

УДК 796.01:159.9

**Приемы психической саморегуляции при утомлении,
используемые спортсменами разной квалификации**

Пилина Ирина Борисовна, кандидат педагогических наук

Антипина Юлия Валентиновна

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается понятие «психическая саморегуляция» при утомлении. С помощью проведенного исследования методом анкетирования и бесед с профессиональными спортсменами разной квалификации разбираются приемы данного понятия, частота их использования и проводится соответствующий анализ, выявляющий тенденцию распределения процентного соотношения тех или иных приемов, а также развитие данных показателей в соответствии разряда спортсмена.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, психология спорта, утомление.

**Techniques of mental self-regulation when tired,
used by athlete different qualifications**

Pilina Irina Borisovna, the candidate of pedagogical sciences

Antipina Yuliya Valentinovna

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, St. Petersburg

Abstract. The article considers the concept of “physical self-regulation” when tired. With the help of a study conducted using a questionnaire and interviews with professional athletes of various qualifications, the techniques of this concept, the frequency of their use are analyzed and a corresponding analysis is carried out, revealing the trend in the distribution of the percentage of certain techniques, as well as the development of these indicators in accordance with the category athlete.

Keywords: physical self-regulation, sport psychology, tiring.

ВВЕДЕНИЕ. Исследования физиологов указывают на то, что даже у очень утомленного человека имеются значительные энергетические ресурсы, которые могут быть использованы за счет волевого преодоления утомления [1]. На это и направлены приемы психической саморегуляции. Во многих исследованиях приемам саморегуляции отводится роль либо стимуляции волевых усилий, либо техники самоуправления, либо своеобразной техники волевых усилий, либо произвольного саморегулирования эмоциональных состояний [2, 3, 4].

Психолог А.Ц. Пуни выделяет три группы приемов саморегуляции, называя их «техникой самоуправления» [5]. Первая группа заключается в преодолении неблагоприятных предстартовых состояний через устранение внешних признаков эмоциональной направленности. Вторая группа приемов направлена на отвлечение сознания спортсменов от навязчивых мыслей с помощью «умственного действия», особенность которого заключается в концентрации внимания не на исходе соревнования, а на мысленном «проигрывании» технических и тактических действий, которые предстоит выполнить спортсмену. Третью группу составляют вербальные воздействия спортсмена на самого себя в форме самоубеждения, самоодобрения, самоободрения, самоприказа, самоуспокоения и разнообразных самовнушений.

Изучение и анализ применения на практике форм третьей группы легло в основу нашего исследования.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. В данном исследовании рассматриваются вопросы о составе приемов психической саморегуляции, их эффективности и частоте использования в условиях нарастающего утомления, связанного с работой на выносливость, конкретно – при беге на длинные дистанции.

Изучение состава, частоты использования и эффективности приемов психической саморегуляции осуществлялось при помощи анкетного опроса и бесед со спортсменами. Исследование проводили с 96 спортсменами, бегунами на средние и длинные дистанции. Среди них были 5 мастеров спорта, 26 перворазрядников и 65 спортсменов 2 и 3 разряда.

Сразу после финиша в соревновательном забеге и небольшого отдыха после него спортсменам предлагали ответить на вопросы, предложенные в анкете (14 вопросов по приемам саморегуляции). Состав этих вопросов был установлен на основании литературных источников и мнений ведущих тренеров [5].

Спортсмены должны были указать, в какой части беговой дистанции они применяют тот или иной прием (на каком круге дистанции) и применяют ли вообще. Целью анкетного опроса было установить состав приемов психической саморегуляции, используемых спортсменами в процессе нарастающего утомления при прохождении беговой дистанции, и определить частоту использования приемов психической саморегуляции в различных частях дистанции.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ полученных данных показал, что бегуны используют довольно широкий спектр приемов стимулирования себя: всего 17 приемов (таблица 1). Четырнадцать из них были предусмотрены в анкете, а три приема: самопоощрение, самонаказание и самоодобрение – спортсмены дополнили.

При рассмотрении таблицы отчетливо выделяется преобладающая группа приемов, которыми пользуются спортсмены. Это приемы с 7 по 14 номер: переключение внимания на технику бега, контроль за расслаблением мышц, регуляция дыхания, самоободрение, самоубеждение, самоприказ, самоуспокоение и переключение внимания на соперника. Но среди них есть, так сказать, и ведущие: самоприказ, самоободрение, переключение внимания на соперника и на технику бега.

Остальные приемы используются сравнительно мало. Однако, среди них есть категория приемов, направленных на отвлечение спортсмена от процесса прохождения беговой дистанции и сосредоточение сознания бегуна на эмоционально положительных мыслях, образах и др., это: мысленное воспроизведение ярких, красочных и приятных образов, мысленное воспроизведение музыкальных мелодий, отвлечение внимания на посторонние объекты, мысли об отдыхе и покое. Если их все объединить под одним наименованием, например, «отвлечение», то и они в процентном соотношении станут весомыми, и их вполне можно отнести тогда в группу преобладающих. Для мастеров спорта использование в беге отвле-

кающих приемов составляет 19,4%; для перворазрядников – 45,7%; для начинающих бегунов – 64,5%.

Таблица 1 – Приемы психической саморегуляции, используемые спортсменами разной квалификации

№	Приёмы	Частота использования %		
		М/С	1 разряд	2 и 3 разряд
1	Мысленное воспроизведение ярких, красочных приятных образов	4,1	19,3	24,3
2	Мысленное воспроизведение музыкальных мелодий	2,4	8,9	18,3
3	Отвлечение внимания на посторонние объекты	3,2	3,4	4,8
4	Мысли об отдыхе, покое	9,7	14,1	17,1
5	Подсчет бегового ритма («раз-два»)	5,5	6,2	9,4
6	Переключение внимания на технику бега	61,3	50,0	47,1
7	Подсчет кругов во время бега	4,5	5,4	6,7
8	Контроль за расслаблением мышц	46,6	46,2	46,7
9	Регуляция дыхания	29,0	31,4	31,8
10	Самоободрение	51,7	55,3	48,4
11	Самоубеждение	25,3	34,6	43,7
12	Самоприказ	60,0	51,2	33,2
13	Самоуспокоение	34,3	24,4	34,7
14	Переключение внимания на соперника	68,7	76,7	54,9
15	Самопоощрение	3,0	7,3	12,2
16	Самонаказание	5,2	9,1	10,3
17	Самоодобрение	6,0	7,5	13,6

Рассмотрение таблицы под углом зрения динамики использования приемов спортсменами различной квалификации позволяет говорить о двух тенденциях. Одна из них заключается в увеличении частоты использования конкретных приемов с повышением квалификации бегунов. К таким приемам относятся: переключение внимания на технику, на соперника и на самоприказ. Другая тенденция обратная: когда с повышением квалификации спортсмена частота использования приема снижается. Это, прежде всего, относится к приему отвлечение. Так, у бегунов второго и третьего разряда частота его использования составила 64,5%, а у мастеров спорта всего 19,4%. То же самое, но в меньшей степени выраженности имеет место в использовании спортсменами приема регуляции дыхания и самоубеждения. Как видно, обе тенденции отражают объективную потребность спортсменов как высшей, так и низкой квалификации, прибегать к тем или иным приемам психической саморегуляции.

ВЫВОДЫ. Анализируя вышеизложенное, важно отметить, что среди приемов психической саморегуляции у спортсменов (бегунов) различной квалификации есть такие, которые можно назвать наиболее предпочтительными (ведущими). У мастеров спорта – это переключение внимания на противника, на технику бега и самоприказ. У спортсменов первого разряда – это переключение внимания на противника, самоодобрение, самоприказ и переключение внимания на технику. У бегунов второго и третьего разряда особо выделяются приемы отвлечения, затем уже

переключения внимания на противника. Также значительно в большей мере они используют приемы самопоощрения, самоодобрения и самонаказания.

Проведенное исследование и полученные данные позволили значительно углубить и расширить представления о многообразии приемов психической саморегуляции деятельности и состояний человека в экстремальных условиях – в данном случае в условиях соревнования и в связи с развивающимся утомлением.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бурякин Ф. Г. Диагностика утомления и симптоматика восстановления в спорте (методологические основы). Москва : Издательство "КноРус", 2019. 146 с. ISBN 978-5-4365-3815-0.
2. Кириллова Е. Г., Пилина И. Б. Формирование волевых качеств личности студентов средствами и методами физической культуры // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9, № 3 (35). С. 165–170.
3. Пилина И. Б. Организация и формирование объективной самооценки студентов по предмету «Физическая культура» // Научная сессия ГУАП : сб. докл. Ч. III. Гуманитарные науки. Санкт-Петербург, 2020. С. 117–119.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. Москва : Спорт, 2023. 120 с.
5. Николаев А. Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. 2017. Т. 6, № 1. С. 69–75.

REFERENCES

1. Buryakin F. G. (2019), *Diagnosis of fatigue and symptoms of recovery in sports (methodological foundations)*, Limited Liability Company "KnoRus Publishing House", Moscow, ISBN 978-5-4365-3815-0.
2. Kirillova E. G., Pilina I. B. (2018), "Formation of volitional qualities of students' personality by means and methods of physical culture", *Scientific works of the Northwestern Institute of Management of the RANEPA*, vol. 9, No. 3 (35), pp. 165–170.
3. Pilina I. B. (2020) "Organization and formation of objective self-assessment of students on the subject of Physical culture", *Scientific session of GUAP, sat. dokl., p. III, Humanities*, pp. 117–119.
4. Puni A. C. (2023), *Psychological preparation for competition in sports*, Sport, Moscow.
5. Nikolaev A. N. (2017), "The effectiveness of individualization of psychological training of athletes", *Izvestiya Saratov University. A new series. Series: Acmeology of Education. Developmental psychology*, vol. 6, No. 1, pp. 69–75.

Поступила в редакцию 01.02.2024.

Принята к публикации 18.02.2024