

## РОЛЬ МЕНТАЛЬНЫХ СТРУКТУР В РЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

<sup>1</sup>Басина И.С., <sup>2</sup>Басин Д.И.

<sup>1</sup>Казанский (Приволжский) федеральный университет (г. Казань),

<sup>2</sup>Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (г. Казань)  
reshetnikovairina588@mail.ru,  
basindm@gmail.com

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведённого исследования целью которого было выявление роли ментальных структур в регуляции психических состояний спортсменов в напряжённой и повседневной ситуациях деятельности. Выборку исследуемых составили спортсмены циклических, ациклических и игровых видов спорта в количестве 39 человек. Были исследованы психические состояния в тренировочном и соревновательном процессах и типичные способы и приёмы саморегуляции состояний. Кроме того, изучалось влияние ментальных структур (рефлексивных, смысловых, системы Я) на саморегуляцию состояний профессиональных спортсменов.

**Ключевые слова:** психическое состояние, ментальная структура, повседневная ситуация, напряжённая ситуация, спортсмен, саморегуляция

Психические состояния и умение их регулировать являются важной частью мира спорта высших достижений. Востребованность психорегуляции обусловлена влиянием психологического фактора на результативность соревновательной деятельности. Традиционные методы регуляции, основывающиеся на активизации и расслаблении за счёт попыток определить состояние и прочувствовать его не являются стойкими, наработанный опыт саморегуляции быстро утрачивается. Для выработки и развития навыков саморегуляции требуется качественная проработка психических состояний на сознательном уровне (Вошин, 2016). Теоретической основой данного исследования стала концепция ментальной регуляции психических состояний А.О. Прохорова. Она представляет собой целую структуру взаимоотношений между психическими состояниями и характеристиками сознания вкпе с регуляторными действиями и обратной связью. Основными элементами ментальных структур, влияющих на саморегуляцию человека, являются рефлексия, субъективный опыт, система Я, переживания, смысловые структуры и целевые характеристики (Прохоров, 2020).

## Методы исследования

В исследовании участвовали спортсмены циклических, ациклических и игровых видов спорта в возрасте от 16 до 25 лет: плавание – 26 человек, лыжные гонки – 4, лёгкая атлетика – 3, биатлон – 1, кроссфит – 1 и бадминтон – 4. Из них 2 респондента имеют звание мастера спорта международного класса, 26 – звание мастера спорта России и 11 испытуемых являются кандидатами в мастера спорта. Всего 39 человек. Диагностика типичных психических состояний во время тренировочной деятельности (повседневная ситуация) и во время соревнований (напряжённая ситуация) проводилась ретроспективно. Также изучались особенности ментальных структур: рефлексивных, смысловых, системы Я.

Для исследования использовались следующие методики:

1. Методика «Рельеф психических состояний личности» (краткий вариант) (А.О. Прохоров).
2. Методика диагностики уровня развития рефлексивности (А.В. Карпов).
3. Методика «Типология саморегуляции психических состояний» (А.О. Прохоров, А.Н. Назаров)
4. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)
5. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев)
6. Методика исследования самооотношения (С.Р. Пантелеев)

В ходе исследования был проведён качественный анализ для выявления типичных психических состояний спортсменов в повседневной и напряжённой ситуациях деятельности, анализ средних значений и корреляционный анализ методом Спирмена. Расчеты проводились в программе статистической обработки данных SPSS.23.0.

## Результаты исследования

Рассмотрим переживаемые респондентами психические состояния в разных рабочих ситуациях.

По результатам опроса было выявлено, что спортсмены испытывают разнообразный спектр психических состояний - как положительные, так и отрицательные. В особенности это относится к напряжённым ситуациям деятельности – выступление на соревнованиях. Так около 59 % переживаемых состояний составляют положительные, такие как сосредоточенность – 41 %, боевая готовность – 13 % и азарт – 5 %. И около 41 % – отрицательные состояния – предстартовая апатия – 13 %, стресс – 20 % и страх – 8 %. Это может быть обусловлено тем, что соревновательный процесс предполагает повышение оптимального уровня стресса для достижения наилучшего результата.

В процессе же тренировочной деятельности (повседневная ситуация) в наибольшей степени выражены именно положительные состояния. Так сосредоточенность отмечают 51 % всех испытуемых, заинтересованность – 21 %, умиротворение, радость – 13 %. И менее выражены негативные психические состояния: скука – 10 %, напряжение – 3 %, утомление – 2 %.

В ходе исследования было установлено, что существуют различия в интенсивности проявления различных подструктур выделенных психических состояний между соревновательным процессом и тренировочной деятельностью. В обеих ситуациях выявлено, что преобладающими являются подструктуры «когнитивные процессы» (тренировки – 7,4; соревнования – 8,0), «поведение» (тренировки – 7,2; соревнования – 8,0) и «соматические реакции» (тренировки – 7,3; соревнования – 8,0). По мере повышения напряжённости деятельности от подготовительного тренировочного процесса к выступлению на соревнованиях показатель выраженности данных подструктур возрастает. Это свидетельствует о том, что спортсмены демонстрируют высокий уровень адекватности и контролируемости поведения во время соревнований. У них наблюдается улучшение осознанности восприятия и сообразительности, а также повышается активность соматических процессов, координация и энергичность движений, ощущение усиления сердечной деятельности, частоты дыхания. Что вероятно объясняется успешным применением испытуемыми способов саморегуляции для достижения высоких результатов. Среднее значение выраженности показателя «общий уровень саморегуляции («Стиль саморегуляции поведения», В.И. Моросанова) в нашей группе испытуемых составляет 31,0 – что соответствует среднему уровню значения (приближенному к высокому).

Обратимся к типичным способам и приёмам саморегуляции, к которым прибегают спортсмены в различных ситуациях спортивной деятельности. По результатам анализа анкет испытуемых было выявлено, что преобладает использование актуализации позитивных образов и воспоминаний, самовнушения-самоприказов, рассуждения-размышления. В то время как пассивные методы, такие как пассивный отдых и пассивная разрядка, для регуляции своего состояния применяются ими гораздо в меньшей степени.

Далее обратимся к роли ментальных структур в саморегуляции психических состояний в профессиональной деятельности спортсменов. В результате исследования была установлена взаимосвязь между общим уровнем саморегуляции и ретроспективной рефлексией ( $r = ,342$ , при  $p \leq 0,05$ ). Можно предположить, что анализ и оценивание произошедших событий, мотивов, поведения, а также его результативных параметров, в особенности допущенных ошибок

приводят к повышению уровня саморегуляции спортсмена. Также немаловажную роль в регуляции психических состояний имеют смысложизненные ориентации. В частности, наличие цели в жизни ( $r = ,342$  при  $p \leq 0,05$ ) испытуемого, которые предают ей осмысленность и направленность и результативность жизни ( $r = ,330$  при  $p \leq 0,05$ ). Высокий уровень удовлетворённости самореализацией и осмысленности процесса жизни оказывают положительное влияние на эффективность саморегуляции спортсмена.

Ещё одна важная составляющая ментальных структур – система Я, являющаяся ведущим компонентом в ментальной регуляции спортсменов. Общий уровень саморегуляции имеет взаимосвязи с такими показателями самоотношения личности, как «закрытость» ( $r = ,371$  при  $p \leq 0,05$ ), «самоуверенность» ( $r = ,459$  при  $p \leq 0,01$ ), «самоуправление» ( $r = ,583$  при  $p \leq 0,001$ ), «отражённое самоотношение» ( $r = ,451$  при  $p \leq 0,01$ ) и «самоценность» ( $r = ,618$  при  $p \leq 0,001$ ). Это может свидетельствовать о том, что ощущение ценности собственной личности, отношение к себе как к самостоятельному, надёжному человеку оказывают благоприятное влияние на регуляцию нежелательных психических состояний спортсменов и как следствие на результативность профессиональной деятельности. Также представление об основном источнике собственной активности, результатов и достижений и субъективное представление о способности вызвать у других людей уважение, симпатию имеют важную роль для саморегуляции профессиональных спортсменов.

### **Выводы**

1. В повседневной ситуации деятельности (тренировочный процесс) спортсмены переживают в основном положительные психические состояния. Во время выступления на соревнованиях (напряжённая ситуация) они испытывают как положительные, так и отрицательные состояния приблизительно в равной степени. Типичным состоянием для обеих ситуаций является «сосредоточенность».

2. В повседневной и напряжённой ситуациях наибольшей выраженностью характеризуются следующие подструктуры психических состояний: когнитивные процессы, поведение и соматические реакции. В соревновательной деятельности показатели их интенсивности повышаются.

3. Выявлено, что спортсмены в основном используют активные способы и приёмы саморегуляции психических состояний, такие как актуализация позитивных образов и воспоминаний, самоприказы и рассуждение.

4. Установлено, что ведущую роль в ментальной саморегуляции психических состояний у спортсменов играют компоненты системы Я, представленной

самоотношением личности. Также значительное влияние на регулятивный процесс оказывают ретроспективная рефлексия и наличие целей жизни.

**Благодарность.** Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 23-18-00232, <https://rscf.ru/project/23-18-00232/>».

### Литература

*Вошинин А.В.* Рефлексивная регуляция психических состояний спортсменов. / А.В. Вошинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Научно-теоретический журнал. – 2016. – № 6 (136). – С. 214–217.

*Прохоров А.О.* Структурно-функциональная модель ментальной регуляции психических состояний субъекта. / А.О. Прохоров // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. – № 1. – С. 5–17.

## THE ROLE OF MENTAL STRUCTURES IN THE REGULATION OF MENTAL STATES OF ATHLETES DURING TRAINING AND COMPETITIVE ACTIVITIES

<sup>1</sup>Basina I.S., <sup>2</sup>Basin D.I.

<sup>1</sup>Kazan (Volga region) Federal University (Kazan)

<sup>2</sup>Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan)

**Abstract.** The article presents the results of a study, the purpose of which was to identify the role of mental structures in the regulation of the mental states of athletes in stressful and everyday situations. The sample of subjects consisted of athletes of cyclic, acyclic and team sports in the amount of 39 people. Mental states in the training and competitive processes and typical methods and techniques of self-regulation of these states were studied. And also the influence of mental structures (reflexive, semantic, self-system) on the self-regulation of states by athletes of the highest achievements.

**Keywords:** mental state, mental structure, everyday situation, tense situation, athlete, self-regulation

## ОСОБЕННОСТИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЕСТЕСТВЕННИКОВ И СТУДЕНТОВ-ГУМАНИТАРИЕВ

Баскаева О.В.

ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований» (г. Москва)

[baskaeva.oksana@gmail.com](mailto:baskaeva.oksana@gmail.com)

**Аннотация.** Анализируются связи зависимости от социальных сетей с личностными характеристиками у студентов естественно-научного и гумани-