

УДК 796.011

**Исследование влияния различных приемов психической саморегуляции
на результат соревновательной деятельности триатлонистов**

Пилина Ирина Борисовна, кандидат педагогических наук

Антипина Юлия Валентиновна

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

Аннотация. В статье представлено исследование влияния применения двух групп приемов психической саморегуляции на соревновательную деятельность триатлонистов.

Цель исследования – определение эффективности обучения приемам психической саморегуляции триатлонистов на этапе начальной спортивной подготовки и выявление наиболее востребованных и актуальных с целью повышения работоспособности юных спортсменов.

Методы и организация исследования. Исследование строилось с использованием анализа научных работ по теме психологии спортсменов, педагогического эксперимента, сбора и анализа полученных результатов. Для оценки эффективности использовались субъективные и объективные показатели.

Результаты исследования и выводы. Анализ результатов показал отрицательный характер однонаправленного применения приемов на результативность соревновательной деятельности, как состоящих из самоорганизации, так и самомобилизации.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, приемы саморегуляции, самоорганизация, самомобилизация, триатлон.

**Study of the influence of various methods of mental self-regulation
on the result of competitive activity of triathletes**

Pilina Irina Borisovna, candidate of pedagogical sciences

Antipina Yuliya Valentinovna

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract. The article presents a study on the impact of applying two groups of mental self-regulation techniques on the competitive activities of triathletes.

The purpose of the study is to determine the effectiveness of teaching mental self-regulation techniques to triathletes at the initial stage of sports training and to identify the most in-demand and relevant techniques to enhance the performance of young athletes.

Research methods and organization. The study was conducted using an analysis of scientific works on the topic of sports psychology, a pedagogical experiment, and the collection and analysis of the obtained results. Subjective and objective indicators were used to assess effectiveness.

Research results and conclusions. The analysis of the results showed a negative nature of the one-sided application of techniques on the effectiveness of competitive activity, consisting of both self-organization and self-mobilization.

Keywords: mental self-regulation, self-regulation techniques, self-organization, self-mobilization, triathlon.

ВВЕДЕНИЕ. В видах спорта, где соревновательные дистанции занимают по времени более нескольких часов, помимо высокого уровня физической подготовленности спортсмены должны владеть навыками управления своим психологическим состоянием. Отсутствие таких навыков может привести не только к потере ведущих позиций на гонке, но и к сходу с дистанции. В триатлоне, в связи с высокими нагрузками и длительностью соревнований, способность атлета манипулировать своим психологическим состоянием при утомлении необходимо развивать уже на уровне начального спортивного совершенствования в возрасте 13-15 лет. Это позволит начинающим спортсменам выработать к моменту достижения высокого уровня мастерства собственную индивидуальную схему приемов саморегуляции.

Работа над модернизацией приемов и внедрением в процесс спортивной подготовки в настоящее время актуальна, так как произошла смена поколений, и подрастающие спортивные резервы имеют особенности в психологических аспектах. Современное поколение Gen Z отличается повышенной тревожностью, в том

числе и ситуативной, а также низкой способностью к концентрации и упорному труду. Коллеги из Беларуси В. В. Бут-Гусаим, Л. А. Пирогова, С. С. Василевский отмечают в своей работе: «Среди множества современных психотерапевтических направлений, подтвердивших свою эффективность для применения в системе психологического сопровождения спортсменов, уместно выделить методы, направленные на устранение или снижение выраженности соматических компонентов ситуативной тревожности без риска вмешательства на уровне личностных характеристик атлета: нервно-мышечная релаксация, элементы телесно-ориентированной терапии, методы визуализации и переключения внимания» [1]. Для триатлона, где циклические нагрузки отличаются своей монотонностью, вопросы подбора средств психологической подготовки становятся на ведущими. Согласно исследовательской работе Г.Р. Шагивалеевой, Г.К. Бисеровой, Г.М. Лыдовой, волевая саморегуляция является одним из ведущих факторов, обеспечивающих высокие достижения в спорте [2]. В нашем исследовании было заложено изучение и анализ двух направлений применения волевой техники. Первое направление работало над направленностью сознания (самоорганизацией), второе – над мысленным вербальным воздействием триатлониста на самого себя (самомотивацией). Целью исследования было определение эффективности обучения приемам психической саморегуляции для триатлонистов на этапе начальной спортивной подготовки и выявление наиболее востребованных и актуальных методов с целью повышения работоспособности юных спортсменов.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование строилось с использованием анализа научных работ по теме психологии спортсменов, педагогического эксперимента, сбора и анализа полученных результатов. Вследствие относительной молодости вида спорта, работ по психологической подготовке триатлонистов катастрофически мало. Применять методы и средства из видов спорта, составляющих триатлон, возможно, но это не является полностью корректным. Для триатлона необходимо создавать собственную психограмму и набор приемов саморегуляции. А.Ю. Лапин и И.В. Бабичев отмечают в своей работе, что «исследования, направленные на построение психограмм (психологических профилей «идеального» спортсмена в конкретных видах спорта), являются крайне важными. Понимание различий между модельными и индивидуальными характеристиками спортсмена позволяет выстраивать оптимальную стратегию и программу его личностного развития, роста спортивного мастерства» [3]. Работа в этом направлении требует много времени и высокого уровня компетенции специалистов. Для обучения приемам саморегуляции необходимо учитывать, что волевая активность, а также самоконтроль и самоуспокоение растут в подростковом периоде. В связи с этим педагогический эксперимент проводился с триатлонистами начальной спортивной квалификации на 3 и 4 году спортивной подготовки.

Организация педагогического эксперимента предусматривала два этапа. На первом этапе проводилось деление испытуемых на две группы, которым предлагалось использование различных вариаций самоорганизации и самомотивации соответственно. Второй этап исследования предполагал разбор данных методов управления сознанием и действиями на подвиды, выявление тем самым наиболее эффективных приемов саморегуляции и актуального комплексного набора методов саморегуляции для юных спортсменов, занимающихся триатлоном. Количество участников исследования составило 28 человек, возраст – 13-15 лет. С целью выявления наиболее

эффективных приемов саморегуляции юные спортсмены были поделены на две равноценные по спортивной подготовленности группы, по 14 человек в каждой.

На первом этапе педагогического эксперимента молодым спортсменам предлагалось ознакомиться и научиться приемам саморегуляции, внедряя их в тренировочный и соревновательный процесс. Данные волевые приемы можно разделить на две большие группы. Первая группа — это приемы, которые отражают направленность сознания спортсменов (самоорганизация). Вторая группа волевых приемов предполагает мысленное и вербальное воздействие на себя (самомотивация), т.е. юные спортсмены должны в процессе выполнения тренировочных заданий, особенно при длительной циклической работе, подбадривать себя. Обучение с последующим использованием данных приемов проходило в соревновательном микроцикле годичной подготовки.

Первая группа спортсменов отрабатывала приемы самоорганизации: отвлечение внимания, мысленное воспроизведение музыкальных мелодий, переключение внимания на посторонние объекты, подсчет ритма движений «раз-два», подсчет временного интервала, контроль за расслаблением мышц, регуляция дыхания, переключение внимания на технику выполнения, самоуспокоение. Перечисленные приемы оптимизируют психическое состояние спортсменов, содействуют лучшей организации их двигательной деятельности, что позволяет экономить силы и поддерживать определенную скорость в передвижении. Поэтому данные приемы можно обобщить одним термином – самоорганизация волевых усилий. Отдельное внимание в данной категории саморегуляции уделяется самовнушению, так как оно может носить как положительный эффект («я смогу»), так и отрицательный от мыслей вроде «я не смогу», «ничего не получится», «я проиграю» и т.п.

Вторая группа испытуемых работала над навыками самомотивации волевых усилий: самоободрением, самоубеждением, самоприказами, самопринуждением и переключением внимания на соперника. Под самоободрением понимались мысли о будущей радости, удовлетворении собой, похвале тренера и товарищей и т.п. Под самоубеждением подразумевались мысли о наличии достаточных сил и возможностей для прохождения и завершения дистанции, чувства долга и ответственности. Самоприказы определялись мыслями и словами жесткого действия: «догнать», «выиграть», «сильнее», «рывок», «терпеть», или, наоборот, словами и мыслями самоуспокоения: «не волнуйся», «всё хорошо», «спокойно», «тише», «так держать». Самопринуждение выражалось в мобилизации имеющихся ресурсов и сил для продолжения и завершения дистанции с помощью волевых качеств и установок: «ты можешь», «ты сделаешь», «давай», «соберись» и т.д. Переключение на соперника предлагалось применять с целью поддержания работоспособности, несмотря на прогрессирующую усталость на середине дистанции и/или мобилизации остаточных возможностей в конце дистанции, чтобы обогнать соперника. Данные направления скомпонованы по функциональному признаку – самоорганизации и самомотивации волевых усилий. Основными для группировки служат принципы экономизации и мобилизации резервных возможностей организма в целях сохранения и повышения работоспособности при мышечной работе на выносливость.

Обоснованием для такого набора приемов служит, согласно теории и методики спортивной подготовки, выделение двух путей сохранения и повышения работоспособности [4]. Первый – экономизация усилий как своеобразная профилактика

развития утомления, отодвигающая сроки его наступления. Второй путь состоит в мобилизации резервных возможностей организма в условиях действия неблагоприятных факторов (утомления, гипоксии и т.д.). Оба эти пути применимы в триатлоне. Стремление к сохранению техники в плавании на открытой воде, педалировании на велозтапе и беге обеспечивает ритмичность чередования фаз напряжения и расслабления работающих мышц в сочетании с работой дыхательной системы. Приемами в данном случае выступают концентрация на технике, контроль над расслаблением мышц, регуляция дыхания. Использование данных приемов способствует более экономному расходованию энергетических возможностей и отдалает сроки наступления утомления.

В сбережении сил триатлета большую роль играет его психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, отсутствием неблагоприятных мыслей, представлений и эмоций. Этому содействует использование как указанных выше приемов, так и самоуспокоение и отвлечение. Переключение внимания на технику, расслабление и дыхание одновременно отвлекают от нежелательных мыслей, переживаний, что в целом содействует снятию излишнего напряжения и улучшению самочувствия атлета. Самоуспокоение и отвлечение оказывают непосредственное влияние на внутреннее состояние спортсмена. Первое помогает успокоить себя и настроиться на хорошее прохождение дистанции, второе – отключиться от тяжести своего состояния, а при напевании любимой мелодии поддерживать ритм движений.

Второй путь сохранения работоспособности у триатлонистов состоит в мобилизации резервных возможностей, позволяющих противостоять утомлению и другим неблагоприятным факторам. В условиях повышенного напряжения на соревновательной дистанции волевое поведение триатлета характеризуется проявлением терпеливости по отношению к непрерывно возрастающему общему утомлению и локальным его признакам: затрудненности дыхания, усталости и боли в мышцах. Триатлонист должен преодолевать возникающие сомнения, желание ослабить или прекратить активные действия на этапах. Для осуществления борьбы необходимо приказывать себе выполнение определенных действий, прерывая тем самым поток нежелательных мыслей и эмоций, принуждая себя продолжать «через не могу» и чувство усталости. Под влиянием приемов самоубеждения, самоодобрения, самоприказов и переключения внимания у спортсменов происходит выполнение определенных действий, которые, в свою очередь, прерывают негативные мысли («об усталости», «сойти с дистанции», «зачем мне это надо?»).

Оценка эффективности обучения приемам саморегуляции в ходе эксперимента производилась по субъективным и объективным показателям. Субъективные данные были получены посредством анкетирования, отражающего уровень переживания, описания состояния и ощущений. Объективными показателями были приняты для исследования частота сердечных сокращений, скорость на дистанции, оценка тренером техники движений по дистанции.

На втором этапе педагогического эксперимента юным спортсменам предлагалось во время тренировочной и соревновательной деятельности использовать уже разобранные и отобранные актуальные для молодого поколения триатлетов методы саморегуляции и проанализировать частоту и вид приема, использовавшегося на том или ином этапе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анкетирование респондентов первой группы, обучавшихся приемам самоорганизации, направленным на самоуспокое-

ние, концентрацию внимания на технике выполнения движений, дыханием и отвлечением от негативных и/или демобилизованных мыслей, выявило противоречивость. С одной стороны, у участников данной группы наблюдалось более рациональное распределение ресурсов на протяжении всей дистанции, меньшее психологическое и физическое истощение по окончании соревнований в сравнении со второй группой: атлеты первой группы характеризовали свою усталость чуть выше среднего. В динамике ЧСС у данной группы спортсменов при прохождении всей дистанции не наблюдалось значительных перепадов. При этом показатели скорости были ниже в сравнении с другой группой испытуемых.

Участники второй группы, обучавшиеся приемам саморегуляции, направленным на самоубеждение и самоприказ, показали высокие соревновательные скорости на 18% выше относительно первой группы (для достоверности результатов расчет по всем параметрам тестирования проводился с помощью t-критерия Стьюдента, при $X_{0,05} = 2,3$ (табличное значение)). При этом триатлеты отмечали, что, обращая внимание на противников на дистанции, они инстинктивно сбивались с ритма движений и теряли технику, хотя и активировали многие скрытые ресурсы на финальном участке соревнований. Это наблюдение подтверждали тренеры спортсменов. Также были отмечены скачки в динамике ЧСС и изменения в скорости движения по дистанции. Однако по анкетированию характеристики состояния показывали высокий уровень усталости, не только физической, но и психологической. Со стороны объективных показателей значения ЧСС также были выше, чем у первой группы занимающихся. Оценка тренеров по технике плавания, педалирования и бега, а также передвижению в целом по дистанции была отрицательной – отмечены нерациональные действия.

Самоуспокоение является организующим приемом, оно может быть использовано как в форме самоубеждения, так и в форме самоодобрения. Самоприказы и переключение внимания на соперника имеют, главным образом, мобилизационный характер, однако некоторые из них применяются для улучшения организации усилий на дистанции. Переключение внимания на соперника, как правило, актуализирует и другие организующие приемы. Кроме того, в многогранной двигательной деятельности юных триатлетов наблюдается чередование использования различных приемов и влияние одних приемов на другие, что указывает на их взаимную связь. Так, одни приемы спортсмены чаще всего применяют на дистанции в беге, другие – в плавании на открытой воде, а третьи – на велоэтапе. Анализ данных анкетного опроса о наиболее используемых приемах обоих видов саморегуляции и его результаты в процентах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Частота использования приемов психической саморегуляции триатлетами

Приемы психической саморегуляции							
Самоорганизация	Вид деятельности			Самоободрение	Вид деятельности		
	бег	пл.	вел.		бег	пл.	вел.
Отвлечение	11,5	25,8	30,4	Самоободрение	38,5	54,0	73,1
Переключение внимания на технику	30,8	73,1	46,2	Переключение внимания на соперника	38,5	34,5	30,8
Контроль за расслаблением	50,0	50,0	38,5	Самоубеждение	77,0	81,0	73,1
Регуляция дыхания	38,5	35,6	19,3	Самоприказ	45,4	61,6	77,0
Самоуспокоение	46,2	15,4	41,6	Самонаказание	13,6	15,6	13,0

Применение каждого приема разбиралось на каждом отрезке дистанции в процентном соотношении: бег, плавание (пл.) и велосипед (вел.).

ВЫВОДЫ. В результате проделанной работы можно заключить, что наиболее часто используемые приемы саморегуляции среди методов самоорганизации – переключение внимания на технику выполнения и контроль за расслаблением мышц; среди само-мобилизации – самоубеждение и самоприказ. Однако использование односторонних приемов самоорганизации или только самомотивации неэффективно. Необходимо разрабатывать комплексные наборы методов саморегуляции для внедрения в процесс начальной спортивной подготовки триатлонистов. Осуществление борьбы с соперником требует отдельного подхода к психологической подготовке. Для формирования оптимальных индивидуальных способов саморегуляции стоит проводить обучение в течение нескольких мезоциклов годичной подготовки.

В процессе тренировок необходимо научить триатлетов использовать самоуспокоение, являющееся организующим приемом, в качестве формы самоубеждения и самоободрения. Самоприказы в комплексе с переключением внимания на соперников должны выступать не только как мобилизующий фактор, но и как сдерживающий, для лучшей организации усилий в процессе соревнований. Таким образом, саморегуляция в триатлоне должна быть представлена чередованием различных приемов и воздействием одних приемов на другие, работая в четкой взаимосвязи. Проведенное исследование и полученные его данные позволили значительно углубить и расширить представления о применении приемов психической саморегуляции в спортивной подготовке, а именно в работе над формированием спортивных резервов в виде спорта триатлон.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Историческая трансформация системы психологического сопровождения спортсменов и перспективы ее дальнейшего развития / В. В. Бут-Гусаим, Л. А. Пирогова, С. С. Василевский [и др.]. DOI 10.25298/2221-8785-2023-21-2-185-190 // Журнал Гродненского гос. мед. ун-та. 2023. Т. 21, № 2. С. 185–190. EDN FIDMIJ.
2. Шагивалеева Г. Р., Бисерова Г. К., Лыдкова Г. М. Волевая саморегуляция личности как фактор достижения успеха в соревновательной деятельности тхэквондистов // Теория и практика физической культуры. 2020. № 6. С. 32–34. EDN: ILWFWP.
3. Лапин А. Ю., Бабичев И. В., Жихарева О. И. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена // Вестник спорт. науки. 2016. № 4. С. 16–18. EDN: YGSHNB.
4. Пилина И. Б., Антипина Ю. В. Приемы психической саморегуляции при утомлении, используемые спортсменами разной квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2024. № 2 (228). С. 234–237. EDN: YZHZTG.

REFERENCES

1. But-Gusaim V. V., Pirogova L. A. (2023), "Historical transformation of the system of psychological support for athletes and prospects for its further development", *Journal of the Grodno State Medical University*, Vol. 21, No. 2, pp. 185–190, DOI 10.25298/2221-8785-2023-21-2-185-190.
2. Shagivaleeva G. R., Biserova G. K., Lydokova G. M. (2020), "Volitional self-regulation of personality as a factor of success in the competitive activity of taekwondists", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 32–34.
3. Lapin A. Y., Babichev I. V. (2016), "Forecasting of sports results based on the psychological characteristics of an athlete", *Bulletin of Sports Science*, No. 4, pp. 16–18.
4. Pilina I. B., Antipina Y. V. (2024), "Techniques of mental self-regulation during fatigue, used by athletes of different qualifications", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 2 (228), pp. 234–237.

Информация об авторах:

Пилина И. Б., доцент кафедры Физической культуры и спорта, i.pilina@mail.ru, SPIN-код: 4388-3679, ORCID: 0009-0000-1685-8747.

Антипина Ю.В., старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта, uli-asha@list.ru, SPIN-код автора: 4225-8142, ORCID: 0009-0003-4428-6362. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 12.11.2024.

Принята к публикации 09.12.2024.