них эмоционально значимы. Они экспансивны, искренны в отношениях между людьми. Эмоциональны, динамичны, часто становятся лидерами и энтузиастами групповой деятельности, верят в удачу.

Средние оценки, свидетельствующие об адекватности восприятия окружающей действительности, характерны для 13 испытуемых (43,33%): шести мужчин (40%) и семи женщин (46,67%).

Низкие баллы по этому фактору получили 14 испытуемых (46,67%): восемь мужчин (53,33%) и шесть женщин (40%). Этим спортсменам свойственны благоразумие, осторожность, рассудительность, молчаливость. Характерны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности, беспокойство о будущем, ожидание неудач. Окружающим они кажутся скучными, вялыми и чрезмерно чопорными.

Данные по фактору G: «Высокое супер-эго» свидетельствуют о том, что высокий уровень выраженности этого показателя отмечен у 24 испытуемых (80%): 10 мужчин (6,67%) и 14 женщин (93,33%). У этих испытуемых наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

Средний уровень данного фактора отмечен у шести испытуемых (20%): пяти мужчин (33,33%) и одной женщины (6,67%). Им свойственно соблюдать нормы и требования в ситуации контроля со стороны.

Испытуемых с низким уровнем нормативности поведения не выявлено.

По фактору Н: «Пармия» высокий уровень выраженности показателя был выявлен у 24 испытуемых (80%): 11 мужчин (73,33%) и 13 женщин (86,67%). Этим спортсменам свойственны социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Они склонны к риску, держатся свободно, расторможено. На угрозу в социальных ситуациях реагируют незамедлительно (иногда не обдуманно).

Средний уровень смелости отмечен у четырех испытуемых (13,33%): трех мужчин (20%) и одной женщины (6,67%). Для этих людей характерна адекватность реагирования на социальную угрозу.

Низкие показатели по этому фактору выявлены у двух испытуемых (6,67%): по одному (6,67%) мужчине и женщине. Таких людей характеризуют как застенчивых, неуверенных в своих силах, робких и предпочитающих находиться в тени. Большому обществу они предпочитают не более двух людей, друзей. Отличаются повышенной чувствительностью к угрозе.

По фактору I: «Премсия» высокие оценки были получены 16 испытуемыми (53,33%): семью мужчинами (46,67%) и девятью женщинами (60%). У данных испытуемых наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

Гибкость и адекватность по отношению к окружающим (средние оценки) отмечены у 14 испытуемых (46,67%): восьми мужчин (53,33%) и шести женщин (40%). Людей проявляющих выраженную жесткость к

окружающим в исследуемой группе не выявлено.

По фактору L: «Протенсия» высокий уровень выраженности показателя у испытуемых не отмечен.

Средний уровень, свидетельствующий об адекватном восприятии окружающих людей (баланс подозрительности и доверчивости) характерен для 14 испытуемых (46,67%): шести мужчин (40%) и восьми женщин (53,33%).

Низкие оценки по данному показателю представлены у 16 испытуемых (53,33%): девяти мужчин (60%) и семи женщин (46,67%). Это свидетельствует об откровенности, доверчивости, благожелательности по отношению к другим людям, терпимости, уживчивости, свободе от зависти, легкости отношений с людьми и хорошей работе в коллективе.

По фактору M: «Аутия» определено, что высокий уровень выраженности данного показателя отмечен у 13 испытуемых (43,33%) исследуемой группы: семи мужчин (46,67%) и шести женщин (40%). Это свидетельствует о развитом воображении, ориентировании на свой внутренний мир, высоком творческом потенциале испытуемых.

Адекватность восприятия окружающего мира (средний уровень) присутствует у 17 испытуемых (56,67%): восьми мужчин (53,33%) и девяти женщин (60%).

Испытуемых, склонных к действию по шаблону, в исследуемой группе испытуемых нет.

По фактору N: «Дипломатичность» было выявлено, что высокий уровень выраженности показателя присутствует у трех испытуемых (10%): двух мужчин (13,33%) и одной женщины (6,67%). Эти испытуемые характеризуются расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

Средний уровень дипломатичности (гибкость подхода) представлен у 19 испытуемых (63,33%): восьми мужчин (53,33%) и 11 женщин (73,33%).

Низкие оценки по этому показателю отмечены у восьми испытуемых (26,67%): пяти мужчин (33,33%) и трех женщин (20%). Этим спортсменам свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения.

По фактору О: «Гипотимия» определено, что высокий уровень выраженности показателя отмечен у 16 испытуемых (53,33%): четырех мужчин (26,67%) и 12 женщин (80%). Этим людям свойственно воспринимать окружающую обстановку как потенциально опасную без объективных причин. Это состояние часто сопровождают такие характеристики как общая тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

Средние оценки, адекватность восприятия мира по степени опасности показали девять испытуемых (30%): семь мужчин (46,67%) и две женщины (13,33%). Безмятежностью, хладнокровностью, спокойствием и уверенностью в себе (низкий уровень показателя) характеризуются пять испытуемых (16,67%): четверо мужчин (26,67%) и одна женщина (6,67%).

Из данных представленных в таблице 5, следует, что по фактору Q1: «Радикализм» высокий уровень выраженности показателя отмечен у 18 испытуемых (60%) исследуемой группы: 10 мужчин (66,67%) и восьми женщин (53,33%). Это характеризует испытуемых как критически настроенных, с определенным кругом интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления и стремлением быть хорошо информированными. Склонны к экспериментированию, спокойно воспринимают новые неустоявшиеся взгляды и перемены, не доверяют авторитетам, на веру ничего не принимают. Средний уровень радикализма (сочетание гибкости и критичности) отмечается у девяти испытуемых (30%): четырех мужчин (26,67%) и пяти женщин (33,33%).

Низкие оценки по этому показателю были выявлены у трех испытуемых (10%): одного мужчины (6,67%) и двух женщин (13,33%).

Испытуемые характеризуются консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям. Они знают, во что должны верить, и, несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищут новых, с сомнением относятся к новым идеям, склонны к морализации и нравоучениям. Они противятся переменам и не интересуются аналитическими и интеллектуальными соображениями.

По фактору Q2: «Самодостаточность» было определено, что высокий уровень выраженности этого показателя отмечен у четырех испытуемых (13,33%): трех мужчин (20%) и одной женщины (6,67%). Это свидетельствует о предпочтении испытуемыми собственных решений, они независимы, следуют по выбранному ими самими пути, сами принимают решения и сами действуют, однако, они не всегда доминантны, т.е., имея собственное мнение, они не стремятся навязать его окружающим. Нельзя сказать, что они не любят людей, они просто не нуждаются в их одобрении и поддержке.

Адаптивная социальная позиция (средний уровень) присутствует у 25 испытуемых (83,33%): 12 мужчин (80%) и 13 женщин (86,67%).

Низкие оценки по этому показателю отмечены у одного испытуемого (3,33%): одной женщины (6,67%). Таким людям свойственны зависимость от группы, важность общественного мнения, предпочтение и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентация на социальное одобрение, отсутствие инициативы.

По фактору Q3: «Высокое самомнение» было определено, что высокий уровень выраженности показателя отмечен у 14 испытуемых (46,67%): восьми мужчин (53,33%) и шести женщин (40%). Этим испытуемым свойственны: развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности.

Гибкость по отношению к себе (средний уровень) отмечена у 16



испытуемых (53,33%): семи мужчин (46,67%) и девяти женщин (60%).

Людей с низким самоконтролем в группе испытуемых выявлено не было.

По фактору Q4: «Высокая эго-напряженность» выявлено, что высокий уровень выраженности данного показателя отмечен у восьми испытуемых (26,67%): трех мужчин (20%) и пяти женщин (33,33%). Этот уровень свидетельствует о преобладании у данных испытуемых напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации.

Средний уровень (необходимый, активационный) представлен у 19 испытуемых (66,33%): 10 мужчин (66,67%) и девяти женщин (60%).

Низкие оценки по этому показателю выявлены у трех испытуемых (10%): двух мужчин (13,33%) и одной женщины (6,67%). Этим испытуемым свойственна расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, лень, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.

По фактору MD: «Высокая самооценка» определено, что высокий уровень выраженности данного показателя отмечен у 13 испытуемых (43,33%): семи мужчин (46,67%) и шести женщин (40%). Этим испытуемым свойственно завывать свои возможности и переоценивать себя.

Адекватный уровень самооценки и самоотношения (средний уровень) имеют 13 испытуемых (43,33%): семь мужчин (46,67%) и шесть женщин (40%).

Низкие оценки по данному показателю характерны для четырех испытуемых (13,33%): одного мужчины (6,67%) и трех женщин (20%). Это свидетельствует о тенденции испытуемых к занижению своих возможностей и недооценки себя.

Для оценки статистических различий выраженности индивидуально-психологических особенностей у респондентов разного пола после проверки выборки на неоднородность дисперсии с помощью критерия Ливиня (Levene' Test) в связи с однородностью дисперсии был использован

параметрический t-критерий Стьюдента. В таблице 4 представлены полученные нами результаты.

Таблица 4 – Индивидуально-психологические особенности респондентов

Шкала опросника Кеттелла	Мужчины	Женщины	Показатели значим.разл.		t	p
	средн.	стд. откл.	средн.	стд. откл.		
Фактор MD	7,00	2,138	6,73	2,658	0,303	0,764
Фактор А(шизотимия)	8,60	1,595	9,20	2,597	- 0,763	0,452
Фактор В(интеллект)	1,80	2,042	1,53	2,134	0,35	0,729
Фактор С (эго-сила)	9,07	1,387	9,33	1,291	- 0,545	0,590
Фактор Е (властность)	6,67	2,024	5,73	1,335	1,491	0,147
Фактор F (озабоченность)	3,33	2,554	4,33	3,222	- 0,942	0,354
Фактор G (суперэго)	7,93	2,219	8,73	1,223	- 1,223	0,232
Фактор Н (решительность)	8,33	1,839	8,87	1,922	- 0,777	0,444
Фактор I (сензитивность)	7,07	2,017	7,80	2,111	- 0,973	0,339
Фактор L (доверчивость)	2,60	2,473	3,53	2,722	- 0,983	0,334
Фактор М (практичность)	6,93	2,631	7,53	1,885	- 0,718	0,479
Фактор N (наивность)	4,67	2,637	4,20	1,859	0,56	0,580
Фактор О (чувство вины)	5,40	2,384	8,13	1,885	3,483	0,002
Фактор Q1 (консерватизм)	7,93	2,764	7,13	3,159	0,738	0,467
Фактор Q2 (групповая завис.)	5,73	1,907	5,20	2,178	0,714	0,481
Фактор Q3 (самомяние)	7,93	1,580	7,13	1,302	1,514	0,141
Фактор Q4(эго- напряженность)	5,20	2,145	5,73	2,840	-0,58	0,566

Из представленных данных видно, что для мужчин по сравнению с женщинами характерны более низкие значения фактора О «уверенности в себе – тревожности», т.е. более низкие значения тревожности, депрессивности, ранимости на фоне большей уверенности в себе.

### **Выводы по 3 главе**

Таким образом, исходя из данных проведенного исследования, индивидуально-психологические характеристики имеют следующий уровень выраженности:

- высокий уровень общительности (А), эмоциональной устойчивости (С), нормативности поведения (G), смелости (Н), радикализма (Q1);
- средний уровень с тенденцией к высокому по показателям чувствительности (I), воображение (M), общей групповой тревожности (O) (у мужчин преобладает средний уровень, у женщин преобладает высокий уровень);
- средний уровень доминантности (E), дипломатичности (N), нонконформизма (Q2), самоконтроля (Q3), напряженности (Q4), самооценки (MD);
- средний уровень с тенденцией к низкому по показателям экспрессивности (F), подозрительности (L);
- низкий уровень интеллектуальных способностей (B).

Для мужчин по сравнению с женщинами характерны более низкие значения фактора О «уверенности в себе – тревожности», т.е. более низкие значения тревожности, депрессивности, ранимости на фоне большей уверенности в себе.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В системе современной подготовки спортсменов большое внимание уделяется физической стороне деятельности, но, вместе с тем, недостаточно учитываются психологические факторы и закономерности развития спортсмена, что зачастую приводит к формированию личностной дезадаптации в стрессогенных условиях спортивной деятельности. Недостаточный учет индивидуально-психологических особенностей, механизмов и стратегий развития личности и ее способностей к адаптации и саморегуляции в социальном пространстве высших спортивных достижений уменьшает возможности для полноценной реализации спортивного потенциала и не способствует сохранению и укреплению психического здоровья спортсмена.

В целом полученные результаты можно представить в виде следующих выводов:

1. Теоретический анализ показал, что современная психологическая наука имеет достаточный объем данных относительно психологических особенностей спортсменов легкоатлетических и игровых видов спорта, но испытывает недостаток эмпирических данных о психологии спортсменов занимающихся силовыми видами спорта, которые могли бы способствовать развитию этой сферы в психологии спортивной деятельности.

2. Данные исследования саморегуляции спортсменов свидетельствуют о том, что параметров саморегуляции с низким уровнем проявления у спортсменов нет. Средний уровень развития имеют такие показатели как программирование, гибкость и самостоятельность. Средний уровень проявления с тенденцией к высокому уровню имеют показатели оценивания результатов. Высокий уровень отмечен по показателям планирования и моделирования. Общий уровень саморегуляции у спортсменов исследуемой группы выше среднего. Достоверных различий в

выраженности параметров саморегуляции у мужчин и женщин не выявлено.

3. В целом для респондентов характерен высокий уровень общительности (А), эмоциональной устойчивости (С), нормативности поведения (G), смелости (Н), радикализма (Q1); средний уровень с тенденцией к высокому по показателям чувствительности (I), воображение (M), общей групповой тревожности (O) (у мужчин преобладает средний уровень, у женщин преобладает высокий уровень); средний уровень доминантности (E), дипломатичности (N), нонконформизма (Q2), самоконтроля (Q3), напряженности (Q4), самооценки (MD); средний уровень с тенденцией к низкому по показателям экспрессивности (F), подозрительности (L); низкий уровень интеллектуальных способностей (B).

Для мужчин по сравнению с женщинами характерны более низкие значения фактора O «уверенности в себе – тревожности», т.е. более низкие значения тревожности, депрессивности, ранимости на фоне большей уверенности в себе.

Полученные результаты можно использовать при организации психологического сопровождения спортсменов со сниженными показателями саморегуляции поведения.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова, К.А. С.Л. Рубинштейн – ретроспектива и перспектива / К.А. Абульханова // Проблема субъекта в психологической науке / под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиковой, В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во «Академический проект», 2009. – С. 11–26.
2. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2014. – 320 с.
3. Алексеев, А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – С. 173–183.
4. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Наука, 2005. – 448 с.
5. Ануфриев, А.Ф. Психодиагностика как деятельность и научная дисциплина / А.Ф. Ануфриев // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 56–63.
6. Асмолов, А. Г. Некоторые перспективы исследования смысловых образований личности / А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник // Вопросы психологии. – 2010. – №4. – С. 35–46.
7. Бабушкин, Г.Д. Психология спорта / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГАФК, 2005. – 85 с.
8. Батурич, Н.А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батурич // Психология в спорте. – Омск: Сфера, 2008. – 195 с.
9. Белкин, А.А. Идеомоторная тренировка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 128 с.
10. Беляев, Г.С. Аутогенная тренировка при лечении неврозов: метод. письмо / Г.С. Беляев, А.А. Мажбиц. – М.: Медицина, 2008. – 124 с.
11. Бех, И.Д. От воли к личности / И.Д. Бех. – М.: Украина – Вита,

2012. – 202 с.

12. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д.И. Фельдштейна.– М.: МОДЭК, 2001. – 256 с.

13. Боришевский, М.И. Влияние позиции подростков на саморегуляцию поведения / М.И. Боришевский // Вопросы психологии. – 2015. – № 5. – С. 40–48.

14. Боришевский, М.И. Моральная саморегуляция поведения личности: понятийный аппарат / М.И. Боришевский. – М.: Знание, 1993. – 23 с.

15. Бояринцев, В.П. Структурно-функциональный анализ динамических проявлений саморегуляции поведения человека / В.П. Бояринцев // Психология и психофизиология активности и саморегуляции поведения и деятельности человека. – Самара: Образование, 2009. – 405 с.

16. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П. Волков. – СПб. : Питер, 2002. – 254 с.

17. Волков, И. П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям: методические рекомендации / И. П. Волков. – Л.: ГДОИФК, 1987. – 23с.

18. Воронин, А.В. Стимуляция волевых усилий личности на занятиях спортом / А.В. Воронин. – Рязань :Рязанск. гос. пед. ин-тут, 2015. – 128 с.

19. Вяткина, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткина.– М.: Физкультура и спорт, 2001. – 294с.

20. Гальперин, П. Я. Экспериментальное формирование внимания / П.Я.Гальперин,С.Л Кабыльницкая. – М.: изд-во Моск. Ун-та, 2004. – 101с.

21. Гаськов, А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин.– Красноярск : Красноярский государственный университет, 2002. – 70 с.

22. Генев, Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф.П.Генов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 280 с.

23. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте/ Л.Д.Гиссен.– М.:ФиС, 2003. – 149с.
24. Гиссен, Л.Л. Психогигиенический режим спортсмена перед ответственными соревнованиями / Л.Л. Гиссен // Некоторые вопросы практики спортивной психологии. – М.:ВНИИФК, 2009. – С. 6–23.
25. Головников, Л.Н. Некоторые особенности эмоционального состояния боксеров при подготовке к соревнованиям / Л.Н. Головников // Бокс. М.: Спорт, 2003. – С. 32–34.
26. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.:ФиС, 2006. – 110с.
27. Грибенникова, Э.А. Индивидуальность и психическая саморегуляция деятельности / Э.А. Грибенникова // Системное исследование индивидуальности. – Пермь : ПермГУ, 2001. – С.20–21.
28. Джамгаров, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для институтов физической культуры / Т.Т. Джамгаров; под ред. А. Ц. Пуни.– М.: Физкультура и спорт, 1989. – 381с.
29. Дреган, И. О системе восстановительных средств при занятиях спортом / И. Дреган // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 76–79.
30. Елисеев, О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П.Елисеев. – Псков: ПГУ, 2012. – 279с.
31. Ефимкина, Р.П. Психологи развития. Методические указания / Р.П.Ефимкина. – Новосибирск: Новосибирский ун-т, 2004. – 54с.
32. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсменов / К.П. Жаров.– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 149 с.
33. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды / А.В.Запорожец. – М.: Директмедиа Пабблишинг, 2013. – 1287 с.
34. Иванов, Н.П. Потенциал готовности и время реакции у человека / Н. П. Иванов, Л.П. Кукинова // Вопросы психологии. – 2015. –№ 1. – С. 122–



124.

35. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П.Ильин // Психические состояния / сост. и общ.ред. Л. В. Куликова. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – С.71–78.

36. Калинин, В.К. На путях построения теории воли / В.К. Калинин // Психологический журнал. – 2009. – Т. 10. – № 2. – С. 46–56.

37. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь / Л.А. Карпенко, А. В.Петровский, М.Г. Ярошевский.– Ростов н/Д: «ФЕНИКС», 2008. – 456 с.

38. Киселев, Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Ю.Я. Киселев // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. – СПб.: СПбНИИФК, 2007. – 283с.

39. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) /О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2012. – № 1. – С. 5–12.

40. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М. : Наука, 2010. – 256 с.

41. Краткий психологический словарь /сост. Л.А.Карпенко, А. В.Петровский, М. Г. Ярошевский. – М. : Педагогика, 2008. – 320 с.

42. Кретти, Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти.– М. : Физкультура и спорт, 2008. – 236с.

43. Ломов, Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. – М.: Наука, 2004. – 444 с.

44. Малиновский, С.В. Исследование специальной интеллектуальной подготовленности спортсменов, учащихся в высших учебных заведениях / С. В. Малиновский // Теория и практика физической культуры. – 20131. – № 7. – С. 46–50.

45. Моросанова, В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – С. 34–42.
46. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 245 с.
47. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» / В. И. Моросанова // Журнал практической психологии и самоанализа.– 2004. – №2. – С. 32–40.
48. Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова, Е.М Коноз// Вопросы психологии. – 2000. – №2. – С. 118–127.
49. Николаева, В. В. Влияние хронической болезни на психику / В. В.Николаева. – М. : Медицина, 2007. – 200 с.
50. Осницкий, А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – № 1. – 2012. – С. 5–19.
51. Павлов, И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения ВНД (поведения) животных / И.П.Павлов. – М.: Наука, 2003. – 659 с.
52. Проблема субъекта в психологической науке / под ред. А. В. Брушлинского, М.И. Володиковой, В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во «Академический проект», 2010. – 320 с.
53. Психология / под ред. П.А. Рудика. – М.: Педагогика, 1974. – 160 с.
54. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 164 с.
55. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание / С.Л.Рубинштейн. – М. : Мир, 2007. – 289 с.
56. Свечение, М.В. Ответственность: смысловой принцип мотивационной регуляции поведения личности / М.В. Свечение // Педагогика

и психология: Вестник АПН. – 2006. – №1.– С. 10–17.

57. Селиванов, В.И. Волевая регуляция активности личности /В.И. Селиванов // Психологический журнал. – 2010. – Т.3. – №4. – С. 14–26.

58. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга / И.М.Сеченов. – М.: Изд-во АН СССР, 1961. – 600 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

1 блок психических объектов воздействия: Личность и мировоззрение.

а) самосознание; б) мировоззрение (рациональное – иррациональное);  
в) чувство патриотизма; г) идейная убежденность; д) значимые психологические свойства личности.

Способы: формирование и акцентуация.

2 блок психических объектов воздействия: Мотивация.

а) уровень притязаний; б) мотивация достижений максимального спортивного результата; в) позитивное отношение к спортивной деятельности и к большим нагрузкам; г) психологическая дисциплина.

Способы: формирование и актуализация.

3 блок психических объектов воздействия: Психическая устойчивость.

В зависимости от решаемых задач он решается на двух уровнях:

1 – психогигиена: а) профилактика психического перенапряжения; б) восстановление, отдых; в) снятие остаточных раздражений; г) оптимизация эмоциональных и межличностных отношений; д) обучение технике идеовегетативных представлений.

2 – психодидактика: а) формирование навыков релаксации десенсибилизации;

б) формирование комплекса навыков «спокойствие-собранность – уверенность»;

в) формирование навыков мобилизации и «максимализации» действий в ходе соревнований.

Способы: профилактика, формирование, обучение.

4 блок психических объектов воздействия: Двигательная устойчивость.

а) обучение технике идеомоторных представлений;

б) формирование представлений об идеальной структуре основного действия;

в) формирование двигательных установок;

г) формирование уверенности в сохранении идеальной структуры двигательного действия;

д) формирование способности удерживать заданные параметры в условиях сильного утомления.