

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Кафедра теоретической и прикладной психологии

Выпускная квалификационная работа бакалавра
САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ
С ЛОКУСОМ КОНТРОЛЯ В КОМАНДНОМ И ИНДИВИДУАЛЬНОМ
СПОРТЕ

Работу выполнила:
студентка V курса группы Z1151
заочного отделения
направление 37.03.01 «Психология»
профиль «Психология»
Возмищева Анастасия
Дмитриевна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

(подпись)

« ____ » _____ 2018 г.

Руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теоретической и прикладной
психологии
Богомягкова Оксана Николаевна

(подпись)

ПЕРМЬ

2018

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психической саморегуляции в спорте	6
1.1 Специфика психических состояний в спорте.....	6
1.2 Проблема исследования психической саморегуляции в спорте	9
1.3 Локус контроля.....	19
1.4 Психологические особенности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта	21
1.5 Постановка проблемы и задач исследования	24
Глава 2. Организация и методы исследования психической саморегуляции и локуса контроля в командном и индивидуальном спорте	28
2.1 Описание выборки и процедуры проведения исследования	28
2.2 Методы исследования.....	28
2.3 Методы статистической обработки данных	32
Глава 3. Результаты исследования психической саморегуляции и локуса контроля в командном и индивидуальном спорте.....	33
3.1 Оценка нормальности распределения выборки	33
3.2 Анализ различий по стилю психической саморегуляции у спортсменов командного и индивидуального видов спорта	34
3.3 Анализ взаимосвязи стиля саморегуляции психических состояний с интернальностью локуса контроля.....	38
3.4 Различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от локуса контроля	41
Выводы	44
Заключение	46
Библиографический список	49

Введение

Общая практика и история спорта показывают, что в условиях возрастающего ситуационного напряжения состязаний, причиной неудачного выступления даже у квалифицированных спортсменов чаще всего может являться негативное психическое состояние. Своевременное использование специальных методов и приемов способствует обеспечению стабильности психической деятельности в напряженных (экстремальных) ситуациях. Таким образом, **актуальность данной темы** обусловлена тем, что современная спортивная психология призвана оказывать активную практическую помощь спортсменам в их подготовке к соревнованиям и длительному тренировочному процессу. Разработка новых методик, с каждым годом позволяет сделать этот процесс все более эффективным, поэтому данная тема не теряет актуальность и сегодня.

Несомненно, специфика отдельных видов спорта накладывает отпечаток на психологическую подготовку спортсменов. На сегодняшний день встречаются работы по изучению саморегуляции у спортсменов командного и индивидуального видов спорта. Вместе с тем определенным пробелом в исследованиях в данной области является взаимосвязь саморегуляции активности и конкретных способов регуляции неблагоприятных состояний с локусом контроля. В то время как, это является важной составляющей личности спортсмена и оказывает влияние на психологическую подготовку.

Теоретическая и практическая значимость. Практическое значение данной работы заключается в том, что спортсмен, зная и осознавая свое предстартовое психическое состояние, специфику своей системы саморегуляции неблагоприятных психических состояний, становится способен формировать у себя оптимальное боевое состояние, способствующее наиболее полной реализации всех своих возможностей на соревновании, и, следовательно, добиваться высоких результатов. Кроме того, опыт данного исследования может помочь тренерам командных и индивидуальных видов спорта в подготовке

спортсменов к соревнованию. Значение данной работы для психологической науки определяется соотношением стилевых особенностей саморегуляции со средствами саморегуляции состояния и локусом контроля в спорте.

Цель исследования – изучение саморегуляции и локуса контроля спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Задачи:

1. Анализ и обобщение теоретических представлений о психических состояниях и их саморегуляции в спорте, а также особенностей спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

2. Изучение саморегуляции поведения у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

3. Изучение приемов и средств саморегуляции психических состояний спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

4. Изучение взаимосвязи саморегуляции активности и локуса контроля.

5. Изучение особенностей саморегуляции спортсменов с интернальным и экстернальным локусом контроля.

6. Сопоставление особенностей осознанной саморегуляции с приемами, средствами саморегуляции состояния и локусом контроля.

Объект исследования – психическая саморегуляция и локус контроля спортсменов.

Предмет исследования – взаимосвязь особенностей саморегуляции произвольной активности, способов саморегуляции психических состояний и локуса контроля спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Гипотезы:

1. Психическая саморегуляция произвольной активности, общее самочувствие, активность и настроение спортсменов командного и индивидуального видов спорта будет отличаться.

2. Существуют различия в выборе способов саморегуляции психических состояний спортсменов командного и индивидуального видов спорта.

3. Психическая саморегуляция произвольной активности связана с локализацией контроля.

4. Существуют различия в саморегуляции спортсмена в зависимости от локуса контроля.

Методологическими основаниями исследования будут являться работы таких ученых, как Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, К.А. Альбуханова-Славская, О.В. Черникова, Ю.А. Миславский, Е.А. Пархоменко и других исследователей, изучавших проблему психологии спорта, и саморегуляции.

Глава 1. Теоретические предпосылки исследования психической саморегуляции в спорте

1.1 Специфика психических состояний в спорте

Проблема психических состояний впервые в отечественной психологии была поставлена Н.Д. Левитовым, несмотря на активные исследования в данной области, является слабоизученной по сравнению с другими категориями психических явлений.

Н.Д. Левитов (1964) определяет психическое состояние как самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека (Немчин, 1983).

Состояние – реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания (Смоленцева, 2007). Основными детерминантами состояния являются:

- а) потребности, желания и стремления человека (осознанные и неосознанные);
- б) его возможности (проявившиеся способности и скрытые потенциалы личности, физический тонус и ресурсы организма);
- в) условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие и понимание текущей ситуации). Соотношение между этими тремя составляющими и определяет главные характеристики состояния:
 - Активационные и тонические.
 - Временные (продолжительность, устойчивость).
 - Эмоциональные (глубина).
 - Полярность состояний (знак).

Следовательно, можно выделить следующие функции психического состояния:

- Адаптации, уравнивания субъекта с окружающей средой (природной и социальной).
- Регулирующая (связана с управляющей ролью психических состояний).
- Побуждающая и оценочная. Эти функции связаны с тем, что в реальной деятельности мотивационные и эмоциональные процессы неразделимы.
- Энергетическая (связь мотивационно-эмоциональных явлений и уровня активности).

Сложная функция психического состояния включает в себя все перечисленные подфункции. Основное назначение ее состоит в интегративной функции, которая связана с сохранением характера динамики и взаимодействия подсистем психики и сомы (с доминированием психики) в промежутках времени между двумя последовательными, значимыми для субъекта изменениями среды (Прохоров, 1994).

Также особое внимание изучению психических состояний уделяется в психологии спорта, где формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки, направленной на обеспечение высокой результативности и надежности выступления спортсменов.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации (Смоленцева, 2007).

Стартовое состояние – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, выступающая перед началом соревнований. Различают следующие

виды психических предстартовых состояний: «боевая готовность», «предстартовая лихорадка» и «стартовая апатия».

Боевая готовность (мобилизационная готовность) характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отмечается небольшое предстартовое волнение, напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение (желание скорей начать соревнование), трезвая уверенность в своих силах, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятно действующим факторам. Готовность к соревнованию является психологическим компонентом состояния, называемого в психологии спорта «спортивной формой», которое предусматривает общую подготовленность спортсмена, т.е. комплексный результат его физической, технической и морально-волевой подготовки.

Предстартовая лихорадка характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Отмечается чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника.

Стартовая апатия характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения в связи с возникновением охранительного торможения вследствие перевозбуждения. Отмечается пониженная работоспособность, вялость, сонливость, неуверенность в своих силах, страх перед противником, ухудшение координации привычных технических действий и комбинаций, ослабление внимания, снижение скорости двигательной реакции (Ильин, 2002).

В то же время известный спортивный психолог А.В. Алексеев (1985) для лучшего понимания оптимального боевого состояния и умения сознательно вызывать его у себя, подразделяет его на три компонента: мыслительный, физический и эмоциональный.

Под мыслительным компонентом подразумевается необходимость четкой программы действий, собранность.

Физический компонент оптимального боевого состояния – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких как сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного и глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.

Эмоциональный компонент в свою очередь, имеет адаптационную, приспособительную функцию и характерные внешние мимические, нервно - мышечные выразительные проявления.

Эмоции и чувства всегда сопровождаются рядом вегетативных явлений: изменениями частоты сокращений сердца, дыхания, тонуса мышц, просвета сосудов (побледнение или покраснение кожи).

Возникновение неблагоприятного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка (Смоленцева, 2007).

1.2 Проблема исследования психической саморегуляции в спорте

В спортивной психологии центральным, детерминирующим процесс и результат спортивной деятельности звеном является проблема психических

состояний и их саморегуляции, которая при более узком понимании в психологии спорта сводится к проблеме подведения к спортивной форме и ее контроля.

Анализ современных исследований психической саморегуляции в спорте демонстрирует актуальные проблемы изучения данной области: условия успешности спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта (Гапонова, Демина, 2014), способы саморегуляции психического состояния спортсменов (Зайцев, Авдеева, Жупанова, 2012), специализированный курс подготовки «Психическая саморегуляция в спорте» (Майдокина, 2013), стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта, возрастные особенности (Пархоменко, 2013), психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта (Сетяева, Фурсов, 2010), технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» (Алиев, Михайлов, 2009), связь компонентов саморегуляции с соревновательной надежностью, стратегиями преодоления стресса и нервно-психической устойчивостью спортсменов (Пирожкова, 2013), связь локуса контроля с реакцией на неудачи в спорте (Баскакова, Ольшанская, 2013) и др.

Рассмотрим отечественные и зарубежные подходы к исследованию саморегуляции в спорте.

Над проблемой саморегуляции в спорте в рамках Пермской психологической школы было проведено исследование Поповой В.В. (2011). Основная проблема исследования заключалась в ответе на вопрос о системном исследовании поведения спортсмена при учете его индивидуальных особенностей и связанных с ними возможностях саморегуляции в условиях соревновательной деятельности. Основные выводы исследования: совладание со стрессом проявляется в увеличении взаимосвязей атакующих действий в сторону психодинамического, личностного уровней, а более сложные контратакующие действия распространяются на всех уровнях индивидуальности, для них характерен

самоконтроль, так же как и динамические характеристики психики. Под влиянием стресса проявляются связи защитных действий и, кроме того, множества выделенных связей свойств индивидуальности с «лишними» действиями спортсменов. Это позволяет сделать вывод о том, что необходимо учить спортсменов находить и поддерживать оптимальный уровень стресса, так как чем выше уровень стресса, тем в большей степени спортсмен оказывается в состоянии растерянности и не способен проводить сложные комбинации. С другой стороны, недостаточный уровень стресса способствует дистанцированию спортсмена от активного участия в поединке (Попова, 2011).

Термин «саморегуляция» часто используется в отношении некой способности человека изменять собственные мысли, чувства, желания, и действия в перспективе достижения значимых для него целей. Саморегуляция характеризует человека как активную личность, принимающую решения, в аспекте адаптации (Сандомирский, 2004).

Согласно В.Н. Смоленцевой, психическая саморегуляция рассматривается в трех аспектах:

- 1) как способность человека управлять своими мыслями, чувствами, действиями;
- 2) как средство, с помощью которого спортсмен управляет своим состоянием, деятельностью;
- 3) как деятельность человека по использованию средств и приемов психорегуляции, способствующих созданию оптимального предстартового состояния и оптимальному проявлению своих физических и технических возможностей (Майдокина, 2013).

Феномен саморегуляции изучали и продолжают изучать на современном этапе такие ученые, как Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.О. Прохоров, К.А. Альбуханова-Славская, О.В. Черникова, Ю.А. Миславский, Е.А.

Пархоменко, Н.Н. Сетяева, и др. Обобщая представления отечественных специалистов о данном феномене, можно выделить следующие наиболее известные концепции, направления в отечественной психологии.

1. Произвольная саморегуляция О.А. Конопкин (1995) где осознанная саморегуляция понимается как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей.

С позиций данной концепции структурно-функциональный подход позволил унифицировать изучение различных видов психической активности и деятельности человека, выделить и исследовать основные звенья и реализующие их регуляторные процессы и на этой основе создать модель системы саморегуляции произвольной активности человека.

Так, О.А. Конопкин (1995) и его последователи выделяют следующие звенья саморегуляции:

1) Принятая субъектом цель.

2) Модель значимых условий (отражает комплекс тех внешних и внутренних условий, учет которых сам субъект считает необходимым для успешного достижения цели).

3) Программа (субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы, реализующей достижение цели).

4) Субъективные критерии достижения цели (критерии успешности).

5) Контроль и оценка реальных результатов.

6) Решение о коррекциях системы саморегулирования.

Все звенья регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции (Конопкин, 1995).

2. Индивидуальный стиль саморегуляции В.И. Моросанова (2007), рассматривающей его как индивидуально-типическое своеобразие саморегуляции и реализации произвольной активности, исходит из структурно-функционального подхода к изучению процессов саморегуляции, разрабатываемого под руководством О.А. Конопкина(1995). В.И. Моросанова(2007) характеризует стиль саморегуляции, как индивидуальный способ человека планировать и программировать достижение жизненных целей, учитывать значимые внешние и внутренние условия, оценивать результаты и корректировать свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. К основным звеньям саморегуляции автор относит планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным свойствам, или инструментальным свойствам личности – самостоятельность, надежность, гибкость и т.д. (Конопкин, 1995)

3. Активная саморегуляция А.О. Чернигова(2002) дает возможность произвольно регулировать свои состояния в любое время и в любом случае, когда в этом возникает практическая необходимость. Главными принципами активной саморегуляции эмоциональных состояний являются следующие:

- Активность в применении приемов саморегуляции, т.е. сознательная постановка задач саморегуляции, овладение навыками и самостоятельное применение соответствующих приемов.
- Комплексный характер методики саморегуляции, выражающийся в том, что она включает ряд психических приемов, связанных с отвлечением и направленностью внимания, со зрительными, кинестетическими и др. представлениями, восприятиями и ощущениями, с использованием специально подобранных словесных формулировок.
- Индивидуализация в подборе приемов саморегуляции и условий ее применения, учитывающая особенности нервной системы и ее функционального состояния в тот или иной момент у данного человека, его индивидуальный опыт,

интересы, склонности, уровень развития волевых сторон личности (Черникова, 2002).

4. Развиваемые А.О. Прохоровым (2005) представления о саморегуляции психических состояний связаны с изучением системно-функциональных механизмов регуляции – функциональных структур, представляющих собой динамические отношения между составляющими регуляторного процесса. В соответствии с этой концепцией разработана целостная функциональная структура саморегуляции психических состояний, что представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся механизмы регуляции отдельного психического состояния. Достижение цели – желаемого состояния – осуществляется через цепь переходных состояний, регуляторный процесс при этом происходит на различных уровнях в конкретной социальной среде (Прохоров, 2005).

Рассматривая зарубежные подходы к пониманию сущности саморегуляции, можно отметить особое внимание зарубежных авторов к мотивационному аспекту, проблеме постановки и достижения целей.

С этой точки зрения саморегуляция обычно понимается как систематический процесс, включающий сознательное усилие, которое человек предпринимает для того, чтобы влиять на мысли, чувства, и поведение для достижения цели в контексте изменяющей среды. *Саморегуляция* – это многомерный конструкт, который охватывает познавательные, мотивационные, социальные, и физиологические процессы, включенные в управление действиями, ориентированными на цель.

Центральным практически для всех моделей саморегуляции поведения является понятие цели. Существуют различные типы конструкта «цель» – борьба мотивов, жизненные задачи, личные проекты, каждая подчеркивают различные аспекты целей, но в итоге отражают идею того, что именно цели активизируют и направляют деятельность, поскольку они имеют значение в жизни человека.

Согласно данной идее выделяются наиболее общие характеристики процесса саморегуляции. Первая общая характеристика объясняет саморегулирование как динамическую мотивационную систему постановки целей, разрабатывающую и предписывающую стратегии достижения целей, оценивающую результат, и в соответствии с этим корректировку цели и стратегии. Вторая общая характеристика связана с тем, что саморегулирование представляет собой управление над эмоциональными реакциями, которые проявляются как решающие, важные элементы системы мотивации, связанные с познавательными процессами (Denise, 2006; Editorial, 2007; Michael D. Robinson, 2007).

Не менее важным аспектом изучаемого вопроса являются способы саморегуляции состояний спортсменами.

К методам психической саморегуляции относятся самоубеждение и самовнушение, где основным средством воздействия на психику служат слова и соответствующие им мысленные образы. Самоубеждением называется способ воздействия на самого себя с помощью логических доводов. А при самовнушении используется беспрекословная вера, способная действовать на сознание в обход логики. На сегодняшний день во многих странах существуют различные методы самовнушения, созданные специально для спортсменов. Наибольшую известность среди них получили: «Аутогенная тренировка», «Психорегулирующая тренировка», «Психомышечная тренировка», и ряд других.

Классической методикой саморегуляции состояния является *аутогенная тренировка* Иоганна Генриха Шюльца. Аутогенная тренировка применяется не только как метод успокоения и снижения излишнего возбуждения перед стартом или повышения его, а также, как средство снижения и снятия утомления после тренировок и соревнований и восстановления работоспособности, как средство мобилизации духовных и физических сил к максимальным напряжениям, как прием отключения от окружающей обстановки в случае необходимости, как прием для быстрого засыпания в тех случаях, когда оно затруднено.

Один из вариантов самовнушения, разработанный в нашей стране специально для спортивной практики под руководством Л.Д. Гиссена, получил название *психорегулирующей тренировки* (модификация аутогенной тренировки). Он состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей. Мобилизация включает в себя как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте.

В 1973 году появляется новый укороченный вариант успокаивающей части психорегулирующей тренировки – *психомышечная тренировка*. Психомышечная тренировка значительно проще других методов психической саморегуляции, требует меньше времени для овладения, а эффективность ее высокая (Алексеев, 1985).

Все эти способы саморегуляции являются методами аутотренинга. Два главных механизма самовнушения - дремотное состояние и сосредоточенное ненапряженное внимание - лежат в основе большинства методов аутотренинга. Когда головной мозг находится в дремотном состоянии, у него появляется очень важное свойство - он становится повышено-чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, для того чтобы слова и их мысленные образы обрели свою предельную силу, они должны воздействовать на мозг, находящийся в дремотном состоянии. Под дремотностью понимается такое состояние, при котором головной мозг уже не активен, как днем, но еще и не спит, как ночью. Вводя себя в дремотное состояние, человек обретает возможность влиять словами и соответствующими образами на такие функции организма, которые не подчиняются волевым приказам, направленным на самого себя в обычном, бодрствующем самочувствии. А при высокой сосредоточенности на чем-то одном наш мозг автоматически отключается от всего постороннего и ничто другое просто не может «войти» в сознание.

Механизмы достижения дремотного состояния и сосредоточенного внимания можно объяснить следующими принципами: между головным мозгом и мышцами существует двусторонняя связь; с помощью импульсов, идущих из

мозга к мышцам, осуществляется управление мышцами, а импульсы, идущие от мышцы в головной мозг, дают мозгу информацию о своем физиологическом состоянии, готовности выполнять ту или другую работу и являются, в то же время, стимуляторами мозга, активизируя его деятельность. Чем больше расслаблена мышечная система, тем меньше биологических импульсов от нее поступает в головной мозг, тем он спокойнее, тем быстрее снимается нервно-мышечное напряжение.

В спортивной практике существует несколько приемов саморегуляции состояний спортсменами:

- Целенаправленное изменение направления мыслей
- Воздействие на поведение (умение сознательно сдерживать в поведении проявления эмоциональных состояний)
- Использование специально организованной разминки
- Самомассаж
- Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения.
- Применение специальных дыхательных упражнений
- Произвольное изменение содержательной стороны представлений и мыслей.

Для ускорения засыпания перед ответственными соревнованиями рекомендуются методики, основанные на психологическом принципе отвлечения путем переключения внимания человека с сильного раздражителя на более слабый. При этом используются приемы, воздействующие на тот или иной анализатор (кинестетический, осязательный, слуховой, обонятельный) или на их сочетание.

С целью изменения соматических и опосредованно вегетативных проявлений неблагоприятных предстартовых состояний используются следующие способы саморегуляции:

- контроль и регуляция тонуса мимической мускулатуры

- контроль и регуляция тонуса скелетной мускулатуры
- контроль и регуляция темпа движений и речи.

В своих экспериментальных исследованиях А.О. Прохоров (1996, 2005) выявил основные способы, приемы саморегуляции, которые люди используют в обыденных и «трудных» жизненных ситуациях:

- | | |
|--|---------------------------|
| • Общение | • Речевая разрядка (крик) |
| • Активная деятельность | • Курение |
| • Переключение внимания | • Релаксация |
| • Занятие любимым делом | • Смех |
| • Пассивный отдых | • Прохладный душ |
| • Прослушивание музыки | • Теплый душ |
| • Пение или занятие музыкой | • Работа по дому |
| • Самовнушение | • Прогулка |
| • Физические упражнения | • Спиртное |
| (спорт) | • Чтение |
| • Самоанализ (обдумывание, осмысление) | • Сон |
| • Пассивная разрядка (слезы) | • Чай (кофе) |

В спорте, в связи с необходимостью систематически добиваться высоких результатов, сложилась система приемов регулирования психического состояния, которые либо повышают, либо понижают уровень эмоционального возбуждения. Одни приемы используются задолго до начала соревнований, другие непосредственно перед выходом на старт и даже в ходе состязаний (Смоленцева, 2007).

Существует еще одна специализированная методика саморегуляции – «Ключ». Автором данной технологии антистрессовой саморегуляции в России является Хасай Алиев – врач, психиатр, директор, профессор, кандидат медицинских наук.

В качестве временного посредника между сознанием человека и его организмом используются специальные идеорефлекторные приемы - автоматические движения, возникающие рефлекторно в ответ на образную модель желаемого движения. При реализации идеорефлекторных приемов происходит рефлекторно-автоматическое ослабление нервного напряжения и выход на особое управляемое состояние. Этот метод состоит из двух функциональных блоков:

- Блока нейтрализации нежелательного нейродинамического стереотипа реагирования на стрессовую ситуацию, который реализуется на основе сочетания образной модели стресс-фактора с состоянием психической релаксации, вызываемого управляемыми идеомоторными приемами.

- Блока формирования желаемого нейродинамического стереотипа реагирования на стрессовую ситуацию, который реализуется на основе сочетания управляемых идеомоторных приемов с образной моделью желаемого оптимального боевого состояния во время будущих экстремальных ситуаций.

1.3 Локус контроля

Локус контроля (англ. locus of control) - термин амер. психолога Джулиана Роттера для обозначения способов (стратегий), посредством которых люди приписывают (атрибутируют) причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности. *Локус контроля* – психологический фактор, характеризующий тот или иной тип личности. Представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля) либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля). Людей с внешним локусом контроля, склонных объяснять последствия своих поступков влиянием обстоятельств, принято называть экстерналами, поскольку ответственность за свою деятельность они приписывают исключительно внешним условиям. Противоположный тип-

интерналы. Люди этого типа считают ответственными за результаты своей деятельности только самих себя. Даже если обстоятельства неблагоприятны, интернал не станет оправдывать себя за ошибки или неудачи.

Интернал считает себя «хозяином, творцом своей судьбы». Экстерналы не верят в то, что человек в состоянии реально влиять на происходящее в его жизни; все в жизни предопределено Богом, судьбой и т.п.

Люди, обладающие внутренним локусом контроля, более уверены в себе, последовательны и настойчивы в достижении поставленной цели, уравновешены, доброжелательны и независимы. Склонность к внешнему локусу контроля, напротив, проявляется в неуверенности, неуравновешенности, тревожности, подозрительности, конформности и агрессивности. Казалось бы, позиция экстерналов удобнее и должна обеспечивать им более благоприятное положение в социальном окружении. Однако многочисленные психологические наблюдения и эксперименты обнаружили устойчивую закономерность: интерналы чаще достигают успеха в творческой и профессиональной деятельности, менее тревожны и агрессивны, способны более стойко защищать свои принципы, чем экстерналы. Интерналы менее подозрительны во взаимоотношениях, чаще вызывают доверие, добиваясь своих целей. «Чистых» интерналов или экстерналов практически не существует. В каждом человеке есть доля уверенности в своих силах и способностях, и доля психологической зависимости от обстоятельств.

Спортсмены с внутренним локус-контролем более устойчивы к неудачам, более терпеливы в ожидании признания и наград. Успех побуждает интерналов повышать цели, а неудача вызывает лишь незначительное снижение их сложности. Спортсмены - интерналы обладают способностью преодолевать встретившиеся препятствия и трудности в достижении поставленной цели.

1.4 Психологические особенности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта

Выбор специальных методов, приемов саморегуляции, ее качество зависит как от каждого конкретного вида спорта, так и от характера соревновательной борьбы (Моросанова, 2000).

Особенностью эмоциональных состояний спортсменов является осознанная мотивирующая направленность на определенное явление, с которым связано эмоциональное переживание. Основой эмоциональных отношений здесь являются сложные социальные взаимоотношения человека в данном обществе или коллективе. Так, спортсмены командных видов спорта в большей степени, чем индивидуальных, чувствуют ответственность перед командой, свою значимость перед коллективом, в результате чего появляются соответствующие переживания.

Исследования специалистов в этой области позволили выделить основные трудности, возникающие перед футболистами как представителями командного вида спорта перед игрой и в процессе игры. Эти трудности выступают в качестве факторов, влияющих на формирование и протекание психических состояний спортсменов.

Объективные трудности:

Трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическим состоянием: большая физическая нагрузка, высокая двигательная активность, выполнение сложных технических приемов с мячом вызывают сильное утомление, которое спортсмен должен преодолевать. Необходимость многократных скоростных пробежек требует от него интенсивных волевых усилий, направленности и сосредоточенности внимания. Необходимость преодоления болевых ощущений, эмоциональных реакций.

Трудности, связанные с выполнением технических приемов: Необходимость высокой точности и координации движений, необходимость быстрого переключения с одних двигательных актов на другие. Это усугубляется еще и субъективными переживаниями, нарастающим утомлением, необходимостью

наблюдать за игрой, решать тактические задачи и т.д. Во всех случаях требуются интенсивные волевые усилия.

Трудности, связанные с тактическими действиями футболистов: необходимость быстрой и точной ориентировки, реагирования в сложной и непрерывно меняющейся обстановке требует от спортсмена инициативности, решительности.

Трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра: сильные посторонние раздражители, например, зрители, плохое футбольное поле, дождь и т.д., недостаточные промежутки времени между отдельными играми.

Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой: необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет. Необходимость соблюдения строгого режима.

Субъективные трудности: неблагоприятные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия и др.); боязнь поражения, боязнь противника, боязнь ответственности, боязнь травмы.

Сильное влияние на формирование и протекание психических состояний спортсменов оказывают взаимоотношения между игроками, тренером, администрацией команды.

Особенностью индивидуального спорта является непосредственный контакт с соперником (борьба), либо собственная индивидуальная работа в отсутствие каких-либо контактов с соперниками или союзниками (легкая атлетика, лыжи). Восприятие соперника здесь, в отличие от командных видов спорта идет преимущественно не на зрительном уровне, а на осязательном (мышечно-двигательные ощущения). Особенностью мышечно-двигательных ощущений является то, что борцу на фоне большой затраты сил необходимо очень дифференцированно отражать малейшие изменения мышечных усилий. В отсутствие соперников соревновательная ситуация требует от спортсмена максимального отключения от посторонних факторов и сосредоточения на собственной деятельности. Все это требует от спортсменов развития волевых

качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания и др.

Психолого-педагогическими условиями успешности спортивной деятельности в *индивидуальных видах спорта* выступают: сотрудничающий характер взаимодействия в системе «спортсмен-тренер», демократический стиль педагогической деятельности тренера, что свидетельствует о высоком уровне ответственности, самостоятельности спортсмена, и эмоциональная позитивность совместной деятельности в системе «спортсмен-тренер». Рольевыми установками, обеспечивающими успешность спортивной деятельности, являются «лидер-спортсмен» и «исполнитель-спортсмен». Результативные установки - на победу, на тренера, характеризуют процесс целеполагания и отражают организацию этапов реализации спортивной деятельности. Саморегуляция успешности спортивной деятельности в индивидуальных видах спорта обеспечивается высоким уровнем программирования, планирования, самостоятельности, моделирования и общим уровнем саморегуляции.

Психолого-педагогическими условиями успешности спортивной деятельности в *групповых видах спорта* выступают: высокая эффективность взаимодействия в системе «спортсмен-тренер», позитивный эмоциональный фон взаимодействий. Рольевыми установками, обеспечивающие успешность спортивной деятельности, являются «лидер-тренер» и «исполнитель-тренер». Значимыми условиями также являются прагматический тип восприятия группы, сплоченность команды, эффективность взаимодействия в команде.

В групповых видах спорта фактором успешности саморегуляции выступает высокий уровень параметров гибкости и самостоятельности. Планирование предполагает способность к четкой постановке целей, их удержанию, детальному планированию действий. Игровая ситуация требует постоянного изменения плана действий, гибкости тактики. Поэтому планирование имеет неустойчивый, подвижный характер. Это позволяет им гибко реагировать в различных ситуациях, быстро перестраивать план действий.

Таким образом, для любого вида спорта характерно формирование и развитие у спортсменов волевых качеств личности: решительности, смелости, самообладания. В командном виде спорта это в основном решительность, инициативность, ответственность, в индивидуальном – настойчивость, самостоятельность, мужество. Спортсмены командных видов спорта в большей степени, чем индивидуальных, чувствуют ответственность перед командой, свою значимость перед коллективом, в результате чего появляются соответствующие переживания.

В связи с тем, что в командном и индивидуальном спорте различаются факторы, действующие на спортсмена, определенные трудности, которые вызывают то или иное состояние специфичны, различаться будет и психологическая подготовка к соревнованию. Таким образом, в данной работе было выдвинуто предположение о том, что саморегуляция предстартовых состояний спортсменов командных и индивидуальных видов спорта будет отличаться.

Специфика индивидуальных видов спорта заключается в необходимости более самостоятельного планирования, организации и регуляции спортивной деятельности (как соревновательной, так и тренировочной). Групповые виды спорта характеризуются активной позицией тренера в связи с необходимостью планирования и организации деятельности не каждого спортсмена, а спортивной команды в целом, характеризующейся позиционной и статусно-ролевой структурой.

1.5 Постановка проблемы и задач исследования

В спортивной психологии центральным, детерминирующим процесс и результат спортивной деятельности звеном является проблема психических состояний и их саморегуляции, которая при более узком понимании в психологии спорта сводится к проблеме подведения к спортивной форме и ее контроля.

Состояние понимается как реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания. Особое внимание изучению психических состояний уделяется в психологии спорта, где формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованию рассматривается как основная задача психологической подготовки.

В большинстве существующих концепций саморегуляция рассматривается как процесс управления, преодоления, акцент делается на описании ее сущности, структуры, принципов, механизмов. Центральным звеном в системе произвольной саморегуляции как в отечественных, так и в зарубежных концепциях признается наличие осознаваемой цели. В психологии спорта наряду со структурой особое внимание уделяется способам и приемам, которые могут изменить неблагоприятное психическое состояние, разрабатываются комплексные методы саморегуляции, представляющие собой определенную систему действий по регулированию неблагоприятного эмоционального состояния.

Среди методов саморегуляции в целом можно выделить широкий спектр приемов от специализированных методик, требующих высокого профессионализма, длительности освоения (ПРТ, АТ, ПМТ, «Ключ» и т.п.) до конкретных приемов, способов изменения состояния (переключение внимания, массаж, музыка и др.).

Для любого вида спорта характерно формирование и развитие у спортсменов волевых качеств личности: решительности, смелости, самообладания. В командном виде спорта это скорее решительность, инициативность, ответственность, в индивидуальном – настойчивость, самостоятельность, мужество. Спортсмены командных видов спорта в большей степени, чем индивидуальных, чувствуют ответственность перед командой, свою значимость перед коллективом, в результате чего появляются соответствующие переживания.

Локус контроля представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей

деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

Таким образом, в качестве проблемы настоящего исследования можно определить изучение особенностей саморегуляции в аспекте комплексного исследования стилевых особенностей осознанной саморегуляции, и конкретных способов, приемов саморегуляции во взаимосвязи с локусом контроля у спортсменов командного и индивидуального видов спорта.

Цель исследования – изучение саморегуляции и локуса контроля спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Задачи:

1. Анализ и обобщение теоретических представлений о психических состояниях и их саморегуляции в спорте, а также особенностей спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

2. Изучение саморегуляции поведения у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

3. Изучение приемов и средств саморегуляции психических состояний спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

4. Изучение взаимосвязи саморегуляции активности и локуса контроля.

5. Изучение особенностей саморегуляции спортсменов с интернальным и экстернальным локусом контроля.

6. Сопоставление особенностей осознанной саморегуляции с приемами, средствами саморегуляции состояния и локусом контроля.

Объект исследования – психическая саморегуляция и локус контроля спортсменов.

Предмет исследования – взаимосвязь особенностей саморегуляции произвольной активности, способов саморегуляции психических состояний и локуса контроля спортсменов командных и индивидуальных видов спорта.

Гипотезы:

1. Психическая саморегуляция произвольной активности, общее самочувствие, активность и настроение спортсменов командного и индивидуального видов спорта будет отличаться.
2. Существуют различия в выборе способов саморегуляции психических состояний спортсменов командного и индивидуального видов спорта.
3. Психическая саморегуляция произвольной активности связана с локализацией контроля.
4. Существуют различия в саморегуляции спортсмена в зависимости от локуса контроля.

Глава 2. Организация и методы исследования психической саморегуляции и локуса контроля в командном и индивидуальном спорте

2.1 Описание выборки и процедуры проведения исследования

В исследовании принимали участие 60 спортсменов в возрасте от 18 до 23 лет: спортсмены командного вида спорта (футбол) в количестве 30 человек – 1-я выборка; спортсмены индивидуального вида спорта (самбо, легкая атлетика) в количестве 30 человек – 2-я выборка. Выборки уравнены по возрасту. Отбор испытуемых осуществлялся по критериям достаточно высокой квалификации.

Исследование проводилось как индивидуально, так и группой. Методики предъявлялись в одинаковом порядке. Каждый испытуемый имел возможность задавать уточняющие вопросы.

Участие в исследовании являлось добровольным, обратная связь в виде результатов психодиагностических методик предоставлялась всем желающим по индивидуальному запросу.

Методики предъявлялись в следующем порядке:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Морсановой
2. «Локус контроля» Е. Ксенофонтовой
3. Опросник «САН» разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

2.2 Методы исследования

В качестве эмпирических методов использовались психодиагностические методики: «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Морсановой и

Е.М. Коноз; «Локус контроля» Д.Роттера, модифицированный Е.Г. Ксинофонтовой; «САН» шкала самооценки (Самочувствие, активность, настроение).

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики, из которых в данной работе была применена модификация опросник «Стиль саморегуляции поведения - 98» (ССП-98) В.И. Моросановой и Е.М. Коноз. Опросник состоит из 46 утверждений, которые нужно соотнести со своим поведением. Инструкция: «Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырёх возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения». Опросник содержит 7 шкал:

Планирование (характеризует индивидуальные особенности целеполагания, и удержания целей, уровень сформированности осознанного планирования деятельности);

Моделирование (позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешней и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности);

Программирование (диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий);

Оценивание результатов (характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения);

Гибкость (диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий);

Самостоятельность (характеризует развитость регуляторной автономности);

Общий уровень саморегуляции (характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека).

Методика «Локус Контроля».

Методика представляет собой модификацию Ксенофонтовой Е.Г. методики «Уровень субъективного контроля» Роттера. Опросник содержит 40 утверждений, с которыми необходимо согласиться, либо не согласиться. Инструкция: «Вам будут предложены высказывания людей о жизни. Вы можете согласиться с ними или не согласиться. Если Вы считаете, что: "Да, я думаю примерно также», - то поставьте на листке для ответов рядом с номером высказывания ответ "да", или плюс. Если считаете, что: "Нет, я думаю об этом иначе", - то поставьте рядом с номером ответ "нет", или минус».

Представлены следующие шкалы:

- Шкала общей интернальности (внутренний или внешний локус контроля).
- Шкала интернальности в сфере достижений (охватывает ситуации, связанные со свершившимися достижениями в деятельности человека, выявляет отношение к ним и веру в возможность успеха).
- Шкала интернальности в сфере неудач (выявляет отношение к ситуациям свершившихся или возможных неудач).
- Шкала интернальности в профессиональной деятельности (охватывает ситуации учебной, профессиональной и любой другой активности, преследующей достижение человеком конкретной цели).
- Шкала интернальности в межличностном общении (характеризует активность, не столько преследующую цель достижения определенного

конечного результата, сколько направленную на поддержание межличностных отношений в той мере, в какой это устраивает данного человека).

- Шкала отрицания активности (характеризует убеждения человека в бессмысленности какой-либо деятельности, направленной на достижение жизненных целей).

В данном исследовании была использована только шкала общей интернальности, т.к. это отвечает поставленной задаче - оценить взаимосвязь саморегуляции с локусом контроля, а также выявить различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от интернальности локуса контроля. Остальные показатели интернальности не представляют интереса для психологии спорта и саморегуляции, поэтому их в работе не учитываем, чтобы не увести исследователя от намеченной цели.

Методика «Самочувствие, активность, настроение»

Данная методика разработана в 1973 году группой советских ученых, под руководством В.А. Доскина.

Опросник САН направлен на исследование особенностей психоэмоционального состояния.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Опросник состоит из 30 пар слов, являющихся полярными характеристиками (по 10 пар слов для каждой категории). На бланке

обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале

2.3 Методы статистической обработки данных

Статистическая обработка первичных результатов по данным методикам и описательная статистика осуществлялась с помощью пакета математико-статистических программ Statistica.

Для сравнения 2-х выборок по показателям саморегуляции, самочувствию, активности, настроению и локусу контроля использовался Т-критерий Стьюдента. Это параметрический статистический критерий, позволяющий сравнить две группы испытуемых по какому-либо признаку. В данной работе в качестве таких признаков выступили параметры саморегуляции и общий уровень интернальности.

Для выявления взаимосвязи показателей саморегуляции и локуса контроля использовался корреляционный анализ - то параметрический статистический критерий, позволяющий выявить взаимосвязь каких-либо признаков между собой. В данной работе интересует взаимосвязь показателей саморегуляции и локуса контроля.

Для дифференциации выборки на группы с экстернальным и интернальным локусом контроля использовался кластерный анализ - это параметрический статистический критерий, позволяющий разделить испытуемых на группы по степени выраженности какого-либо признака.

Глава 3. Результаты исследования психической саморегуляции и локуса контроля в командном и индивидуальном спорте

3.1 Оценка нормальности распределения выборки

В психологических исследованиях чаще всего ссылаются на нормальное распределение. Нормальное распределение характеризуется тем, что крайние значения признака встречаются достаточно редко, а значения, близкие к средней величине – достаточно часто. Нормальное распределение встречается в тех случаях, когда переменная варьирует случайным образом и не подвержена влиянию какого-либо из систематических факторов.

При нормальном распределении признака мода, медиана и среднее значение совпадают. Если равенства нет, оценивают отличие эмпирического распределения от нормального. Для этого вводятся характеристики асимметрии и эксцесса. Они свидетельствуют о достоверном отличии эмпирического распределения от нормального в том случае, если превышают по абсолютной величине свою ошибку репрезентативности.

Оценить нормальное распределение можно также по графику распределения признака по выборке. График имеет вид параболы, что свидетельствует о том, что крайние варианты признака в выборке встречаются редко, чаще попадаетея некое среднее значение.

Поскольку параметры распределения возможно определить только по отношению к данным, представленным в интервальной шкале (данные, выраженные в баллах), оценивалось распределение общего уровня саморегуляции и ее параметров, параметр локуса контроля в целом по общей выборке, а так же распределение по показателям методики «САН».

Описательная статистика осуществлялась с помощью пакета математико-статистических программ Statistica.

Таблица 1

Параметры распределения показателей саморегуляции и локуса контроля в общей выборке (описательная статистика)

Показатели	Сред. з	Медиана	Мода	Ассиметрия	Ош. ас	Экспесс	Ош. Экс.
Планирование	5,31	5	5	-0,42	0,308	-0,288	0,608
Моделирование	6,28	7	7	-0,69	0,308	0,545	0,608
Программирование	6,85	7	7	-0,64	0,308	0,639	0,608
Оценивание результатов	5,2	5	4	0,063	0,308	-0,985	0,608
Гибкость	6,8	7	7	-0,97	0,308	1,147	0,608
Самостоятельность	6,05	6	6	-0,69	0,308	0,223	0,608
Общий уровень саморегуляции	31,18	31	31	0,006	0,308	-0,716	0,608
Локус контроля	23,95	23	22	-0,136	0,308	-0,125	0,608
Самочувствие	5,17	5	5	-0,456	0,309	-0,425	0,608
Активность	5,14	5	Multiple	-0,340	0,309	-0,727	0,608
Настроение	5,22	5	Multiple	-0,671	0,309	0,931	0,608

Таким образом, распределение переменных можно считать близким к нормальному. Так, в целом можно говорить о том, что переменные в выборках варьируют случайным образом и не подвержены влиянию какого-либо систематического фактора. Так, полученные результаты можно считать достоверными.

3.2 Анализ различий по стилю психической саморегуляции у спортсменов командного и индивидуального видов спорта

Различия психической саморегуляции у спортсменов командного и индивидуального видов спорта осуществлялся с помощью сравнительного анализа Т-критерий Стьюдента.

Таблица 2

Результаты сравнения показателей саморегуляции с помощью Т-критерия Стьюдента у спортсменов командного и индивидуального видов спорта

<i>Показатель саморегуляции</i>	<i>Ср. знач. командный спорт</i>	<i>Ср. знач. индивидуальный спорт</i>	<i>Т-критерий</i>	<i>р, *</i>
Планирование	4,60	6,03	-2,80	0,01 **
Моделирование	6,07	6,50	-0,93	0,357
Программирование	6,77	6,93	-0,50	0,620
Оценивание результатов	5,63	4,77	2,03	0,05 *
Гибкость	6,33	7,30	-2,40	0,02 **
Самостоятельность	5,47	6,63	-2,53	0,01 **
Общий уровень саморегуляции	30,50	31,87	-1,02	0,31

Примечание: * - $p < 0,05$

** - $p < 0,005$

*** - $p < 0,001$

Полученные данные указывают на следующие особенности системы саморегуляции: у спортсменов индивидуальных видов спорта в большей степени развито осознанное планирование, гибкость и самостоятельность, а спортсмены командных видов спорта больше склонны к оцениванию своих результатов по сравнению с индивидуальными видами спорта.

Различия по показателям «Планирование» ($t=-2.8$, $p<0.005$), «Оценивание результатов» ($t=2,03$, $p<0.05$), «Гибкость» ($t=-2.4$, $p<0.005$) и «Самостоятельность» ($t=-2.53$, $p<0.005$) позволяют предположить, что для спортсменов индивидуальных видов спорта в большей степени по сравнению со спортсменами командных видов спорта характерны:

- Сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

- Автономность в организации активности, способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Это можно объяснить тем, что в индивидуальном спорте в отсутствие соперников соревновательная ситуация требует от спортсмена максимального отключения от посторонних факторов и сосредоточения на собственной деятельности, четкого и детализированного планирования этой деятельности, самоорганизованности и максимальной самостоятельности в подготовке. Так, саморегуляция успешности спортивной деятельности в индивидуальных видах спорта обеспечивается высоким уровнем планирования и самостоятельности. Игровая ситуация требует постоянного изменения плана действий, гибкости тактики. Поэтому планирование у игроков имеет неустойчивый, подвижный характер. Это позволяет им гибко реагировать в различных ситуациях, быстро перестраивать план действий, подготовка к соревнованиям требует не самостоятельности, а командности, слаженности действий. Что подтверждается и исследованиями других авторов (Гапонова С.А., Демина Д.С., Пархоменко Е.А., Пирожкова В.О.). Ожидаемым результатом скорее представлялось большая гибкость регуляторных процессов у спортсменов командных видов спорта, т.к. для них характерна необходимость постоянной ориентировки в соревновательной ситуации, реагирования в непрерывно меняющейся обстановке. По полученным результатам данного исследования можно наблюдать большую гибкость спортсменов индивидуальных видов спорта по сравнению со спортсменами – игроками. Это может указывать на необходимость оценивать соперника или соревновательную ситуацию спортсменами индивидуального спорта и в связи с этим корректировать программу саморегулирования. Спортсмены же командного вида спорта характеризуются больше согласованностью действий, некой

общностью соревновательной деятельности, включая частично программу саморегулирования. Так, в данном случае гибкость больше связана с самостоятельностью, чем с оценкой результатов (что подтверждают результаты корреляционного анализа)

Для спортсменов командных видов спорта в большей степени по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта характерна развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов. Спортсмен адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию.

Это объясняется необходимостью спортсмена наблюдать за игрой, решать тактические задачи и т.д., необходимостью быстрой и точной ориентировки, реагирования в меняющейся обстановке. Что в свою очередь основывается на оценивании своих действий и их результатов, поскольку действие каждого игрока в команде имеет свои последствия для хода соревнования в целом.

Различия по показателям «САН» (самочувствие, активность, настроение) у спортсменов командного и индивидуальных видов спорта осуществлялся с помощью сравнительного анализа Т-критерий Стьюдента.

Таблица 3

Результаты сравнения показателей самочувствия, активности и настроения с помощью Т-критерия Стьюдента у спортсменов командного и индивидуального видов спорта

<i>Показатель саморегуляции</i>	<i>Ср. знач. командный спорт</i>	<i>Ср. знач. индивидуальный спорт</i>	<i>Т-критерий</i>	<i>р, *</i>
Самочувствие	5,217	5,113	0,631	0,530
Активность	5,237	5,033	1,207	0,232
Настроение	5,197	5,240	-0,276	0,783

Из таблицы видно, что значимые различия по показателям «Самочувствие», «Активность» и «Настроение» отсутствуют, что скорее всего связано с тем, что у спортсменов вне зависимости от групповой или индивидуальной направленности спортивной деятельности данные показатели повышаются и сохраняют свою стабильность в связи с их зависимостью от выработки серотонина во время физической нагрузки. Этот факт подтверждают данные американских авторов, изучавших влияние физической нагрузки на психические процессы и состояния человека Уэйнберга Р.С., Гоулда Д. (2001)), основная идея которых заключается в том, что физические нагрузки разной направленности и продолжительности влияют на увеличение уверенности, положительных образов, ощущения благополучия, памяти, настойчивости, успеваемости и снижают тревожность, депрессию, головные боли, чувство страха, напряженность (Ильина, 2010).

Таким образом, первая гипотеза данного исследования о том, что саморегуляция произвольной активности, самочувствие, активность и настроение спортсменов командного и индивидуального видов спорта будет отличаться, подтвердилась только частично.

3.3 Анализ взаимосвязи стиля саморегуляции психических состояний с интернальностью локуса контроля

Для выявления взаимосвязи показателей саморегуляции и локуса контроля использовался *корреляционный анализ*.

Таблица 4

Значимые корреляции показателей стиля саморегуляции с локусом контроля

№	Показатели	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ	ЛК
1	Планирование						0,26	0,45	
2	Моделирование					0,27		0,45	
3	Программирование				0,36	0,37		0,4	
4	Оценка результата			0,36			-0,28	0,41	0,38
5	Гибкость		0,27	0,37			0,35	0,5	
6	Самостоятельность				-0,28	0,35			
7	Общий Уровень	0,45	0,45	0,4	0,41	0,5			0,26
8	Локус Контроля				0,38			0,26	

Примечание: в матрице представлены значения для $p < 0.05$

Из таблицы видно, что общий уровень саморегуляции взаимосвязан практически со всеми параметрами саморегуляции активности (за исключением самостоятельности). А параметры саморегуляции взаимосвязаны между собой. Эти связи не играют роли в данном исследовании, поскольку это параметры одной методики и элементы общей, целостной системы саморегуляции.

В данном исследовании важно обнаружить взаимосвязь локуса контроля с показателями саморегуляции произвольной активности. Из таблицы видно, что локус контроля (показатель общей интернальности) взаимосвязан с общим уровнем саморегуляции ($r=0.26, p<0.05$) и оцениванием результата ($r=0.38, p<0.05$). Взаимосвязи прямые (положительные значения корреляций), т.е. при увеличении одного показателя будет увеличиваться и другой, и наоборот. Так, чем выше сформированность индивидуальной системы, осознанной саморегуляции произвольной активности человека, тем выше интернальность локализации контроля – убежденности в том, что силы, определяющие и контролирующие жизнь и деятельность, находятся внутри его самого. Человека, убежденного в том, что его усилия, старания и способности определяют его жизнь, характеризует также и способность к детальному планированию, программированию своей деятельности, осознанному выдвижению адекватных целей, значимых условий для достижения этих целей, гибко и адекватно реагирующего на изменение

условий. Чем выше показатель интернальности, тем более вероятно, что человек чувствует себя «хозяином своей судьбы», отличается уверенностью в себе и обладает более высоким уровнем развития саморегуляции жизнедеятельности.

Особенное значение в этом аспекте имеет именно оценивание результатов, что подтверждает полученный результат, поскольку скорее интернал, нежели экстернал, имеет развитую и адекватную самооценку, характеризуется сформированностью и устойчивостью субъективных критериев оценки результатов. Интернал не будет оправдывать отрицательный результат стечением обстоятельств, а положительный результат приписывать удаче. Человек с развитой системой оценивания результатов адекватно оценивает, как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Так и человек с интернальным локусом контроля убежден в том, что все с ним происходящее является результатом его собственной активности.

Таким образом, гипотеза данного исследования о том, что психическая саморегуляция произвольной активности связана с интернальностью локуса контроля, подтвердилась.

3.4 Различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от локуса контроля

Кластерный анализ позволил разделить всех испытуемых на 3 группы по степени выраженности локуса контроля. Общая выборка испытуемых разделилась на группу с высоким, средним и низким показателем интернальности. Средние значения для сравнения не используем, туда попадают испытуемые, которых нельзя отнести ни к интерналам, ни к экстерналам, поэтому группу со средними значениями опускаем. Так, получились две новые выборки: 1-я – спортсмены интерналы (высокий общий уровень интернальности) и 2-я – спортсмены экстерналы (низкий общий уровень интернальности).

Данное разделение выборки дает возможность сравнить интерналов и экстерналов между собой по показателям саморегуляции и выборам способов саморегуляции

Необходимо отметить при этом, что «чистых» интерналов или экстерналов практически не существует. В каждом человеке есть доля уверенности в своих силах и способностях, и доля психологической зависимости от обстоятельств. Кроме того, специфика выборки также накладывает свой отпечаток на данное обстоятельство. Так, среди спортсменов в целом скорее больше людей с интернальным локусом контроля, чем с экстернальным по сравнению с неспортсменами. Это объясняется тем, что спорт высоких достижений требует от человека особых личностных качеств – целеустремленности, выносливости, уверенности в себе, своих силах, упорства в достижении цели и т.д. Эти качества присущи скорее интерналам, чем экстерналам. Поэтому при разделении данной выборки спортсменов на интерналов и экстерналов последних получилось почти в 2 раза меньше (23 интернала и 10 экстерналов из 60, остальные 27 человек занимают среднюю позицию и не могут быть отнесены ни к тем, ни к другим). Этот факт необходимо учитывать при анализе полученных данных.

Таблица 5

Результаты сравнения показателей саморегуляции с помощью Т-критерия Стьюдента у спортсменов с интернальным и экстернальным локусом контроля

<i>Показатель саморегуляции</i>	<i>Ср. знач. Интерналы</i>	<i>Ср. знач. экстерналы</i>	<i>Т-критерий</i>	<i>р, *</i>
Планирование	5,043	5,800	-0,823	0,417
Моделирование	6,739	6,100	1,042	0,306
Программирование	7,174	7,000	0,408	0,686
Оценивание результатов	5,826	4,600	1,994	0,055
Гибкость	6,783	7,000	-0,367	0,716
Самостоятельность	6,000	6,700	-1,150	0,259
Общий уровень саморегуляции	32,391	30,600	0,833	0,411

Из таблицы видно, что значимых различий по показателям саморегуляции в зависимости от локуса контроля не выявлено. Это может быть связано с тем, что все спортсмены, так или иначе, имеют сформированную систему саморегуляции и сама программа саморегуляции практически не отличается у интерналов по сравнению с экстерналами. В то время как выбор конкретных способов саморегуляции психических состояний перед соревнованием должен отличаться в зависимости от локализации контроля спортсмена, поскольку это имеет выраженный личностный характер. Анализ следующей таблицы подтверждает данное предположение.

Таблица 6

Результаты сравнения локуса контроля (общей интернальности) с помощью Т-критерия Стьюдента у спортсменов командного и индивидуального видов спорта

<i>Показатель локуса контроля</i>	<i>Ср.знач. командный спорт</i>	<i>Ср.знач. индивидуальный спорт</i>	<i>Т-критерий</i>	<i>p, *</i>
Общая интернальность	25,90	22,00	2,095	0,040*

Примечание: * - < 0,05

Из таблицы видно, что спортсмены индивидуального и командного спорта отличаются по локализации контроля ($t=2.095, p<0.05$). При этом в командном виде спорта больше интерналов, а в индивидуальном – экстерналов.

Можно объяснить этот факт определением меры личной ответственности за исход соревнования, локализации сил, определяющих его. Так, спортсмены командных видов спорта в большей степени, чем индивидуальных, чувствуют ответственность перед командой, свою значимость перед коллективом, это объясняет, что среди них больше людей, считающих собственные усилия и активность определяющими ход и результат соревнований. В то время как спортсмены индивидуальных видов спорта ответственны главным образом перед собой. Возможно, поэтому среди них чаще встречаются люди, считающие, что внешние обстоятельства играют решающую роль в контроле над происходящим.

Таким образом, четвертая гипотеза о том, что существуют различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от локуса контроля, частично подтвердилась.

Выводы

Проведя необходимый сбор теоретических и эмпирических данных, проведя различные анализы, и рассмотрев их результаты, можно сказать, что:

Среди спортсменов в целом скорее больше людей с интернальным локусом контроля, чем с экстернальным по сравнению с не спортсменами. Это объясняется тем, что спорт высоких достижений требует от человека особых личностных качеств – целеустремленности, выносливости, уверенности в себе, своих силах, упорства в достижении цели и т.д. Эти качества присущи скорее интерналам, чем экстерналам. Поэтому при разделении данной выборки спортсменов на интерналов и экстерналов последних получилось почти в 2 раза меньше (23 интернала и 10 экстерналов из 60, остальные 27 человек занимают среднюю позицию и не могут быть отнесены ни к тем, ни к другим)

Значимых различий по показателям саморегуляции в зависимости от локуса контроля не выявлено. Это может быть связано с тем, что все спортсмены, так или иначе, имеют сформированную систему саморегуляции и сама программа саморегуляции практически не отличается у интерналов по сравнению с экстерналами. В то время как выбор конкретных способов саморегуляции психических состояний перед соревнованием должен отличаться в зависимости от локализации контроля спортсмена, поскольку это имеет выраженный личностный характер.

1. Говоря о работе спортсменов в командной и индивидуальной работе, мы замечаем, что в целом для спортсменов командных видов спорта в большей степени по сравнению со спортсменами индивидуальных видов спорта характерна развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов. То есть, первая гипотеза данного исследования о том, что саморегуляция произвольной активности спортсменов командного и индивидуального видов спорта будет отличаться, подтвердилась.

2. Исследуя взаимосвязь саморегуляции с локусом контроля, мы приходим к общему выводу, что человек с развитой системой оценивания результатов

адекватно оценивает, как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Так и человек с интернальным локусом контроля убежден в том, что все с ним происходящее является результатом его собственной активности. Таким образом, гипотеза данного исследования о том, что психическая саморегуляция произвольной активности связана с интернальностью локуса контроля, подтвердилась.

3. Исследуя различия в степени саморегуляции, мы заметили, что спортсмены командных видов спорта в большей степени, чем индивидуальных, чувствуют ответственность перед командой, свою значимость перед коллективом, и это объясняет, что среди них больше людей, считающих собственные усилия и активность определяющими ход и результат соревнований. В то время как спортсмены индивидуальных видов спорта ответственны главным образом перед собой. Это говорит нам о том, что гипотеза о том, что существуют различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от локуса контроля, частично подтвердилась.

Заключение

Проблема саморегуляции психических состояний спортсменов изучается многими психологами спорта. Любой исследователь здесь неизбежно сталкивается с рядом трудностей, связанных со сложностью диагностики саморегуляции психических состояний, в силу сложности самого конструкта.

Проанализировав теоретические представления о психических состояниях и их саморегуляции в спорте и различных исследований в этой области, можно заключить следующее. Проблема психических состояний наибольшую актуальность приобретает в психологии спорта, где изучаются преимущественно эмоциональные, функциональные состояния, связанные с подготовкой спортсмена к соревнованию. Психическое состояние при этом является отражением воздействий на субъект внешний и внутренних стимулов и определяет характер деятельности спортсмена.

Систематизировав теоретические представления отечественных и зарубежных специалистов психологии саморегуляции и практические исследования в этой области, выделяем несколько подходов к пониманию сущности саморегуляции состояний: концепция произвольной саморегуляции О.А. Конопкина, индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой, целостная функциональная структура саморегуляции психических состояний А.О. Прохорова. В любом случае процесс саморегуляции состояний в спортивной, как и в любой другой деятельности, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Это положение нашло свое подтверждение в эмпирическом исследовании.

Наше изучение посвящено изучению проблемы саморегуляции в психологии спортсменов. В ходе проведения исследования было обнаружено, что саморегуляция психических состояний спортсменов индивидуальных и командных видов спорта различается, а также ее взаимосвязь с локусом контроля. Это является очень важным заключением.

Также интересные данные были получены и в результате изучения различий у спортсменов с экстернальным и интернальным локусом контроля. Полученные результаты могут способствовать в подготовке спортсменов командных и индивидуальных видов спорта к соревнованию.

Гипотезы нашего исследования в целом подтвердились:

Психическая саморегуляция спортсменов командного и индивидуального видов спорта отличается (у спортсменов индивидуальных видов спорта в большей степени развито осознанное планирование, гибкость и самостоятельность в системе саморегуляции; а спортсмены командных видов спорта больше склонны к оцениванию своих результатов).

Существуют различия в выборе способов саморегуляции психических состояний спортсменами командного и индивидуального видов спорта (для спортсменов индивидуальных видов спорта в большей степени характерно использование отключения, переключения внимания, релаксации, самовнушения и молитвы для регуляции своих неблагоприятных предстартовых состояний, а для спортсменов командных видов спорта – применения массажа). Психическая саморегуляция связана с интернальностью локуса контроля (интернальность локуса контроля взаимосвязана с общим уровнем саморегуляции и оцениванием результата).

Существуют различия в саморегуляции спортсменов в зависимости от локуса контроля (значимых различий по показателям саморегуляции не выявлено; а по способам саморегуляции спортсмены отличаются - общение и музыкотерапию предпочитают интерналы, а релаксацию и молитву – экстерналы).

Таким образом, можно сказать о том, что все 4 гипотезы были нами подтверждены, цели и задачи исследования достигнуты.

В качестве перспективы можно отметить более глубокие исследования тех способов саморегуляции предстартовых состояний, которые чаще выбираются спортсменами в зависимости от специфики их вида спорта с целью создания эффективной комплексной системы саморегуляции для спортсменов. Перспективным также, является изучение саморегуляции состояний

спортсменами с точки зрения ее содержания, т.е. как психологической системы и формы целенаправленной активности по формированию оптимального состояния, например, посредством анализа тех звеньев (если брать за основу концепцию Конопкина), уровней, подструктур (если основываться на подходе Прохорова), которые она в себя включает.

Библиографический список

- 1 *Алексеев, А.В.* Себя преодолеть [Текст]/ А.В. Алексеев – М., 1985.
- 2 *Алиев, Х.М., Михайлов, Н.Г.* Технология антистрессовой саморегуляции по методу «Ключ» [Текст] // Спортивный психолог. - М. 2009.– №3.– С. 51-54.
- 3 *Баскакова, Е.Н., Ольшанская, С.А.* Особенности реакций на неудачи во взаимосвязи с уровнем субъективного контроля у спортсменов подросткового возраста//Физическая культура, спорт-наука и практика. – 2013. – №. 3. – С. 60-65.
- 4 *Вопнерук,* Корреляционное исследование личностных особенностей спортсменов //Психологический вестник Уральского государственного университета. Вып. 8. – 2009. – С. 255-267.
- 5 *Гагаева, Г.М.* Психологический анализ трудностей в футболе [Текст]/ Г.М. Гагаева // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П Волкова – СПб, 2002.
- 6 *Гапонова, С.А., Демина, Д.С.* Психолого-педагогические условия успешности подростков-спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта [Текст]/С.А. Гапонова, Д.С. Демина // Современные проблемы науки и образования. - Издательский Дом «Академия Естествознания». Пенза. 2014.– №6.– С. 15-42.
- 7 *Горская, Г. Б.* Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований [Текст]/ Г.Б. Горская // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика.–2012. –№ 4. – С. 74-77.
- 8 *Гиссен Л. Д.* Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л.Д. Гиссен. – Мю: ФиС – 1990. – 192 с.
- 9 *Дикая Л. Г.* Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности //Принцип системности в психологических исследованиях. – 1990. – С. 103-114.

10 *Доскин В. А. и др.* Опросник САН. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – №. 6. – С. 141-145.

11 *Ермаков С.С.* Обоснование педагогических задач обучения ударным движением в спортивных играх // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. - №. 3. – С. 24-29.

12 *Зайцев, А.А., Авдеева, Н.Г., Жупанова, Е.В.* Способы саморегуляции психического состояния спортсменов [Текст] // Известия Балтийской Государственной Академии Рыбопромышленного флота: психолого-педагогические науки. – Калининград. 2012. – №4. – С. 78-85.

13 *Ильин, Е.П.* Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена [Текст]/ Е.П.Ильин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П. Волкова – СПб, 2002.

14 *Ильина, Н. Л.* Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2010. – №12 – 70 с.

15 *Колешао, А.А.* Психологические особенности спортивной борьбы [Текст]/А.А. Колешао // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П. Волкова – СПб, 2002.

16 *Конопкин, О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Текст]/ О.А. Конопкин // Вопросы психологии 1995. – №1. – С. 5-12.

17 *Ксенофонтова, Е.Г.* Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» [Текст]/ Е.Г. Ксенофонтова // Психологический журнал. 1999. – том 20. №2.– С. 103-114.

18 *Ксенофонтова Е.Г.* Исследование локализации контроля личности – новая версия методики «Уровень субъективного контроля» // Психологический журнал, 1999.–том 20, № 2– С. 103-114.

- 19 *Куликов, Л.В.* Психология настроения [Текст] /Л.В. Куликов. – СПб., 1997.
- 20 *Левитов Н. Д.* О психических состояниях человека. – Просвещение, 1964.
- 21 *Левитов Н. Д.* Проблема психических состояний //Вопросы психологии. – 1955. – Т. 2.
- 22 *Майдокина, Л.Г.* Развитие навыков саморегуляции субъекта спортивной деятельности посредством специализированного курса «Психическая саморегуляция в спорте» [Текст]/ Л.Г. Майдокина // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – изд. «Наука и образование». Краснодар. 2013. – №5.– С. 320-322.
- 23 *Марищук, В.Л., Евдокимов В.И.* Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст]. - СПб: Изд. дом "Сентябрь", 2001.
- 24 *Моросанова, В.И.* Опросник «Стиль саморегуляции поведения»// Журнал практической психологии и психоанализа, 2004. – №2. – 44 с.
- 25 *Моросанова, В.И., Коноз, Е.М.* Стилевая саморегуляция поведения человека [Текст]/В.И. Моросанова., Е.М. Коноз // Вопросы психологии. 2000. – №2.– С. 118-127.
- 26 *Наследов, А.Д.* Математические методы психологического исследования [Текст]/ А.Д. Наследов. – СПб, 2004.
- 27 *Немчин, Т.А.* Состояния нервно-психического напряжения [Текст]/Т.А. Немчин. – Л., 1983.
- 28 *Новиков, Б.И.* Предыгровые состояний футболистов высшей квалификации [Текст]/ Б.И. Новиков// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П. Волкова – СПб, 2002.
- 29 *Палайма, Ю.Ю.* Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте [Текст]/Ю.Ю. Палайма// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П.Волкова – СПб, 2002.
- 30 *Пархоменко, Е.А.* Силевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта [Текст]/ Е.А.Пархоменко //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта». М. 2013.– №3.– С. 69-71.

31 *Пархоменко Е. А.* Особенности личностного и интеллектуального развития спортсменов в условиях ранней профессионализации: дис. – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.– 2002.

32 *Пирожкова, В.О.* Психологические предпосылки эмоциональной устойчивости высококвалифицированных спортсменов в условиях соревновательного стресса //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2015. – Т. 17. – С. 93-98.

33 *Попова, В. В.* Стресс и совладение в спорте в свете теории интегральной индивидуальности //Теория и практика общественного развития. – 2011. – №. 8. – С. 143-145.

34 *Прохоров, А.О.* Психические состояния и их функции [Текст]. – Казань, 1994.

35 *Прохоров, А.О.* Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний [Текст]/ А.О. Прохоров // Психологический журнал. М. 2005.– Том 26. №2.– С. 68-80.

36 Психическое состояние спортсмена перед стартом и его саморегуляция: (метод. рекомендации) [Текст] / Пермская область, совет проф. союзов. – Пермь, 1983.

37 *Родионов, А. В.* Психология физического воспитания и спорта [Текст] . М.: Академпроект; Фонд «Мир», 2004.

38 *Сандомирский, М.Е. Кечеджан А. Г.* Психологическая саморегуляция (Ретри) в предстартовой подготовке спортсмена высокой квалификации //Медицина и спорт. – 2004. – №. 10. – С. 25-32.

39 *Сетяева, Н. Н., Фурсов, А. В.* Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта [Текст]. – Изд. «Шадринский дом печати». Сургут, 2010.

40 *Серова, Л.Л.* Личностные качества спортсмена [Текст]/ Л.Л. Серова // ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Рубрика «Спортивная психология». 2006.– №.20.– С. 75-78.

41 *Сидоренко, Е.В.* Методы математической обработки в психологии [Текст] – СПб, 2001.

42 *Смирнов, Б.Н.* Психологические механизмы эмоционально волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – Т. 12. – С. 28-33.

43 *Смоленцева, В.Н.* О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Текст]/ В.Н.Смоленцева // Учебное пособие – Омск, 2007.

44 *Сопов, В.Ф.* Структура и методы психической саморегуляции в спорте высших достижений [Текст]. М., 2010.

45 *Толкунова, И.В.* Подсознательные защиты у спортсменов [Текст]/ И.В. Толкунова // Физическое воспитание студентов. Рубрика «Спортивная психология». 2012.– №2.– С.100-103.

46 *Уэйнберг Р. С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры //К.: Олимпийская литература. – 1998. – С. 111-136.

47 *Черникова, О.В.* Эмоциональные состояния в спорте [Текст] // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия / под ред. И.П. Волкова – СПб, 2002. – С. 73-78.

48 *Шишковская, А.В.* Исследование содержания Я-физического спортсменов в связи с особенностями саморегуляции [Текст]/ А.В. Шишковская // Спортивный психолог. № 2.– 2011.– С. 22-26.

49 *De Ridder D. T. D., De Wit J. B. F.* Self-regulation in health behavior: Concepts, theories, and central issues //Self-regulation in health behavior. – 2006. – С. 1-23.

50 *Editorial.* The development of self-regulation: Toward the integration of cognition and emotion. *Cognitive Development.* – 2007. – Т. 22. – С. 401-405.

51 *Robinson M. D.* Gassing, braking, and self-regulating: Error self-regulation, well-being, and goal-related processes //Journal of Experimental Social Psychology. – 2007. – Т. 43. – №. 1. – С. 1-16.

52 Tenfor.chat.ru/autotr.htm]: [Электронный ресурс]: <http://www.tenfor.chat.ru/autotr.htm> (дата обращения 27.02.2018), свободный. – Загл. с экрана.

53 Словарь-справочник Psyfactor [Электронный ресурс]:<http://psyfactor.org/personal/personal11-04.htm> (дата обращения 02.03.2018), свободный. – Загл. с экрана.

54 BioFile 2007 – 2016 [Электронный ресурс] <http://biofile.ru/psy/1184.html> (дата обращения 19.03.2018), свободный. – Загл. с экрана.

55 Библиотека k2x2info [Электронный ресурс]: http://www.k2x2.info/psihologija/psihologija_lichnosti/p4.php (дата обращения 01.02.2018), свободный. – Загл. с экрана.