

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**Психологические технологии развития саморегуляции у  
спортсменов**

**Направление «37.03.01 – Психология»**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Л.А. Максимова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

Исполнитель:  
Лагутина Елена Сергеевна  
обучающийся БИ-51z группы

Научный руководитель:  
Н.С.Белоусова – кандидат  
психологических наук, доцент  
кафедры общей психологии и  
конфликтологии

Екатеринбург 2019

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Теоретические аспекты понимания психологической саморегуляции спортсменов.....</b>	<b>7</b>
1.1. Понятие психологические технологии развития саморегуляции в анализе отечественных авторов.....	7
1.2. Понятие психологические технологии развития саморегуляции в анализе зарубежных авторов .....	15
1.3. Понятие особенности саморегуляции у спортсменов.....	21
1.4. Методы саморегуляции в спортивной деятельности .....	25
Выводы к теоретической главе.....	31
<b>2. Эмпирические исследования особенностей саморегуляции спортсменов по пулевой стрельбе.....</b>	<b>34</b>
2.1. Методы и организация исследования .....	34
2.2. Анализ и интерпретация полученных данных.....	40
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>56</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ .....</b>	<b>59</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** темы обусловлена необходимостью обучения спортсменов методам саморегуляции в предсоревновательный период, а также во время самих соревнований.

В современном мире, перегруженном информационным потоком, стремлением к успешной коммуникации между людьми для получения наивысшего результата, поддержание эмоционально комфортных отношений в семье, человек подвержен психическому напряжению, требующего грамотного саморегулирования.

Неспособность индивида конструктивно управлять своей психикой, приводит к многочисленным конфликтам, невозможности приспособиться к быстроменяющимся условиям и адаптировать их под себя для наилучшей самореализации.

Это же касается и профессиональной, спортивной жизни людей. Участники тех или иных соревнований (и даже тренировок) перманентно подвергаются крайне высоким физическим и психологическим нагрузкам и отсутствие навыка саморегуляции вполне может привести к низким результатам, а значит проигрышу. Систематическое поражение ведёт к нежелательным ситуациям, вплоть до окончательного ухода спортсмена из большого спорта.

Зачастую, спортсмены не принимают активного участия в построении индивидуального плана тренировок, учитывающие особенности своего тела и психики. Тренер не посвящает своего подопечного в последние достижения спортивной науки о методах психической регуляции, психогигиены, не обучают контролю за собственными реакциями и поведением, их рефлексии и коррекции. Также, в практике тренировок не распространено выстраивание ситуации в которой могли бы быть опробованы изученные методы саморегуляции.

Спортивные соревнования – это не только физические «дебаты» между соперниками, но и психические - демонстрация перед оппонентом своих возможностей в овладении техниками регуляции, как своим телом, так и организмом в целом.

По большей части во время тренировочного акта идёт упор на физическое развитие спортсмена, отработке того или иного технического элемента (что, безусловно, не менее важно), но при этом игнорируются факторы психологические или задеваются в малой степени.

Отечественные и зарубежные авторы заинтересованы в изучении психорегуляции спортсменов, тем самым сейчас идут активные исследования данного феномена (А. В. Алексеев, В.П. Некрасов, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, В.К. Вилюнас, Ю.Я. Киселев, Е.Н. Сурков, Н.А. Худдов, А.Ц. Пуни, G. Paul, R. Frester и др.). На основе полученных теоретических знаний разработаны разнообразные средства коррекции нежелательных психических состояний. Тем не менее остается большое поле деятельности для специалистов по данному направлению, о чем свидетельствуют систематические проблемы на крупных соревнованиях, связанные с психологической неустойчивостью спортсменов.

**Цель исследования:** Выявить влияние идеомоторной тренировки на результативность спортсменов в возрасте от 14 -18 лет.

**Объект:** Саморегуляция спортсменов

**Предмет исследования:** Психологические технологии, влияющие на саморегуляцию спортсменов

**Гипотеза:** На уровень саморегуляции спортсменов среднего и старшего школьного возраста оказывают положительное влияние психологические технологии развития саморегуляции.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотрение понятия психологические технологии развития саморегуляции
2. Провести анализ понятия особенностей саморегуляции у спортсменов-стрелков
3. Провести эмпирическое исследование особенностей саморегуляции у спортсменов по пулевой стрельбе
4. Выявить влияние идеомоторной тренировки на саморегуляцию спортсменов

### **Теоретико-методологическая основа исследования:**

В качестве теоретико - методологической основы исследования нами были использованы:

- Концепция осознанной саморегуляции произвольной активности (О.А. Конопкина и В.И. Моросановой)

Под осознанной саморегуляцией О.А. Конопкиным понимается 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.

- Концепции регуляции психических состояний (А.О Прохорова)

Целостная функциональная структура регуляции психических состояний представляет собой иерархическую организацию, в основании которой находятся функциональные механизмы регуляции отдельного психического состояния. Психическое состояние, вследствие интегрирующей функции, образует «психологический строй» личности: процессы — состояние —

свойства, развертывающийся в условиях социального функционирования субъекта и ситуаций жизнедеятельности. Переход от состояния к состоянию сопровождается актуализацией «нового» состояния, что выражается в переживании иного психического состояния. Включение механизмов регуляции обеспечивает переход от состояния к состоянию.

# **1. Теоретические аспекты понимания психологической саморегуляции спортсменов**

## **1.1. Понятие психологические технологии развития саморегуляции в анализе отечественных авторов**

Обращаясь к истории развития идей саморегуляции, мы можем видеть, что они были интегрированы из физиологии, кибернетики и общей теории систем. Западные и отечественные концепции данного явления развивались независимо друг от друга.

Началом зарождения психологии саморегуляции как науки принято считать 50—60-е гг. XX столетия. Главным триггером становления психологии саморегуляции стало понимание регулирующей роли психического отражения. В процессе развития неклассической психологии, учёные всё больше стали отходить от мысли о произвольности психического процесса и больше осмыслять идею об осознанном регулировании поведения. На передний план вышли идеи об активности, субъектности человека, самодетерминации, рефлексии целей как вектора саморегуляции, способах и методах саморегулирования.

Среди родоначальников идей системного регулирования активности на основе обратных связей развивались физиологами, начиная с И.М.Сеченова, И.П.Павлова. Наивысшей точкой данных мыслей можно считать Н.А.Бернштейна «Физиология активности», П.К.Анохина «Теория функциональных систем».

В 1863 г. Вышла провокационная статья И.М.Сеченова в журнале «Медицинский вестник» - «Попытка ввести физиологические основы в психические процессы», однако впоследствии переименована в «Рефлексы головного мозга» из-за радикальности первоначально выдвинутого названия. Он, будучи не психологом, крайне интересовался психическими процессами человека и в своей статье хотел показать возможность «...приложения

физиологических знаний к явлениям психической жизни» [31]. В ней впервые был поставлен вопрос о рефлекторном характере психической деятельности.

По словам Сеченова, все внешние проявления мозговой деятельности сведены лишь к одному явлению – мышечному движению, а они в свою очередь делятся на две группы:

1) Непроизвольные;

- Рефлексы;
- Задержанные невольные движения;
- Невольные движения с усиленным концом;

2) Произвольные;

Мысль, по словам нейрофизиолога, есть начальная треть психического рефлекса. Таким образом, «человек путем часто повторяющихся ассоциированных рефлексов выучивается группировать свои движения, он приобретает (тем же путем рефлексов) и способность задерживать их.» [31].

Отсюда его способность оставлять свои мысли, намерения, желания невыраженными в действии.

К главному выводу, к которому приходит И.М.Сеченов в данной статье: «Все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы» [31].

В 1903 г. в докладе «Экспериментальная психология и психопатология на животных» И.П. Павлов, который называл себя психологом – эмпириком, выдвигал идею о том, что организм способен сохранять свою целостность при условии, что все части данной системы будут уравновешены друг с другом, а также с окружающим миром [22].

Позднее, в начале 30х гг., в статье «Ответ физиолога психологам» он писал, что человек есть система «...в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [22].

Ведущий физиолог И.П.Павлов утверждал, что нервная система является системой пластичной и гибкой, он отмечал её громадные тенденции для саморегуляции в отношениях организма самого к себе, а также к внешней среде. Фундаментальным принципом деятельности нервной системы И.П.Павлов рассматривал рефлекторную дугу. Данный принцип был логическим пунктом развития физиологии, который впоследствии переключался к принципу о рефлекторном кольце.

В дальнейшем, на разработку концепций о саморегуляции, повлияли представители таких наук как биология и физиология начала XX в. Стоит выделить вклад двух важных представителей отечественной физиологии – Н.А.Бернштейн и П.К.Анохин.

Н.А.Бернштейн в своей работе «Физиология движений и активность» отмечал огромную биологическую значимость двигательной деятельности организма, которые не только взаимодействуют с окружающей средой, но активно влияют на неё в попытке получить удовлетворительные изменения для самого организма.

В 30-е гг. XX века в физиологии превалировало точка зрения, что двигательный акт организуется по принципу рефлекторной дуги. Н.А.Бернштейн полагал, что по механизму рефлекторной дуги способны осуществляться лишь примитивные двигательные акты, однако для более усложнённых действий потребуются постоянные сенсорные коррекции. Он считал необходимым заменить понятие «...рефлекторной дуги, незамкнутой на периферии, понятием рефлекторного кольца, с непрерывным

соучаствующим потоком афферентной сигнализации контрольного или коррекционного значения» [5].

«Координация» и «Управление» отмечаются как ключевые понятия в теории Н.А.Бернштейна. «Координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, иными словами, превращение его в управляемую систему. Короче, координация есть организация управляемости двигательного аппарата» [5].

Будучи физиологом, Н.А. Бернштейн выделял два наиболее перспективных, с его точки зрения, направления теоретической физиологии: физиологию регуляций и физиологию активности [5]. Понятие активности он связывал с понятием целенаправленности.

Он отмечал, что любое живое существо в окружающей среде «...ведет активный поиск того, что ему нужно» [5], намечает и реализует план действий «сообразуясь» не только с внешними сигналами, но, в первую очередь, с собственными целями.

Следующий не менее важный советский нейрофизиолог П.К.Анохин исследовал «...системы, обладающие способностью экстренной самоорганизации, динамически и адекватно приспособливающие организм к изменению внешней обстановки» [14] т. е. функциональные системы. В качестве системообразующего фактора функционирования систем он брал во внимание конечный приспособительный результат.

Распределение импульсов от центра к периферии и обратно (обратная афферентация) обеспечивает центральной нервной системе бесперебойный поток информации о достигнутых на периферии результатах. Реципиент результатов действия принимает информацию и сравнивает её с показателями результатов которые были зафиксированы ещё в момент действия условного рефлекса. П.К.Анохин указывал на корреляцию между ограничением излишних степеней свободы и активного действия

регулятивных механизмов системы. Саморегуляцию он рассматривал как всеобщий закон деятельности организма, которому подчиняются процессы циркуляции информации в организме, в том числе и обратной афферентации. Им было сформулировано «золотое правило саморегуляции», согласно которому само отклонение системы от конечного приспособительного эффекта стимулирует систему возвращаться к этому эффекту.

В основу развития идей о саморегуляции в психологии положена культурно-историческая концепция Л.С.Выготского. Он считал, «регулятивный принцип условного рефлекса», предложенный И.П. Павловым, «...вполне соответствует пассивному типу приспособления животного» [6]. Взаимодействие с внешними условиями не предполагает пассивного приспособления, организма к нему, он так же чувствует в активном изменении окружающей среды целесообразно своим потребностям.

Пассивность характерна низшим формам поведения, в свою очередь высшим формам характерна авторегуляция т.е. создание и приспособление условных стимулов – знаков, ведущих к овладению собственным поведением организма. Таким образом, мы можем прийти к выводу, что опосредованность поведение говорит о произвольной и осознанной деятельности индивида.

Воля, по словам Выготского, не является «внутренней силой» человека, придающий дополнительный импульс выполнению действия, а является психологической техникой «...сознательного сочетания человеком различных побудительных сил и стимулов, чтобы использовать их непроизвольное действие нужным ему образом» [6].

К понятию воли как к регуляции так же обращался знаменитый психолог С.Л.Рубинштейн. Он писал: «Изучение волевого акта — это и есть изучение действия в отношении способа его регуляции» [28]. Воля, по словам психолога, выступает в роли «побудительной регуляции», а не

«исполнительной». Формой регуляции выступает автоматизация. В свою очередь автоматизация, как принято считать, заключается не в переносе регуляции внешних (экстероцептивные) факторов к внутренним (проприоцептивным), а в увеличении внутренних сигналов, учитывающие перемещение органа (например, руки) во внешнем пространстве. Волевое действие опосредуется через сознание личности. Индивид превращается в «самоопределяющегося субъекта», который свободно и произвольно определяет свое поведение и отвечает за него.

С.Л. Рубинштейн, так же как и Н.А. Бернштейн, П.К. Анохин и др., также ассоциирует саморегуляцию с ограничением избыточных степеней свободы. «Сила воли заключается не только в умении осуществлять свои желания, но и в умении подавлять некоторые из них» [28].

Автором деятельностного подхода, А.Н.Леонтьевым, было отмечено две связующие системы человека и окружающий мир – смысловую и познавательную. В ходе созревания личности смысловая составляющая вступает в связь с деятельностью и выступает в роли регулирующим основанием.

Исследования Д.А.Ошанина регуляции предметных действий привели к разработке теории оперативности психического отражения. Он выдвинул термин оперативного образа, означающий специфический образ объекта, который формируется в течении выполнения конкретного действия и становится регулирующим агентом. Оперативность является особенностью человеческой психики отражать реальность, в фундаменте которой лежит гибкое переключение с отражения одних свойств объекта на другие согласно данной задаче.

Один из отцов основателей системного подхода в психологии Б.Ф.Ломов утверждал, что благодаря системному характеру образа, его взаимосвязанные свойства так многообразны. В силу этого образ необходимо изучать как

системный объект, а частицы как проявление системных качеств. Корнем системного подхода является целостная природа психических явлений.

Б.Ф.Ломов выдвинул три главных уровня психического отражения:

1. Сенсорно – перцептивный уровень;
2. Уровень представлений;
3. Вербально-логический уровень;

Образ, регулирующий сознательную целенаправленную деятельность человека, включает все три уровня психического отражения. Б.Ф. Ломов подчеркивал принципиальное значение неразрывной связи внешней и внутренней детерминации в формировании и развитии образа, а также других психических явлений. (ссылка на источник)

Представитель школы Д.А. Ошанина О.А. Конопкин в 70е гг. XX в. Предложил развести проблемы деятельности и проблемы саморегуляции.

В основе саморегуляции О.А.Конопкин ставил два главенствующих принципа:

1. Структурно-функциональный;
2. Содержательно-психологический;

«Саморегуляция в ее структурно-функциональном аспекте является прежде всего процессом снятия субъектом деятельности многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего ему эффективно осуществлять эту деятельность» [10].

Содержательно - психологическая составляющая обеспечивает соответствие процесса регуляции условиям и требованиям различных конкретных видов деятельности и отражает широкий спектр психических особенностей субъекта (иными словами, доступных ему психических

средств). О.А. Конопкин аргументировал роль осознанной саморегуляции как критерия становления субъектности. «Субъектность проявляется, в первую очередь, в самодетерминации, в самостоятельной организации и управлении, т. е., по существу, в осознанной саморегуляции своей деятельности во всех ее содержательных и структурных моментах. Таким образом, именно способность к осознанной саморегуляции и является психологическим критерием человека как субъекта» [11].

В интервале с 80 – х до 90 – х гг. обозначилась картина о целостной многоуровневой системе, осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Под термином «осознанной саморегуляции» не подразумевается перманентное и полное отражение в сознании процессов регуляции. В своих работах О.А. Конопкин отмечал: «...имеется в виду не постоянно актуальная и развернутая осознанность субъектом всех моментов своей регуляторной активности (что, вообще-то, и невозможно), а их принципиальная “подотчетность” сознанию субъекта, доступность сознательному управлению» (ссылка на источник). Способность к осознанному саморегулированию рассматривается как высший уровень психической саморегуляции. Речь идет о «...регуляции на основе рефлексивных представлений о цели, способах и средствах саморегуляции».

Невозможно объяснить или показать регуляцию мыслительной деятельности, делая точку отсчёта из морфологической парадигмы, представляя её в виде иерархичной системы регуляторов. В процессе эмпирических исследований было показано, что регуляторами являются динамичные, подвижные, образующиеся по ходу деятельности новообразования, результаты деятельности. Динамика регуляторов высшего уровня может определяться особенностями функционирования регуляторов низшего уровня. Между регуляторами существуют различные типы отношений, которые обеспечивают системе регуляции гибкость и в то же время устойчивость.

Системообразующим фактором в подходе О.А. Конопкина—В.И. Моросановой является цель. Д.А. Леонтьев в работе «Личностный потенциал: структура и диагностика» обосновывает несводимость саморегуляции к достижению целей и подчеркивает необходимость рассмотрения проблемы саморегуляции в более широком контексте взаимодействия субъекта с миром. В рамках предлагаемой им модели выделяются три функции саморегуляции: самоопределения и реализации в ситуациях достижения и сохранения в стрессовых ситуациях. Благодаря развитию личностного потенциала, рассматриваемого в качестве потенциала саморегуляции, субъект обретает способность к формированию адекватного поведения на основе гибкого ситуационного приспособления, учитывающего множественные критерии [16].

## **1.2. Понятие психологические технологии развития саморегуляции в анализе зарубежных авторов**

В зарубежной психологии, в частности западной части, саморегуляция резонировала с понятиями «самоэффективность» и «самодетерминация». Необходимо было разрушить догматические концепции бихевиоризма и психоанализа.

П.Жане, влиятельный французский учёный, социологической школы, а также основоположник психологии образа действия, направил научный вектор мысли в сторону регуляции поведения человека посредством психических процессов. В сравнении с бихевиористами, П.Жане, не сводил поведения человека лишь к видимым (наблюдаемым) реакциям, а также упоминал о внутренней психической активности исполняющую функцию регуляции.

Им было подчеркнуто три этапа поведенческого акта:

1. Внутренняя подготовка к действию;
2. Направленное усилие на осуществление действия;

### 3. Окончание действия;

На ряду с актами им была сконструирована иерархическая система поведения на высочайшей ступени которого вычерчивается созидательная, трудовая деятельность индивида. Внимание и волевое усилие, по мнению Жане, развивается в рамках трудовой деятельности.

Каркас поведения состоит из контакта трёх переменных:

- Биологический фактор;
- Социальное окружение
- Самостоятельная активность индивида;

Огромную значимость в поведенческой регуляции имеют мышление, чувства, речь. По наблюдениям Б.В.Зейгарник, французский учёный, ставил способность к саморегуляции и опосредованному поведению, высшую меру эволюции личности.

На оригинальную позицию встал швейцарский психолог Ж.Пиаже по поводу связи организма и окружающей средой. Концепция интеллектуального развития Пиаже, подразумевает под поведением – адаптацию (реадаптацию). Личность активизируется лишь в случаях наступления дисбаланса организма со средой. Всякое поведение направлено на возврат баланса между окружающим миром и человеком. Влияние субъекта на внешний мир он определяет как ассимиляция, подчёркивая, что живой организм «...вместо того, чтобы пассивно подчиняться среде, само активно ее преобразует, налагая на нее свою определенную структуру» (ссылка на источник). В свою очередь среда также имеет влияние на субъект, его ассимилятивный цикл, и такой влияние имеет название – аккомодация. В ходе возникновения психической жизни ассимиляция не меняет что-либо физико-химическим путём, а включает их в формы собственной деятельности, и аккомодация влияет только на эту деятельность.

Тем самым, взаимодействием организма и среды можно обозначить опосредованную коммуникацию субъекта и объекта.

Ж.Пиаже подчёркивает два связующих принципа:

- Аффективный (энергетический);
- Когнитивный (структурный);

Они, в свою очередь, подчиняются «...не только от существующего в данный момент “поля”, но также от всей предшествующей истории действующего субъекта» [24].

Характеризуя аффективный аспект поведения, Ж. Пиаже подчеркивает, что взаимодействие организма со средой должно осуществляться регуляциями, «...которые обуславливали бы фатальность поведения, устанавливали бы его ценности» [24].

С развитием научной мысли, антагонизм свобода – детерминизм потерял свою актуальность и перешёл в поле противопоставления «жёсткий детерминизм», подразумевающего полное подчинение человека физическим и психическим законам и «мягкий детерминизм», который говорит о наличии некоторой свободы в рамках детерминированных процессов.

Отстаивающего позиции «мягкого детерминизма» можно отнести А.Бандуру с теорией о самоэффективности согласно которой человеческое поведение детерминируется не только средовыми факторами, но и самим индивидом. Саморегуляция выступает одной из важнейших характеристик человеческой личности, определяющих поведение. А. Бандура считал, что люди управляют собственными действиями, ставя перед собой цели, нарушающие равновесие. Стремясь уменьшить расхождение между реальными достижениями и поставленными целями, они мобилизуют свои способности и усилия на основе предварительных оценок того, что требуется для достижения целей, а затем ставят перед собой новые, более высокие

цели. Представления человека относительно собственных способностей управлять событиями, влияющими на его жизнь, менять ситуацию в лучшую сторону А. Бандура назвал самоэффективностью. Вера человека в собственную эффективность укрепляет его решимость действовать. Субъектность проявляется в способности сопротивляться внешним факторам и принуждению. А. Бандура считал, что убеждения человека относительно его личной эффективности влияют на выбор способа действия, прилагаемые усилия, пластичность и то, как долго он сможет противостоять трудностям.

Социально-когнитивная парадигма, разработанная на основе теории социального научения А. Бандуры, рассматривает саморегуляцию как взаимодействие триады факторов: личности, среды и поведения.

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана ориентирована на изучение факторов, способствующих здоровому развитию и эффективному функционированию отдельных личностей и групп. При наличии способностей и возможностей, в том числе физических, отсутствии излишних ограничений, предоставлении свободы и возможности выбора ребенок с детства учится быть активным, самостоятельным, способным противостоять внешним и внутренним негативным факторам развития. Большое внимание уделяется проблеме собственной активности человека. Самодетерминация понимается как способность и потребность самостоятельно выбирать направления собственного развития. Критерием развития детерминации является гибкое взаимодействие индивида с социальной средой. В процессе развития меняется способ регуляции поведения: от полной определяемости внешними факторами к внутренней автономной саморегуляции. Быть автономным значит быть самоинициируемым и саморегулируемым субъектом, способным осуществлять выбор, принимать решения и действовать исходя из глубинного ощущения себя. Авторы теории контроля Ч. Карвер и М. Шейер рассматривают саморегуляцию как систему управления с контролируемой

обратной связью. Процессы саморегуляции всегда направлены на цель. Цели, как и петли обратной связи, образуют иерархическую систему. Негативная обратная связь минимизирует расхождение между входящими сигналами и стандартами. Согласно данной теории, саморегуляция зависит не только от обратной связи, но и от того, как люди оценивают собственные способности достижения результата, а также от скорости происходящих изменений. Человек испытывает положительные эмоции, если скорость этих изменений соответствует его стандартам, и наоборот. Достоинством данной теории является демонстрация иерархических отношений между стандартами и целями.

Идеи о саморегуляции как об ограничении излишних степеней свободы, как и Рубинштейн придерживается американский психолог Рой Бауместер. Запрещение, согласно Баумейстеру является базовой функцией саморегуляции.

Он выделил четыре компонента саморегуляции:

1. Стандарты желаемого поведения, мотивация к соблюдению стандартов;
2. Мониторинг ситуации и мыслей, предшествующих нарушению стандартов;
3. Сила воли для контроля побуждений;

Вместе с другими исследователями Баумейстер провел серию экспериментов, где показал, что саморегуляция является ограниченным ресурсом и способна к истощению «истощение эго». Еще одно важное положение, выдвинутое Баумастером заключается в том, что самоконтроль может быть усилен с течением времени, здесь он проводит параллель с мышцами человека.

Среди зарубежных авторов заслуживают внимания теоретические и экспериментальные разработки немецких психологов Ю. Куля и Д. Дёрнера. Согласно Кулю, саморегуляция представляет собой процесс по управлению и контролю поведением в изменяющихся условиях. Саморегуляция является составляющей волевой регуляции и возникает при появлении внешних или внутренних препятствий.

Также рассмотрение саморегуляции в рамках теории контроля за действием можно заменить у немецкого психолога такого как Ю. Куль. Следует прежде всего отметить, что в отличие от традиционного понимания воли, Ю. Куль опирается на современные представления о системном строении психики человека и пытается исследовать волевую сферу личности как систему, состоящую из достаточно автономных субсистем. Реализация функций целой системы контроля за действием возможна лишь при гибком, согласованном взаимодействии субсистем, обеспечивающих удержание в активном состоянии намерений и достижение целей в ситуации, благоприятствующей этому, а также прекращение целенаправленной активности в ситуации, неблагоприятной для этого. «Понятие воля» описывает категорию взаимодействующих психических функций, которые при возникновении трудностей реализации действия опосредуют временную, пространственную, содержательную и стилевую координацию отдельных механизмов внутри и между разными субсистемами, такими как восприятие, внимание, память, эмоции, мотивация, система активации, моторика и т.д. Эти механизмы реализуются, как правило, на неосознаваемом уровне, но могут принимать форму осознанных стратегий. Тогда речь идет о мотивационном контроле, контроле внимания, перцептивном контроле, эмоциональном контроле, контроле активации усилий, контроле кодирования и оперативной памяти, поведенческом контроле.

Таким образом, современные представления о множественности процессов, опосредующих волевую регуляцию, побудили Ю. Куля и других

психологов отказаться от понятия «воля» в традиционном смысле и заменить его понятием «контроль за действием». Кроме того, Ю. Куль одним из первых сделал предположение о том, что существует альтернативная форма регуляции действия, при которой не требуется дополнительных ресурсов для преодоления препятствий, а когда регуляция осуществляется за счет перераспределения «обязанностей» между компонентами психической системы. Он говорит о двух типах волевой регуляции. О самоконтроле, который проявляется в преднамеренном внимании и поддержании усилий субъекта повысить уровень собственной активности. Этот тип соответствует традиционному пониманию воли. Другой тип волевой регуляции был назван им саморегуляцией. Феноменологически это проявляется прежде всего в непроизвольном внимании к целевому объекту и в отсутствии усилий со стороны субъекта, направленных на энергетизацию своего поведения. При саморегуляции система действует по «демократическому» принципу, постоянный контроль «Я» более не нужен.

К более поздним относятся исследования Дейла Шанка и Барри Циммермана, посвященные влиянию социальных факторов на саморегуляцию. Саморегуляция детерминируется возникающими у человека мыслями, чувствами и действиями, которые адаптируются к достижению личных целей. Модель саморегуляции согласно Циммерману циклична и включает фазы планирования, выполнения и саморефлексии. Шанк и Циммерман рассмотрели, как конкретные стратегии повышают индивидуальные процессы обучения и как они ориентируются на процессы саморегуляции.

### **1.3. Понятие особенности саморегуляции у спортсменов**

Спорт предполагает упорные, долгие тренировки и короткий период оценки достигнутых результатов. Достижение результата происходит в условиях личной и общественной ответственности за итог выступления, значимости высокого результата, конкуренции со стороны соперников.

Данные причины являются основой для создания у спортсмена психического напряжения в периоды предвкушения соревнований, а также во время самих тренировок. Такая специфика спортивной деятельности ведёт к стрессу, который можно видеть в различных видах спорта. Поэтому, возможность собственноручно менять и управлять процессами которые происходят в теле и психике, безусловно будут указывать на значительное преимущество среди оппонентов на спортивной арене.

Б.М.Теплов заметил, что тренер должен брать во внимание индивидуально – типологические особенности спортсмена для наилучшего овладения им спортивными навыками. «Типы нервной системы должны рассматриваться не как разные степени совершенства нервной системы, а как типы, характеризующиеся разными способами уравнивания организма со средой» [15].

Важно учитывать принципы индивидуальности, которая обусловлена по мнению Е.П.Ильина такими факторами как:

- 1) Разной степенью подкованностью навыками и тренированности спортсменов;
- 2) Осбенностями личности и индвидуально – типологической реакцией факторы внешней среды, на физическую нагрузку, на коммуникацию с наставником, коллегами по команде;
- 3) Наличие избранного стиля деятельности;
- 4) Разность степени физических возможностей у мужчин и женщин, также, психологической специфике у полов, мотивах и вектора личности;

Динамичному введению технологий саморегуляции в роли повышения надежности спортсменов помогли разработки отечественных и зарубежных авторов которые посвященны их продуктивности (А.М. Свядоц, А.С. Ромен, В.Л. Марищук, Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, Л.Н. Радченко, О.А. Черникова,

О.В. Дашкевич, Е. де Винтер, Р. Кабо, Ж.Ф. Гомбравелле, М. Ванек, М. Банков, Г. Фрестер, С. Попеску, П. Роткиевич, В. Джонсон, М. Марин, В. Кратцер, Р. Боэр и Дюран Р. Де Бусенжан и др.). Сегодня, формирование мастерства в саморегуляции стало одной из главных частей психологической готовности спортсмена (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, А.Ц.Пуни и многие другие). В довесок ко всему, непосредственно спортсмены говорят о необходимости в улучшении навыков самоконтроля психики. (А.В. Алексеев, Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Смоленцева).

Спортсмену важно быть в определённом состоянии эмоционального возбуждения, такое состояние с помощью которого он сможет быть наиболее эффективен. Чрезмерное количество возбуждения способно привести к ненужным психическим состояниям. Примером служит «Предстартовая лихорадка».

О.И.Мазурова и Н.П.Казанченко в ходе своих исследований выявили, что фундаментом сопротивления неблагоприятным факторам является сформированная рабочая доминанта. Если спортсмен имеет повышенную неустойчивость, то он может способствовать игнорированию сбивающих источников отвлечения. Данную способность выстраивают такие факторы как:

1. Эмоционально-сенсорная устойчивость;
2. Устойчивое внимание;
3. Волевые факторы;

Рабочая доминанта ослабляет отвлекающие факторы на уровне неосознанности, а посредством воли – на осознаваемом. Профессионал способен регулировать не только свои физические действия в соответствии с внешней обстановкой, но также свои эмоции. По словам А.В.Алексеева, спортсмен может с помощью саморегуляции на какое-то время запустить или

наоборот остановить процессы и за счёт этого увеличить качество выполняемого действия.

В нынешнем спорте, высокие результаты коррелируют с огромными тренировочными нагрузками. Многие авторы считают (В.К.Гонестова, В.П.Логвин, Т.А. Лукина, С.М. Гордон, Б.П. Яковлев), что при планировании спортивных тренировок следует помнить о психологическом влиянии нагрузок на спортсмена. Если превысить возможности организма тренирующегося, то велик риск переутомления и низкой работоспособности.

Как считают Н.А.Худадова и В.П.Некрасова, приемы саморегуляции могут помочь спортсмену справиться неблагоприятными факторами возникающих на тренировках и соревнованиях

О.В.Дашкевич и О.А.Черникова показали, что эффективное использование технологий саморегуляции как противодействие переутомлению, а также перетренированностью. Конечно же, необходимо отметить, важность психорегуляции для оптимизации психической защиты и активизации мотивации.

Е.В.Шевков и И.М.Мережников указали на то, что общий уровень саморегуляции у профессиональных спортсменов намного выше чем у любителей [18]. Далее было продемонстрировано, что система саморегуляции у проф.спортсменов окрашивается стилевой особенностью, что даёт им возможность гораздо быстрее адаптироваться к быстроменяющимся внешним и внутренним условиям, а в ходе получения соревновательного опыта, приобретать навык настройки желаемого состояния.

Не малое влияние на психические процессы имеет отношение самого спортсмена к методам саморегуляции. По мнению А.С.Ромена, данную установку важно конструировать с самых первых дней спортивных занятий, далее сохранять её и преобразовывать. Занимающемуся следует не только

знать приёмы, но и понимать их влияние на обогащение его спортивного психического инвентаря. А.Н.Мишин также высказывает мнение о недостатке работы над спортивными результатами исключительно тренера и психолога, вклад самого спортсмена также очень важен.

#### **1.4. Методы саморегуляции в спортивной деятельности**

Методы психорегуляции обладают большой вариативностью и разнообразием. Опуская особенности каждой технологии, можно говорить об их общей цели – повышение эффективности функциональных возможностей человека посредством формирования особенного псих.состояния для достижения намеченного результата.

Так как методы саморегуляции неразрывно связаны с предметом нашего исследования, мы подробнее рассмотрим наиболее распространенных из них:

1. Дыхательные упражнения
2. Аутогенная тренировка (АТ)
3. Психорегулирующая тренировка (ПРТ)
4. Психомышечная тренировка (ПМТ)
5. Приемы визуализации
6. Идеомоторная тренировка (ИТ)

Дыхательные упражнения – сознательные изменения действий (движений) с помощью которых индивид способен управлять форматом действий внешнего дыхания (посредство глубины и частоты дыхания). Трансформируя работу дыхания, у спортсмена возникает возможность менять работу психической деятельности. Вначале пути, человек может не наблюдать видимых изменений, но с течением времени будет наступать видимый эффект.

Ниже будут рассмотрены более значимые техники корректировки психики, которые требуют больших временных и физических ресурсов.

Одним из методов самокодирования собственной психики является психическая саморегуляция или аутотренинг. Наиболее известный метод аутотренинга предложил немецкий психиатр Иоганн Генрих Шульц, в своей монографии «Аутогенная тренировка-сосредоточенное расслабление».

Центральными элементами аутотренинга является тренированное мышечное расслабление на фоне которого происходят специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Существует два способа реагирования на значимые стимулы: социальное и психосоматическое реагирование. Применение аутогенной тренировки позволяет снизить влияние соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний [11].

Главными аспектами аутотренинга – тренировка расслабления мышц на фоне которого наблюдаются особые приёмы аутодидактики и аутосуггестии. Известно 2 средства реакции на важные стимулы:

1. Социальное;
2. Психосоматическое;

Использование аутогенной тренировки даёт возможность нивелировать воздействие соматического фактора негативных эмоциональных переживаний [11].

В момент аутотренинга повышается внушаемость, а формулы самовнушения схватываются наиболее чётко при этом формируются установки, которые затем реформируются в паттерны поведения. Похожий эффект возможно достигнуть с помощью погружения в транс в момент которого происходит торможение области коры головного мозга. Таким образом, человек наилучшим способом воспринимает и перерабатывает информацию (В.М. Бехтерев, М. Эриксон, Л.П. Гримак и др.).

В 1982 году под редакцией А.Т. Филотова вышла книга «Эмоционально-волевая подготовка спортсменов». В ней автор показывает, что аутотренинг широко применяется в различных видах спорта: легкой атлетике, борьбе, плавании, футболе, гимнастике и др.

Всеохватывающей в сфере спорта стала одно из многочисленных ответвлений аутогенной тренировки – психорегулирующая тренировка (ПРТ). Данный вариант приспособлен к условиям занятия физ.культуры и имеет многочисленные модификации (динамическая и последовательная релаксация, медитация и т.д.).

Л.Д.Гиссен в книге «Психология и психогигиена в спорте» подчёркивает, что переход в аутогеннетическое погружение посредством снижения тонуса мышц и образных представлений, индивид сознательно вызывает у себя состояние похожее на сон. В силу того, что человек сам программирует суть своего «сна», таким методом возможно влиять на вегетативную активность. Поэтому «представление полного отдыха помогает получить эффект значительной активации восстановительных процессов» [7].

Наиболее упрощённой формой саморегуляции может быть психомышечная тренировка (ПМТ), которая опирается на психорегулирующую тренировку, но при этом имеет аспекты методик Л. Персиваля и Э.Джекобсона.

А.В. Алексеев описывает четыре составляющих психомышечной тренировки: способность расслаблять мышцы, способность визуализировать формулы самовнушения, способность удерживать внимание на выбранном объекте, умение оказывать на самого себя влияние посредством словесных формул. После того, как спортсмен овладеет основными упражнениями психомышечной тренировки, его можно научить приемам саморегуляции связанные с преодолением страха, методами активации и мобилизации своего психического состояния. Например, В.Б. Горский предоставлял

данные о юных спортсменах, которые через овладение ПМТ научились «засыпать на 5-8 секунд вовремя проплывания дистанции в бассейне, не теряя при этом ни скорости, ни направления» [4].

В целом, можно говорить о том, что психомоторная тренировка несколько проще в использовании, но не менее эффективна. Как при использовании ПРТ так и ПМТ важно не забывать учитывать специфику вида спорта, в котором протекает деятельность спортсмена. Алексеев приводит в пример спортивную гимнастику, в которой практически каждый спортсмен применяет идеомоторную тренировку перед стартом (ссылка на источник). С учетом этой особенности, можно перенести в психорегуляторную тренировку уже знакомые методы идеомоторной.

Особое внимание стоит уделить теоретическому раскрытию идеомоторной тренировки – довольно популярному методу саморегуляции и регуляции мышечных движений, используемому в многочисленных специфических видах деятельности, в том числе в спорте.

В начале наших рассуждений, рассмотрим понятие «идеомоторный акт». Процессы, которые в виде мысленных представлений движений, или, говоря другими словами, в виде идей, родившись в сознании, затем реализуются в моторике – в реальном физическом движении соответствующих мышц, получили в науке название идеомоторных актов.

Экспериментальное изучение получили в конце XIX в. в трудах М. Шейреля, М. Фарадея, Дж. Бреда, И.М. Сеченова, Д.И. Менделеева, И.П. Павлова. Как указывает К.К. Платонов, идеомоторные процессы впервые начал изучать И.М. Сеченов на специально сконструированном аппарате, он же установил посредством наблюдения за собой связь внутренней и внешней речи и наличие идеомоторных речевых движений. Физиологические механизмы произвольных движений и идеомоторных актов связал И.П. Павлов, а И.К. Спиртов, Е. Джекобсон, Б.Г. Ананьев, М.С. Бычков, А.В. Пенская и другие авторы доказали, что двигательные представления всегда

сопровождаются микросокращениями мышц [3]. В.В. Никандров указывает на то, что на чутком улавливании идеомоторных движений другого человека основаны некоторые эффекты «чтения» чужих мыслей, демонстрируемые в 1950-70-е гг. В. Мессингом.

Е.П. Ильин обращает внимание на то, что в этих психофизиологических феноменах особенно ярко проявляется роль осознанности структуры двигательных действий [9]. Он также подробно рассматривает физиологический механизм идеомоторной тренировки и приводит четыре теоретические концепции, объясняющие механизмы положительного влияния идеомоторной тренировки: когнитивно-двигательная, психо-нейромышечная, тоническая, аттенциональная (регуляция внимания) концепции [9].

Применение идеомоторной тренировки может помочь повысить мышечную выносливость (И. Кесли 1961), спортивную работоспособность (Г. Тивальд 1973). Одной из важнейших функций идеомоторной тренировки - сохранение техники сложных связок, элементов в период вынужденных перерывов. (В.Я. Дымерский 1965, А.А. Белкин 1969). Однако, идеомоторная тренировка может быть полезна и для психорегуляции эмоциональных состояний спортсмена перед стартом [3]

В.И. Петрушин отмечает, что точность исполнительских действий (игровых движений) напрямую связана с точностью и ясностью программ этих движений в сознании, и акцентирует внимание на соблюдении ряда условий при использовании идеомоторных образов. Первым условием является то, что формирование движения в мысленном плане опережает попытку его выполнения в реальном действии. При неудачных попытках следует возвратиться к программирующей части, проверить содержание мысленного действия и скорректировать его. Второе условие заключается в том, что мысленные представления пропускаются через двигательный аппарат, вызывая соответствующие ощущения, третье – в том, что точности

выполнения движения помогает проговаривание его в громкой речи, четвертое – в том, что выполнение движения в идеомоторном плане надо начинать с медленного темпа, чередуя его впоследствии со средним и быстрым.

Алексеев выделили основные положения, характеризующие идеомоторные процессы, они же описывают психологические механизмы идеомоторной тренировки.

1. Точность мысленного образа выполняемого спортивного элемента;

Автор советует перед выполнением какого-либо движения как можно точнее представить себе то, что будет выполняться в дальнейшем. Чем точнее образ – тем точнее движение.

2. Мысленный образ движения должен быть напрямую связан с мышечно-суставным чувством спортсмена;

Спортсмену необходимо во время идеомоторной тренировки «пропускать» представляемый образ через себя, только в таком случае будет происходить идеомоторный процесс.

3. Мысленные образы необходимо облекать в слова.

Точные словесные формулировки образа дисциплинируют мышление, что упрощает путь к достижению намеченной цели. Также такой подход помогает вырабатывать самостоятельную и эффективную самоорганизацию.

4. Замедленное продумывание;

Необходимо представлять новые спортивные технические элементы в замедленном темпе. Такое выполнение даёт возможность наиболее точно представить движение и профилактировать возможные ошибки выполнения движения.

5. При овладении новым техническим элементом следует мысленно представлять его, находясь в том положении, которое наиболее близко к реальному положению тела спортсмена в момент его выполнения;

6. Во время идеомоторного продумывания движения иногда оно осуществляется настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться. Это свидетельствует о налаживании прочной связи между двумя системами — программирующей и исполняющей.

7. Непосредственно перед выполнением упражнения нельзя думать о конечном результате. Когда в сознании доминирующее положение занимает мысль о результате, она вытесняет самое главное — представление о том, как достичь этого результата.

В дальнейшем, во время эмпирического исследования, мы опирались на проверку эффективности идеомоторной тренировки в рамках её влияния на саморегуляцию спортсменов.

### **Выводы к теоретической главе**

Подводя итоги по теоретической части нашей работы можно сделать вывод, что понятие саморегуляции вводилось в психологию с более естественнонаучных дисциплин, таких как: физиологии, кибернетики и общей теории систем. В дальнейшем данный вопрос стал рассматриваться как отечественными, так и зарубежными психологами. На основе их исследований мы можем сказать, что саморегуляция - это процесс снятия субъектом деятельности многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего ему эффективно осуществлять эту деятельность.

Также мы выяснили, что важно учитывать принципы индивидуальности, которая обусловлена по мнению Е.П.Ильина такими факторами как:

1) Разной степенью подкованностью навыками и тренированности спортсменов;

2) Особенностями личности и индивидуально – типологической реакцией факторы внешней среды, на физическую нагрузку, на коммуникацию с наставником, коллегами по команде;

3) Наличие избранного стиля деятельности;

4) Разность степени физических возможностей у мужчин и женщин, также, психологической специфике у полов, мотивах и вектора личности;

О.И.Мазурова и Н.П.Казанченко в ходе своих исследований выявили, что фундаментом сопротивления неблагоприятным факторам является сформированная рабочая доминанта. Если спортсмен имеет повышенную неуязвимость, то он может способствовать игнорированию сбивающих источников отвлечения. Данную способность выстраивают такие факторы как:

1. Эмоционально-сенсорная устойчивость;

2. Устойчивое внимание;

3. Волевые факторы;

Не малое влияние на психические процессы имеет отношение самого спортсмена к методам саморегуляции. По мнению А.С.Ромена, данную установку важно конструировать с самых первых дней спортивных занятий, далее сохранять её и преобразовывать. Занимающемуся следует не только знать приёмы, но и понимать их влияние на обогащение его спортивного психического инвентаря.

Далее мы рассмотрели наиболее распространённые методы саморегуляции:

1. Дыхательные упражнения

2. Аутогенная тренировка (АТ)
3. Психорегулирующая тренировка (ПРТ)
4. Психомышечная тренировка (ПМТ)
5. Приемы визуализации
6. Идеомоторная тренировка (ИТ)

Нами была выбрана идеомоторная тренировка для проверки её эффективности в качестве технологии саморегуляции у спортсменов.

## **2. Эмпирические исследования особенностей саморегуляции спортсменов по пулевой стрельбе**

### **2.1. Методы и организация исследования**

Эмпирическое исследование проводилось на базе специализированной детско – юношеской школы олимпийского резерва №1.

Участие в исследовании приняло 45 учащихся, из них 20 девочек и 25 мальчиков, все испытуемые принадлежат к возрастному периоду 14 – 18 лет, что соответствует старшему подростковому возрасту согласно возрастной периодизации Д. Эльконина, далее участники исследования были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную.

В этот период осуществляется профессиональное и личностное самоопределение, система ценностных ориентаций. Ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная, которая предполагает овладение системой научных понятий в рамках предварительного профессионального самоопределения, приобретение профессиональных знаний и умений (операционно-техническая сфера).

Предварительно участники эксперимента прошли диагностику психологического состояния.

Методики подразделялись на три аспекта, составляющие общий уровень саморегуляции:

#### 1. Индивидуально – личностная сфера;

- Методика «Способность самоуправления Н.М.Пейсахов

#### 2. Мотивационная сфера;

- Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса»

#### 3. Эмоционально – волевая сфера;

- Исследование волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана

Затем испытуемые были поделены на две группы: контрольную (22 человека) и экспериментальную (23 человека).

Исследование проводилось в индивидуальной форме с помощью подобранных методик. Респондентам были выданы специальные бланки для занесения ответов по методикам.

После сбора эмпирических данных были составлены протоколы получившихся результатов по каждой методике. В дальнейшем все данные подверглись математической обработки, после которой был проведён анализ полученных результатов выборки.

Для диагностики использовались следующие методики:

1) Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов

Методика "Способность к самоуправлению" (тест ССУ) Н. М. Пейсахова по выявлению способности к самоуправлению была разработана в лаборатории психологических проблем высшей школы Казанского Государственного Университета Н.М.Пейсаховым и его сотрудниками на основе ими же разработанной теоретической базы.

Самоуправление — целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями. Самоуправление нужно отличать от саморегуляции. Самоуправление — процесс творческий, он связан с созданием нового, встречей с необычной ситуацией или противоречием, необходимостью постановки новых целей, поиском новых решений и средств достижения целей.

Саморегуляция — это тоже изменения, но совершаемые в рамках имеющихся правил, норм, стереотипов. Функция саморегуляции иная — закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления. Таким образом,

самоуправление и саморегуляция – не два разных процесса, а две стороны активности личности, диалектическое единство изменчивого и устойчивого в непрерывном развитии субъективного мира человека.

Методика содержит 48 утверждений, с которыми можно согласиться или не согласиться. (См. Приложение 1)

## 2. Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Опросник волевого самоконтроля (ВСК) нацелен на обобщенную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях — способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Согласно многочисленным экспериментальным данным, указанные особенности личностной саморегуляции во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека. В опроснике ВСК выделены две субшкалы: настойчивость и самообладание. Первая характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия, вторая отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Тест содержит 30 утверждений. Испытуемому необходимо определить верно или неверно данное утверждение по отношению к нему. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения ставится «плюс» (+), если неверно, то «минус» (-). (См. Приложение 2)

## 3) Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Представленная диагностика является личностным опросником для выявления, выделенной Хекхаузенем мотивационной направленности индивида на достижение успеха. В методике предоставляется 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам.

Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. (см. Приложение 3)

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

Для проведение экспериментального исследования нами была использована идеомоторная тренировка по методу А.В.Алексеева, подразумевающая многоэтапную процедуру. Методика содержит семь этапов, каждый подробно описан ниже.

Первый этап — разминка. Предлагается проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен быть определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление, к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап — формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения. При этом можно использовать фотографии, видеосъемку, схемы движений — образцы будущего движения.

Третий этап — мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами. Нередко спортсмены, к своему удивлению и удивлению тренеров, не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться нельзя.

Четвертый этап — проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру). Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например, в плюс — минус 2–3 секунды в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. А вот в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того, как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап — перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации. На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы, которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах, что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами. Как только процедура «перевода мыслей в мышцы»

начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. И так, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по времени с тем, которое требуется на самом деле. Если же при ускорении спортсмен потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости. После освоения пятого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с исполняющими мышцами, чувство хорошей подчиненности, «послушности» мышц мыслям. На первый взгляд может показаться, что занятие «пятым этапом» — дело долгое и нудное. Но если выполнять все правильно, у спортсменов появляется неподдельный интерес к таким тренировкам, что само по себе очень важно, так как приучает к весьма осознаваемому совершенствованию своей спортивной техники. Что же касается времени, необходимого для проведения подобных тренировок, то на каждое занятие требуется не более 3–6 минут.

Шестой этап — формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т. п., в синхронном плавании — сохранение строго вертикального туловища при определенных видах вращений и т. д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап — называние «опорного элемента». Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Например, стрелку из пистолета

было удобно один из опорных элементов назвать так: «стопы распластаны по полу». Тренеру не понравилась эта формулировка, но, когда он попытался навязать свою («стою очень прочно и неподвижно»), у стрелка такие слова не стали вызывать нужного ему физического самочувствия, и он оставил собственный вариант, который действительно помог улучшить стрельбу. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена.

## **2.2. Анализ и интерпретация полученных данных**

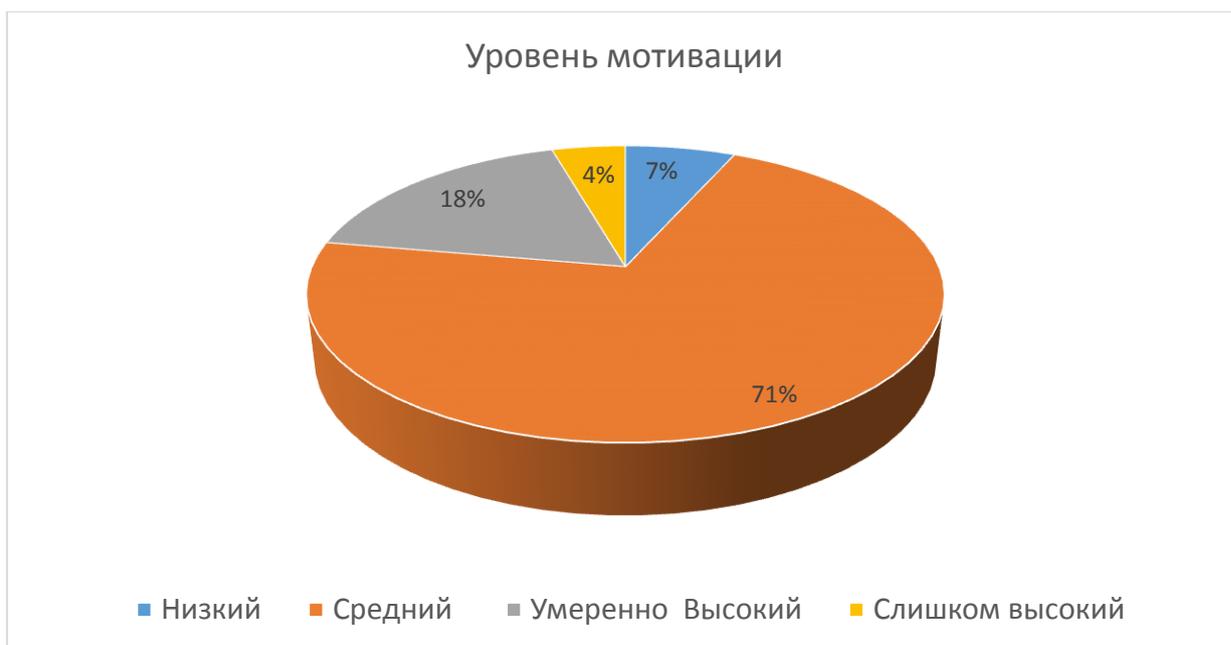
Приступая к эмпирическому исследованию выпускной классификационной работы, для успешного проведения эксперимента в виде идеомоторной тренировки, мы предварительно провели ряд диагностических работ, включающие себя:

- Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса»
- Методика «Способность самоуправления Н.М.Пейсахов
- Исследование волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана

В результате эмпирического исследования, выбранных нами методик, всех участников исследования (45 человек), мы получили следующие данные.

Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса»

Рисунок 1. Процентное распределение спортсменов по уровню мотивации

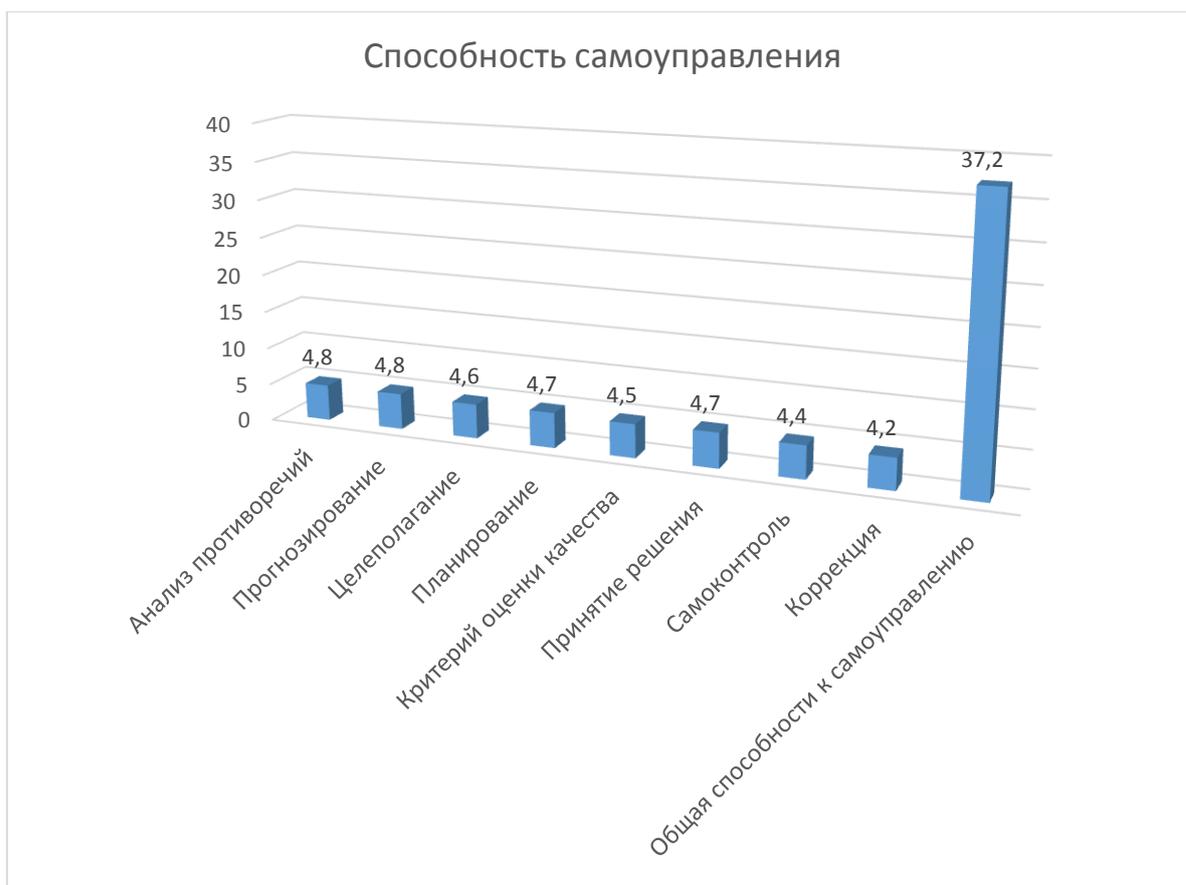


На данной гистограмме, выполненной по методике «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса», мы видим, что в процентном соотношении первое место занимает «Средний» уровень мотивации (71%). «Умеренно высоким» уровнем мотивации обладает (18%) респондентов, «Низкий» - 7% и «Слишком высокий» 4%.

Полученные значения могут свидетельствовать о том, что подавляющее большинство спортсменов имеют умеренную мотивацию к успеху и тем самым среднюю склонность к риску.

Следующая гистограмма сделана по методике «Способность самоуправления Н.М.Пейсахова».

Рисунок 2. Распределение средних значений способности самоуправления.



«Анализ противоречий» имеет среднее значение (4,8) свидетельствует о формировании субъективной модели ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе: почему сейчас не получается так, как это было раньше? Что изменилось по сравнению с прошлым?

«Прогнозирование» (4,8) – средний уровень. Способность формировать модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим.

«Целеполагание» (4,6) – средний уровень. Способность формировать субъективную модель желаемого или должного. Прогноз лежит в основе целеполагания.

«Планирование» (4,7) – средний уровень. Формирование модели средств достижения цели и последовательности их применения. В соответствии с целями планы могут быть стратегическими, тактическими, оперативными.

«Критерий оценки качества» (4,5) – средний уровень. Возможность составления системы критериев оценивания своих действий, до начала осуществления какой-либо действия, для последующей её корректировки.

«Принятие решения» (4,7) – средний уровень. Готовность респондентов переходить от плана к непосредственному действию.

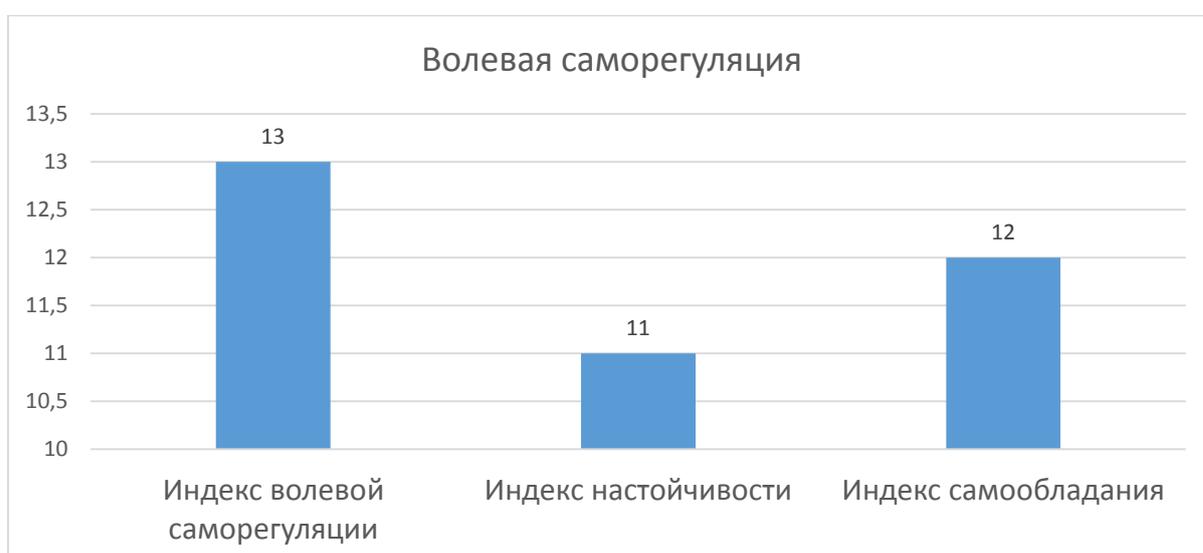
«Самоконтроль» (4,4) – средний уровень. Способность отдавать себе отчёт в выполняемых действиях, умение критически подходить к своему поведению и возможность ответить на вопросы: Есть ли движение к цели? Нет ли ошибок в моих поступках?

«Коррекция» (4,2) – средний уровень. Изменение своего образа мыслей, поведения, действий.

В итоге, «Общая способность к самоуправлению» также имеет среднее значение, что говорит об общем сформированном навыке самоуправления у респондентов.

Ниже представлен Рисунок 3 с результатами методики «Исследование волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана». Были выделены средние значения по всей группе испытуемых.

Рисунок 3. Распределение средних значений волевой саморегуляции



В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

В приведённой нами гистограмме мы видим, что все респонденты обладают высоким уровнем «Волевой саморегуляции» - шкала «В» (13). Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

«Настойчивость» - шкала «Н» (11) – высокий уровень. Данный уровень говорит о том, что наши респонденты - деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение.

«Самообладание» - шкала «С» (12) – высокий уровень. Высокий балл по субшкале «С» набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее

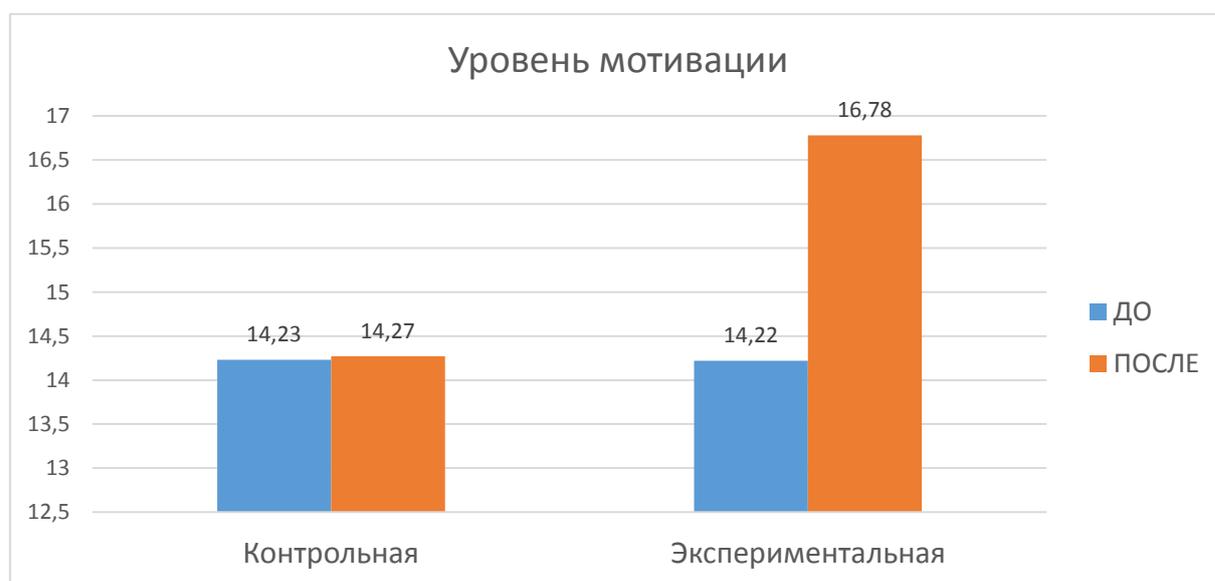
спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

После обобщённого исследования испытуемых, мы поделили их на две группы: «Контрольная» и «Экспериментальная», провели с участниками из «Экспериментальной» группы идеомоторную тренировку в течении четырёх недель, тренировка составляла не более 15 минут перед основной отработкой спортивного элемента. «Контрольная» группа выполняла привычные задания тренера.

В дальнейшем мы снова провели диагностику показателей по выбранным методикам и получили следующие результаты.

Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса»

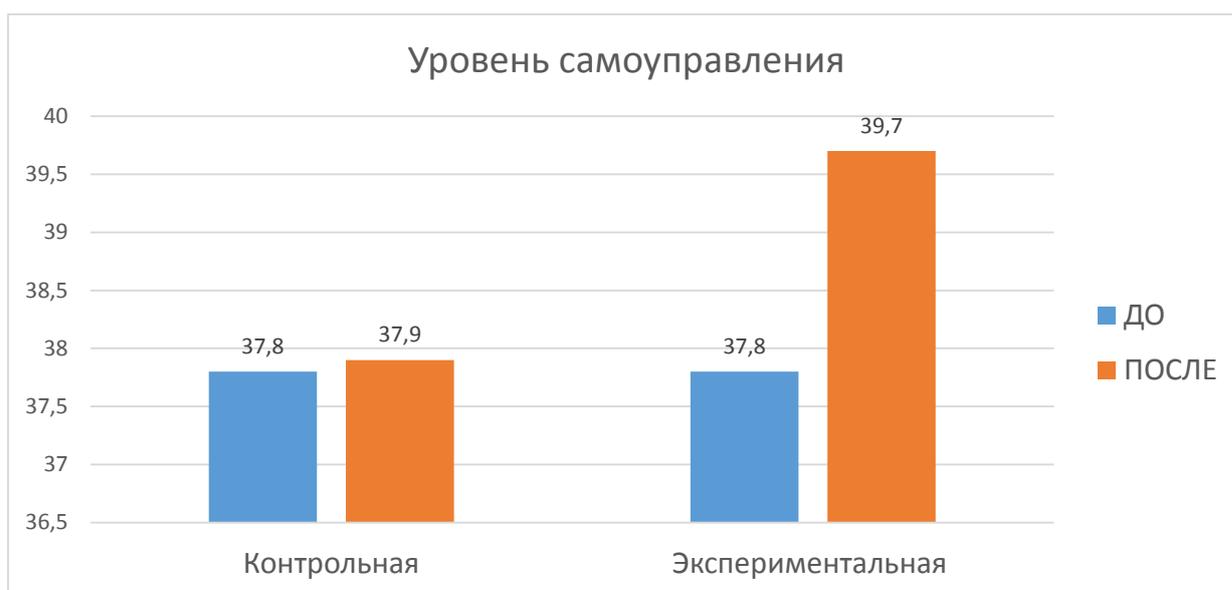
Рисунок 4. Распределение средних значений уровня мотивации у контрольной и экспериментальной групп



На данной гистограмме мы можем наблюдать, что до проведенного нами эксперимента, участники имели одинаковые, средние значения уровня мотивации (контрольная – 14,23; экспериментальная 14,22). Данные значения свидетельствуют о равнозначности двух групп в ориентированности на успех и предпочтение к среднему уровню риска. Далее, мы видим, что после проведенного эксперимента показатели мотивации в «экспериментальной» группе значительно повысились (16,78) в сравнении с «контрольной» (14,27), что может указывать на более упорное стремление к успеху и повышению уверенности в своих силах.

### Методика «Способность самоуправления Н.М.Пейсахова»

Рисунок 5. Распределение средних значений уровня самоуправления у контрольной и экспериментальной групп



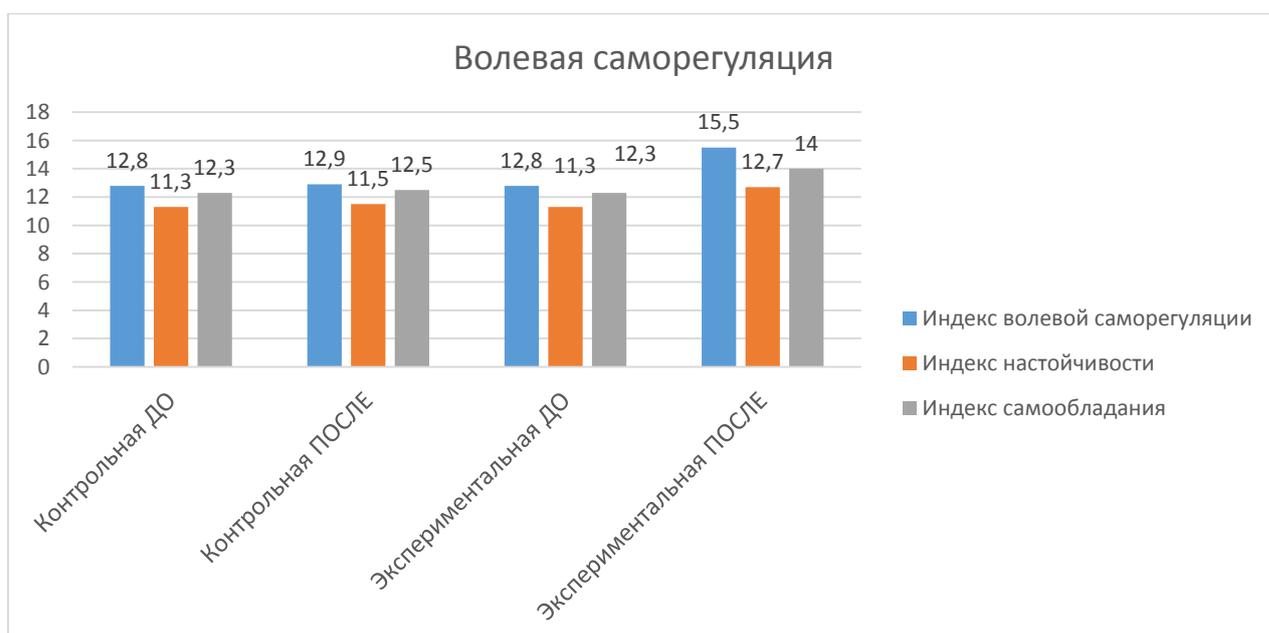
На данном рисунке мы наблюдаем также близкие друг другу значения уровня самоуправления как у «Контрольной» (37,8), так и у «Экспериментальной» (37,8) групп, до проведенной нами тренировки. Далее, мы снова измерили показатели после проведенного нами эксперимента и заметили, что показатели значительно увеличились у «Экспериментальной» группы – уровень Самоуправления повысился (39,7), у «Контрольной» группы увеличился не значительно (37,9). Полученные данные говорят о том,

что участники в «Экспериментальной» группе овладели более эффективными навыками самоуправления.

Самоуправлением является целенаправленное изменение, постановкой цели занимается сам человек, субъект действия. Самоуправление необходимо отличать от саморегуляции. Перед началом развития системы самоуправления у человека должна возникнуть проблема, при этом привычные паттерны, использовавшиеся ранее не способны решить данную проблему, с такими ситуациями спортсмены по пулевой стрельбе встречаются неоднократно. Возникает необходимость в рациональном подходе к созданию принципиально нового поведения, новых методов решения проблем, человек сознательно подходит к постановке целей для преодоления трудностей. В этот момент складывается система самоуправления. Саморегуляция также является частью изменения поведения, но она срабатывает в рамках уже сложившихся стереотипов, норм. Таким образом, саморегуляция и самоуправление являются двумя взаимопроникающими процессами активности человека.

#### Исследование «Волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана»

Рисунок 6. Распределение средних значений уровня волевой саморегуляции



По данной методике также наблюдаются значительные изменения волевой саморегуляции после проведённой нами идеомоторной тренировки.

«Индекс волевой саморегуляции». По данной шкале наблюдаются разные изменения значений. В первой группе испытуемых «Контрольной» значение изменилось не радикально с 12,8 до 12,9. Во второй группе «Экспериментальной» с 12,8 до 15,5.

«Индекс настойчивости». В наблюдаемой субшкале «Контрольная» группа незначительно повысила свои показатели с 11,3 до 11,5. В «Экспериментальной» выраженные различия (с 11,3 до 12,7).

«Индекс самообладания». «Контрольная» группа повысила показатели с 12,3 до 12,5. В «Экспериментальной» наиболее ярко выделилась субшкала «Настойчивости» (с 12,3 до 14).

После рассмотрения графически представленных данных в выборке, мы подвергли их математической обработке. При обработке данных использовалась программа STATISTICA 6.0

С целью обоснования выбора критерия нами был использован критерий Шапиро – Уилка на нормальность распределения.

Далее нами был использован математико – статистический анализ.

Нами был использован непараметрические критерии: U – Манна – Уитни, T – Вилкоксона.

Перейдём к полученным результатам по выбранным нами методик.

Методика «Диагностика личности на мотивацию к успеху Т.Элерса»

Таблица 1. Результаты уровня мотивации спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий U – Манна – Уитни)

Уровень мотивации	Уровень значимости до эксперимента	Уровень значимости после эксперимента
		0,88 p<,05000

Таблица 2. Результаты уровня мотивации спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий T – Вилкоксон)

Результаты эксперимента контрольной группы	Результаты экспериментальной группы
0,685831	0,000060
p <,05000	p <,05000

Исходя из полученных данных, мы видим, что уровень мотивации у спортсменов после эксперимента значительно повысился.

В ходе нашего теоретического исследования мы выявили роль личностных особенностей, в том числе мотивации в регуляции психического состояния человека. В частности, было выявлено, чем выше мотивация к успеху, тем выше уровень эмоциональной напряжённости. Данные результаты могут свидетельствовать о включении мотивационных процессах субъекта, которые связаны со стилями переживаний, также мотивация способствует перестройке эмоциональных состояний. Регуляция человеком своих психических состояний выполняется легче при среднем уровне мотивации чем при низкой, таким образом, мы можем предположить, наличие мотивации обеспечивает эффективность саморегуляции субъекта.

## Методика «Способность самоуправления Н.М.Пейсахова»

Таблица 3. Результаты уровня способности к самоуправлению спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий U – Манна – Уитни)

Общая способность к самоуправлению	Уровень значимости до эксперимента	Уровень значимости после эксперимента
	0,106 p <,05000	0,031 p <,05000

Таблица 4. Результаты уровня способности к самоуправлению спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий T – Вилкоксон)

Результаты контрольной группы	Результаты экспериментальной группы
0,108810	0,000105
p <,05000	p <,05000

Самоуправлением является целенаправленное изменение, постановкой цели занимается сам человек, субъект действия. Самоуправление необходимо отличать от саморегуляции. Перед началом развития системы самоуправления у человека должна возникнуть проблема, при этом привычные паттерны, использовавшиеся ранее не способны решить данную проблему, с такими ситуациями спортсмены по пулевой стрельбе встречаются неоднократно. Возникает необходимость в рациональном подходе к созданию принципиально нового поведения, новых методов решения проблем, человек сознательно подходит к постановке целей для преодоления трудностей. В этот момент складывается система самоуправления. Саморегуляция также является частью изменения

поведения, но она срабатывает в рамках уже сложившихся стереотипов, норм. Таким образом, саморегуляция и самоуправление являются двумя взаимопроникающими процессами активности человека.

Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки

Эффект идеомоторной тренировки значительно увеличивается, если каждое выполняемое образное действие облекать в слова. Вербализация мысленных действий хорошо дисциплинирует мышление, что даёт возможность для ясного и точного представления выполняемых движений и впоследствии их не менее чёткое выполнение.

В случае возникновения дистрессовой ситуации у спортсмена сбивается его дисциплинированное мышление, он может опираться на уже выстроенный образ идеального движения и тем самым вновь сосредоточить своё рассеявшееся внимание на конкретном движении, вербализируя их и тем самым восстанавливая психофизическое состояние.

Таким образом, вербальные формы идеального движения помогают в выработке самостоятельной и эффективной организации устойчивого мышления которое благоприятно сказывается на уровне самоуправления спортсменов.

#### Исследование «Волевой саморегуляции А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана»

Таблица 5. Результаты уровня волевой саморегуляции спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий U – Манна – Уитни)

Индекс волевой саморегуляции		Индекс настойчивости		Индекс самообладания	
ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ	ДО	ПОСЛЕ
0,36	P>,05000	0,35	P>,05000	0,35	P>,05000
	0,027 P>,05000		0,031 P>,05000		0,046 P>,05000

Таблица 6. Результаты уровня волевой саморегуляции спортсменов «до» и «после» эксперимента (критерий T – Вилкоксон)

Индекс волевой саморегуляции	
Контрольная группа	Экспериментальная группа
0,36	0,00072
p <,05000	p <,05000
Индекс настойчивости	
Контрольная группа	Экспериментальная группа
0,12	0,00006
p <,05000	p <,05000
Индекс самообладания	
Контрольная группа	Экспериментальная группа
0,18	0,00003
p <,05000	p <,05000

Как только спортсмен начинает разучивать новый элемент спортивной техники, ему необходимо вообразить его исполнение в замедленном темпе (как при замедленной съёмки). Такое представление действия даёт возможность как можно ярче представить все нюансы исследуемого движения и вовремя выявить вероятные ошибки.

В то время как элемент начнёт успешно реализовываться следует перед каждым физическим исполнением проигрывать его идеомоторно: начать с замедленного темпа, затем в несколько ускоренном и в конце в нормальном темпе, т.е. в том, в каком он должен исполняться в реальности. Данная разминка позволила нам повысить уровни значимости в представленных субшкалах.

Также, не менее важным оказался постоянный отчёт о том, что мысленный образ приобрёл необходимую конкретику и плотно связан с мышечными ощущениями.

Если спортсмен начинал невольно двигаться это являлось индикатором чёткого идеомоторного промышливания выполняемого элемента.

Когда спортсмен имитирует реальное движение, он способствует конструированию наиболее полного представления о необходимом спортивном элементе, т.е. тем самым он как бы «продвигается» от периферии (мышц) к центру (головному мозгу). Итак, имитация разнообразных движений, которую можно было наблюдать во время стандартной разминки спортсменов помогало в исполнении того или иного сложного упражнения.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целью настоящей работы было выявление влияния идеомоторной тренировки на результативность спортсменов в возрасте от 14 -18 лет. Для реализации цели был произведен анализ теоретических подходов к исследованию понятий психологические технологии развития саморегуляции и их влияние на психологическое состояние спортсменов. Были сделаны выводы о том, технологии саморегуляции являются важным компонентом в стандартные тренировки спортсменов. Необходима совместная работа тренера и его подопечного для эффективного конструирования индивидуальной программы занятий как физической направленности, так и психологической.

Далее нами был подобран адекватный психодиагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень мотивации, уровень самоуправления также уровень волевой саморегуляции. После нами было проведено эмпирическое исследование, где нами было выявлено, что идеомоторная тренировка благоприятно сказывается на измеряемые нами психологические показатели.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что на уровень саморегуляции спортсменов среднего и старшего школьного возраста оказывают положительное влияние психологические технологии развития саморегуляции была доказана.

После произведенного анализа научной литературы можно сделать вывод о том, что саморегуляция - это процесс снятия субъектом деятельности многообразной исходной информационной неопределенности до уровня, позволяющего ему эффективно осуществлять эту деятельность, поэтому существует огромное множество технологий саморегуляции повышающих эффективность функциональных возможностей человека посредством

формирования особенного психического состояния для достижения намеченного результата.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. М., Наука, 2002
2. Абульханова К.А. Субъектноличностные проблемы саморегуляции // Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: НесторИстория, 2011. С. 56—73
3. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка. М., ФКиС, 2000
4. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М., 2000
5. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Под ред. академика О.Г. Газенко. М.: Наука, 2001. 496 с
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 2001. 368 с
7. Гремлинг С, Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. СПб., 2002
8. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. М.: Институт психологии РАН, 2003
9. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 384 с
10. Конопкин О.А. Механизмы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. В кн.: В.И. Моросанова (Ред.), Субъект и личность в психологии саморегуляции: сборник научных трудов. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 12—31
11. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 2000. 256 с.

12. Конопкин О.А. Структурнофункциональный и содержательнопсихологический аспекты осознанной само регуляции // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005. Т. 2. № 1. С. 27—42
13. Леонтьев А.Н. Становление психологии деятельности. М.: Смысл, 2003
14. Леонтьев Д.А. От инстинктов – к выбору, смыслу и саморегуляции: психология мотивации вчера, сегодня и завтра // Современная психология мотивации / под ред. Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002 (а), с. 4—12
15. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 1. С. 15—25
16. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. 679 с
17. Леонтьев Д.А. Воля (в психологии) // Большая Российская Энциклопедия. Т. 5. М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. С. 698
18. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений. Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. (16 апреля 2008 г.) / под ред. Е.В.Левченко, А.Ю. Бергфельд; Перм. гос. ун-т.– Пермь, 2008. – Вып. 1. – 148 с
19. Моросанова В.И., Фомина Т.Г., Цыганов И.Ю. Осознанная саморегуляция и отношение к учению в достижении учебных целей. М.: Нестор-История, 2017
20. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 519 с

21. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5—17
22. Павлов, И. П. Физиология. Избранные труды / И. П. Павлов. — 2-е изд., стер. — М. Издательство Юрайт, 2018. — 394 с.
23. Пиккенхайн Л. Нейрофизиологические механизмы идеомоторной тренировки // Вопросы психологии. 1980. № 3. С. 116-120
24. Пиаже Ж. Психология интеллекта. СПб.: Питер, 2004. 192 с
25. Прохоров А.О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний. Психологический журнал, 2005, 26(2), 68–80
26. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 2000. 307 с
27. Рубинштейн Л.С. Бытие и сознание. СПб.: Питер, 2012. 590 с
28. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2008. 713 с.
29. Рудик П.А. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке // Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1967. С. 15-26.
30. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 2000. 126 с.
31. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга // И.М. Сеченов. Избранные произведения: в 2 т. Т. 1 /
32. Тихомиров О.К., Ключко В.Е. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности // Вопросы психологии. 2000. № 5. С. 23—31.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### Приложение 1.

Методика способность самоуправления (тест ССУ) Н. М. Пейсахов

#### Инструкция

Предлагаемая анкета даёт возможность узнать о способностях владеть собой в различных ситуациях. В анкете приведены две группы утверждений:

Утверждения, требующие обращения к опыту, например, п. 5. Если вы действительно часто оцениваете свои действия и поступки, стараетесь найти ответ на поставленный вопрос, то смело отвечайте «да», а если вы это делаете редко, то отвечайте «нет».

Утверждения, характеризующие ваши отношения к общепринятому мнению, например, п. 28. Если вы согласны с мнением, то отвечайте «да», а если не согласны, то отвечайте «нет». Ответ «да» обозначен «+», ответ «нет» - знаком «-» (минус).

#### Тестовый материал (вопросы)

1. Практика показывает, что я верно определяю свои возможности в любой деятельности.
2. Я предусмотрительный человек.
3. Берусь только за то, что смогу довести до конца.
4. Обычно хорошо представляю, что нужно сделать, чтобы добиться задуманного.
5. Постоянно пытаюсь найти ответ на вопрос «Что такое хорошо и что такое плохо?».
6. Прежде чем сделать окончательный шаг, я взвешиваю все «за» и «против».
7. Всегда отдаю себе отчет в том, что со мной происходит.
8. Непредвиденные препятствия не мешают мне довести дело до конца.
9. У меня не хватает терпения долго разбираться в том, что не решается

сразу.

10. В своих поступках и делах не люблю заглядывать далеко вперед.

11. Редко задумываюсь о главных целях своей жизни.

12. Отсутствие продуманных планов не мешает мне добиваться хороших результатов.

13. Часто затрудняюсь сказать, того ли я достиг, чего хотел.

14. На выбор моих решений влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.

15. Мне часто кажется, что целый час или два исчезли неизвестно куда.

16. Тот, кто считает необходимым исправлять все допущенные промахи, не замечает, как совершает новые.

17. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.

18. Я четко представляю свои жизненные перспективы.

19. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.

20. В своих поступках и словах следую пословице: «Семь раз отмерь, один – отрежь».

18. Уделяю много времени тому, чтобы понять, с каких позиций надо оценивать свои действия.

22. В своих действиях я успешно сочетаю риск с осмотрительностью.

23. Необходимость проверять самого себя стала моей второй натурой.

24. Когда у меня портятся отношения с людьми, могу их изменить.

25. Как правило, мне бывает трудно выделить главное в сложившейся ситуации.

26. Жизнь показывает, что мои прогнозы редко сбываются.

27. Люди, которые всегда четко знают, чего хотят, представляются мне слишком рациональными.

28. Удача сопутствует тому, кто не планирует заранее, а полагается на естественный ход событий.

29. Мне не хватает чувства меры в отношениях с близкими.

30. Меня угнетает необходимость принимать срочные решения.
31. Обычно мало слежу за своей речью.
32. Некоторые свои привычки я охотно бы изменил, если бы знал, как это сделать.
33. Что я хочу и что должен делать – вот предмет моих постоянных раздумий.
34. Заранее знаю, каких поступков можно ожидать от людей.
35. Обычно с самого начала четко представляю будущий результат.
36. Пока не сложился в голове четкий, конкретный план, не начинаю серьезного разговора.
37. У меня всегда есть точные ориентиры, по которым я оцениваю свой труд.
38. Я всегда учитываю последствия принимаемых мной решений.
39. Внимательно слежу за тем, понимают ли меня во время споров.
40. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.
41. Сколько ни анализирую свои жизненные трудности, не могу достичь полной ясности.
42. Жизнь так сложна, что считаю, пустой тратой времени предвосхищать ход событий.
43. Следование однажды поставленной цели очень обедняет жизнь.
44. Считаю, что планируй, не планируй, а обстоятельства всегда сильнее.
45. В последнее время ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
46. Мне обычно не удаётся найти правильное решение из-за большого количества возможных вариантов.
47. В ссорах не замечаю, как «выхожу из себя».
48. Сделав дело, предпочитаю не исправлять даже явные просчёты.

## Приложение 2.

Исследование волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

### Инструкция испытуемому.

Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

### Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

### Приложение 3.

#### Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

##### Инструкция:

«Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

##### Стимульный материал:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

