



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(СПБГУ)**

Председатель ГЭК,
зав. Лаб. психол. и психофиз. спорта
_____ Банаян А.А.

«Особенности предсоревновательного состояния спортсменок
синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером и партнерами
по команде»

Диссертация

На соискание степени Магистра по направлению 37.04.01 – Психология
Основная образовательная программа «Психология физической культуры
и спорта»

Рецензент
канд. психол. наук, доцент
Цикунова Наталья Сергеевна

Исполнитель
Студент
Скорынина Варвара Ивановна

Научный руководитель
зав. кафедры общей психологии,
канд. психол. наук.
Ловягина Александра Евгеньевна

Санкт-Петербург
2022

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА	10
1.1 Понятие предстартового состояния и его характеристика	10
1.2 Понятие психической саморегуляции в спорте.....	20
1.3 Особенности взаимодействия и феномен эмоционального заражения в спортивной команде.....	32
1.4 Психологическая характеристика синхронного фигурного катания.	41
РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 1	48
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ	49
2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования	49
2.2 Выборочная совокупность и методики исследования.....	50
2.3 Математико-статистические методы обработки данных	54
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	58
3.1. Особенности динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером	58
3.1.1. Психическое состояние и результативность спортсменок при общении с тренером.....	58
3.1.2. Эмоциональное заражение у спортсменок в процессе соревнований при общении с тренером	62
3.2. Особенности динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного при взаимодействии с партнерами по команде	67

3.2.1. Психическое состояние и результативность спортсменок при общении с партнерами по команде	67
3.2.2. Эмоциональное заражение у спортсменок в процессе соревнований при общении с партнерами по команде.....	76
3.3. Особенности психической саморегуляции спортсменок синхронного фигурного катания	82
3.3.1. Изучение характеристик индивидуального стиля осознанной саморегуляции спортсменок синхронного фигурного катания.	82
3.3.2 Изучение особенностей предсоревновательного психического состояния у спортсменок с разными характеристиками стиля саморегуляции	84
3.4 Эффективность используемых спортсменками приемов психической саморегуляции	91
ВЫВОДЫ	94
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	96
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	99
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	101
ПРИЛОЖЕНИЕ А	109
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ В	120
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	124

АННОТАЦИЯ

С целью изучения динамики предсоревновательных психических состояний спортсменок синхронного фигурного катания в зависимости от особенностей взаимодействия с тренером и партнерами по команде в рамках данной работы был проведен теоретический обзор научной литературы, направленный на изучение понятий: психические состояния спортсмена, саморегуляция и ее применение в спортивной деятельности, общение и эмоциональное заражение в спорте. Также рассмотрены особенности синхронного фигурного катания на коньках.

Для реализации поставленных задач был проведен анализ первичных описательных статистик, сравнительный анализ с помощью непараметрического критерия различий Манна-Уитни (U), а также корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции r -Спирмена (r_s) для изучения особенностей предсоревновательного состояния спортсменок с разными характеристиками саморегуляции.

Полученные результаты позволили сформировать представление об особенностях взаимодействия спортсменок с тренером и партнерами по команде, выделить факторы, которые способны изменить состояние или результативность спортсменок на старте. Полученные результаты подтверждают предположение о динамике предсоревновательного состояния в зависимости от определенных характеристик саморегуляции, подчеркивают важность эффективного взаимодействия в спортивной деятельности и необходимость обеспечения психологической подготовки спортсменов.

ABSTRACT

«Characteristics of a pre-competitive state anxiety of synchronized female figure skaters in their interaction with a coach and the team partners»

In order to study the dynamics of pre-competitive mental states of female athletes in synchronized figure skating, depending on the characteristics of interaction with a coach and teammates, within the framework of this work, a theoretical review of scientific literature was carried out, aimed at studying the concepts: mental states of an athlete, self-regulation and its application in sports activities, communication and emotional contagion in sport. The features of synchronized figure skating are also considered.

To implement the tasks set, an analysis of primary descriptive statistics was carried out, a comparative analysis using the nonparametric Mann-Whitney difference test (U), as well as a correlation analysis using the r-Spearman correlation coefficient (r_s) to study the features of the pre-competitive state of female athletes with different characteristics of self-regulation.

The results obtained made it possible to form an idea about the features of the interaction of athletes with a coach and teammates, to identify factors that can change the state or performance of athletes at the start. The results obtained confirm the assumption about the dynamics of the pre-competitive state depending on certain characteristics of self-regulation, emphasize the importance of effective interaction in sports activities and the need to ensure the psychological preparation of athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В спорте важную роль играет психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям. В связи с этим теме предсоревновательных и предстартовых состояний посвящено достаточно много научных исследований. Согласно которым у спортсменов часто отмечается нестабильное психическое состояние перед стартом (лихорадка), при этом устанавливается важная роль психической саморегуляции, эмоционального компонента, а также отмечается важность межличностных взаимоотношений в спорте и в команде, в частности (Ловягина А. Е., Медников С. В., Сафонов В. К., 2020; Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г., 2019). Если спортсмен полностью готов физически, но не может показать свои возможности, выходя на старт, то из этого формируется серьезная проблема. Особенно актуально и остро она встает в тех видах спорта, где попытка всего одна. Таким видом спорта и является синхронное фигурное катание.

Кроме того, при изучении особенностей предстартовых состояний, важным является вопрос взаимодействия спортсменов внутри команды и с тренером. Так, в литературе упоминается, что девушки склонны наиболее близко общаться с теми, кто им нравится (Родионов В. А., 2020, с. 128). Из этого следует, что ошибка, совершенная напарницей-подругой, скорее будет воспринята как случайность и наоборот. Что несомненно окажет влияние на атмосферу в команде перед стартом. Таким образом, очень важно исследовать данную проблему, а также сформировать практические рекомендации и, тем самым, предложить пути ее решения.

Определение синхронного фигурного катания на коньках звучит следующим образом: это командный вид спорта, где группа фигуристов представляет специальные программы под музыкальное сопровождение (длительность четко регламентируется правилами). Основу программ составляют, прежде всего, элементы скольжения (суть фигурного катания на

коньках); различные виды фигур (собственные элементы синхронного катания) и многочисленные типы хватов (с их помощью фигуристы связаны между собой в линиях, а также осуществляют перестроения). Требования к технике скольжения идентичны требованиям в одиночном, парном катании и спортивных танцах на льду – скольжение должно быть реберным; все элементы его необходимо исполнять на высокой скорости, с хорошей амплитудой, а также в унисон, т.е. с максимальной синхронностью спортсменов. Чем выше уровень владения техникой скольжения каждого отдельного спортсмена, тем больше исходных предпосылок для создания команды высокого класса (Абсалямова И. В., Беляева А. Ю., Жгун Е. В., 1992).

Новизна данного исследования заключается, в первую очередь, в виде спорта, рассматриваемом в исследовании. Как упоминалось ранее, научных исследований на тему предсоревновательных состояний достаточно много, работ на смежные темы с изучением спортсменов фигурного катания – гораздо меньше. Так, в литературе рассматриваются признаки невротизации у фигуристов перед соревнованиями (Леденцова С. Л., Горлова Л. А., 2021), прогнозирование собственной успешности перед стартом (Кузьмин М. А., 2013), мотивация достижения успеха (Москвин В. А., Москвина Н. В., Цангль Н., 2018) и др. (Кузьмин М. А., 2011; Ловягина А. Е., Облачкова Л. А., 2018). Исследований по спортивной психологии с упоминанием или изучением синхронного фигурного катания, в свою очередь, существенно меньше по количеству и крайне недостаточно.

Таким образом, **теоретическая значимость** данного исследования определяется увеличением числа исследований, рассматривающих вид спорта – синхронное фигурное катание, **практическая значимость** определяется составлением рекомендаций тренерскому составу опрашиваемых девушек-спортсменок.

Проблема: Недостаточная осведомленность спортсменов об эффективном взаимодействии, отсутствие навыков преодоления предсоревновательного

стресса и избегания негативного влияния со стороны тренера и партнеров по команде.

Гипотезы:

— Динамика предстартового состояния спортсменок, занимающихся синхронным фигурным катанием, связана с особенностями взаимодействия с тренером и партнерами по команде.

— Особенности предстартового состояния спортсменок, занимающихся синхронным фигурным катанием, различаются в зависимости от характеристик их стиля саморегуляции поведения.

— Спортсменки, у которых лучше развиты характеристики стиля саморегуляции поведения, успешнее противодействуют негативному эмоциональному заражению со стороны тренера и партнеров и сохраняют оптимальное состояние перед соревнованиями по синхронному фигурному катанию.

Объект исследования:

- стиль саморегуляции спортсменов,
- межличностное общение спортсменов и тренеров,
- предсоревновательное состояние спортсменок.

Предмет исследования: взаимосвязи между показателями взаимодействия спортсмена с тренерами и партнерами (общение, невербальные реакции тренера и партнеров) и параметрами предсоревновательного состояния.

Цель исследования:

— Изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок при взаимодействии с тренером и партнерами по команде.

Задачи:

1. Изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером.
2. Изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с партнерами.
3. Определить особенности предсоревновательного психического состояния у спортсменок с разными характеристиками стиля саморегуляции.
4. Определить, используют ли спортсмены приемы саморегуляции для оптимизации предсоревновательного состояния при взаимодействии с тренером и партнерами. Изучить эти приемы и их эффективность.

Выборка:

Девушки-спортсменки в возрасте от 14 до 22 лет, занимающиеся синхронным фигурным катанием, имеющие спортивную квалификацию Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта. Число респонденток, принявших участие в данном исследовании: 29 спортсменок.

Методы исследования:

- 1) Теоретический анализ литературы по теме исследования
- 2) Психологическое тестирование
- 3) Математико-статистическая обработка данных

Психодиагностический инструментарий:

1. Анкета «Общение – состояние – результативность» (Ханин Ю.Л., дизайн: Ловягина А. Е.) (Ловягина А. Е. и др., 2020).
2. Анкета «Эмоциональное заражение спортсменов» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования).
3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. (Моросанова В. И., 2004)
4. Анкета «Эффективность приемов саморегуляции» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования);

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

1.1 Понятие предстартового состояния и его характеристика

Спортивное соревнование всегда является важным событием и этапом для спортсмена. Еще большую значимость добавляет определенный высокий статус спортсмена и реакция на его результат не только бригады арбитров, но и зрителей, болельщиков, придающих определенный общественный резонанс. Так, выделяя факторы спортивных соревнований, влияющие на психологическое состояние спортсмена, можно обозначить: внешние раздражители – число и характер поведения зрителей и болельщиков, поведение соперников, непредвиденные обстоятельства, поведение судей и их характер оценки выступления спортсмена, а также особенности взаимодействия с тренерским коллективом, партнерами по команде и пр. Таким образом, влияние данных факторов формирует собой объективную соревновательную ситуацию, степень воздействия которой определяется психологической подготовленностью самого спортсмена. В зависимости от степени этого воздействия в дальнейшем формируется субъективная соревновательная ситуация, а затем и непосредственные действия (реакция) спортсмена на соревновании. Результат данных действий (реакции спортсмена) – положительный или отрицательный – может существенно повлиять на дальнейшую карьеру спортсмена (Яковлев Б. П., 2016).

Так как, ранее уже было упомянуто, что спорт – это как соревновательная деятельность, так и тренировочная деятельность, направленная на подготовку к стартам, а соревнования – очень часто – значимые события в карьере спортсмена, имеющие особую важность и особые условия. На основании этого можно выделить несколько характерных *признаков* соревновательной деятельности:

1) Спортивное соревнование – всегда значимое событие. *Общественно значимое* из-за присутствия публики – болельщиков, фанатов, а также телезрителей и СМИ. *Личностно значимое* событие, т.к. на соревновании спортсмен демонстрирует все свои возможности, представляет то, во что вкладывал свое время, силы и ресурсы. Спортсмен тренировался и на соревнованиях выступает, чтобы получить возможность достигнуть новых высот, наград и званий.

2) Соревнование – это всегда противостояние. Прямая борьба: как, например, в единоборствах; Соперничество по результатам выступления/старта (фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика – лучшее время, высота прыжка, лучшее исполнение и т.д.).

3) Соревнования – строго регламентируемая деятельность (в каждом виде спорта существует свод правил, технические требования, требования к экипировке, внешнему виду и т.п.). Соблюдение данного регламента контролируют спортивные судьи и техническая бригада. Они оценивают соответствие требованиям спортсмена и собственно его выступление, присуждая определенные баллы/очки.

4) Шанс показать свои возможности, свое выступление на соревнованиях, как правило, только один, т.е. ограниченное количество попыток.

5) Некоторые из соревнований можно интерпретировать как экстремальную ситуацию: а) в ситуации соревнования количество времени на принятие решения или выбор тактики чрезвычайно мало. Этот выбор должен быть быстрым и самостоятельным (спортсмен один находится в моменте соревновательной ситуации, без подсказки и совета тренера). б) Точные внешние условия нельзя предугадать заранее или смоделировать на тренировках. Собственно, на самих соревнованиях спортсмена всегда будут окружать непредвиденные факторы (погодные, психологические – влияние соперников, действия партнеров по команде и др., материальные – незнакомая площадка, корт, дорожка или спортивный снаряд).

Совокупность всех предыдущих пяти пунктов формирует еще одну важную особенность соревнований, которая может быть характерна для сверхважных стартов для спортсмена. Таких, например, как Олимпийские игры. Это *спортивный стресс*. Так как для спортсмена соревнования значимы, ответственны, предполагают встречу с соперниками, проверку себя на стрессоустойчивость и умение продемонстрировать все свои возможности на максимум. Таким образом «спортсмен заранее мысленно переживает различные ситуации, их неудачный или удачный исход, возможные последствия успеха или неудачи. Исследования показывают, что такие эмоциональные переживания часто ведут к гораздо большему расходу нервных ресурсов, чем реальные трудности соревнований» (Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г., 2022, с. 106).

Выполнение спортивной деятельности сопровождается определенными психическими состояниями (например, тренировочными: состояние вработываемости, оптимальное рабочее состояние спортсмена, состояние утомления и др.; предстартовыми, например, состояние оптимальной боевой готовности, предстартовая лихорадка; и стартовыми, например, болевой финишный синдром). Эти состояния схожи между собой, но не могут с точностью повторяться. Именно это является практически значимым для спортсмена и для его тренировочной и соревновательной деятельности. На данный момент существует достаточно много определений данного термина.

Итак, психические состояния принято характеризовать как фундаментальное психическое явление. Так, Н. Д. Левитов рассматривал *психическое состояние* как характеристику психической деятельности и действий человека за определенный период времени, отражающую своеобразие протекания процессов в зависимости от воспринимаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности (Левитов Н. Д., 1964). В свою очередь, В. Н. Мясищев (Мясищев В. Н., 1966) и С. Л. Рубинштейн (Рубинштейн С. Л., 2001) рассматривали данное явление в качестве фона для протекания психических процессов. С точки зрения

В. Н. Мясищева «психические состояния» выступают в качестве фона для развития психических процессов, являясь при этом общим функциональным уровнем психической деятельности и представляя собой переживание человеком отражения этой деятельности. Это можно соотнести с тем, что в отличие от психических процессов, *психические состояния* характеризуются, как постоянное, меняющееся (динамическое) и при этом единое явление активности психики человека. Е. П. Ильин (Ильин Е. П., 2005) рассматривает психическое состояние как динамический процесс, которому соответствует несколько следующих фаз развития:

1) *Латентная фаза (скрытый период)* – характеризуется преодолением инерции предшествующего состояния и образованием соответствующего механизма или системы, реагирующей на внешнее воздействие. Эта фаза может иметь разную длительность: от долей секунд до нескольких месяцев, но будет присутствовать всегда.

2) *Фаза «капитуляции» (фиксируемая фаза)* – реакция на действие фактора, проявляющаяся, например, в желании завершить/прервать работу.

3) «Мобилизационная» фаза – стремление к стабилизации, устранению отклонений от стабильности или заданного режима.

4) *Фаза устойчивости* – основывается на стабилизированном состоянии во время предыдущей фазы.

5) *Фаза «истощение»* – характеризуется ослаблением энергетического потенциала, что приводит к ухудшению работоспособности, снижению устойчивости психических процессов и т.п. (Ильин Е. П., 2005).

Таким образом, можно сделать вывод, что основная функция психических состояний – это поддержание баланса организма и организация взаимодействия с изменчивой внешней средой, обеспечение соответствия возможностей организма с требованиями объективных условий.

Психические состояния принято разделять на три компонента: – физический или телесно-поведенческий; – эмоциональный (энергетический); – когнитивный (мыслительный). Данные компоненты разномодальны и

разноуровневы, каждый компонент, в свою очередь, конкретизируется в различных видах деятельности. (Родионов В. А., Родионов А. В., Сивицкий В. Г., 2022).

В спортивной деятельности выделяются следующие виды психических состояний: предстартовые и после стартовые состояния, типичные и ситуативные, тренировочные и соревновательные состояния. Тренировочные состояния можно кратко описать как вид состояния, сопровождающийся высокой активностью, психическим и физическим напряжением, а также повышенным эмоциональным возбуждением, вызванными физической нагрузкой и необходимостью мобилизовать свои силы (Ловягина А. Е. и др, 2020). Как правило, в числе наиболее характерных тренировочных состояний рассматривают: состояние вработываемости, оптимальное рабочее состояние спортсмена, тренированность, перетренированность, утомление, состояние «мертвой точки», состояние «второго дыхания» и др. (Ловягина А. Е. и др, 2020).

Отметим, что в литературе также упоминается об особенном виде состояний – *Командно-психическом состоянии*. Согласно которому психические процессы (особенно в игровых видах спорта) протекают иначе, по сравнению с изолированной индивидуальной деятельностью, вследствие чего психические состояния как функционально-динамический фон определяют характер деятельности, цели задачи, находясь при этом в полной зависимости от взаимоотношений между субъектами данной взаимной деятельности (партнерами по команде) (Малкин В. Р., 2009).

Рассматривая психические состояния, возникающие в контексте *соревнований*, можно обратить внимание на состояние, в котором спортсмен находится перед выступлением, и описать это наиболее традиционным термином «предстартовое состояние». Оно возникает накануне перед стартом или непосредственно в начале соревнований, характеризуется как условно-рефлекторная реакция организма каждого спортсмена на предстоящий старт, способная мобилизовать его для дальнейшей ответственной деятельности в

напряженных условиях. В науке о спорте именно этому термину уделяется большое внимание.

Предстартовое состояние – термин, включающий в себя достаточно большое количество понятий, связанных с ним. В современном спорте, в условиях предельных нагрузок и сильнейшей конкуренции, как правило, победу одерживает тот спортсмен, который лучше справляется с психологическим напряжением; спортсмен, который контролирует свои эмоции и способен сохранять оптимальное состояние «боевой готовности». Особенно сильно это проявляется среди спортсменов-соперников равных по силе и мастерству. Так, в литературе под термином «предстартовое состояние» понимается: оптимальная готовность спортсмена к предстоящим соревнованиям и физическим нагрузкам, другими словами – это готовность быстро перейти от состояния покоя к оптимальному для работы состоянию. Готовность увеличить интенсивность работы или сменить вид деятельности для обеспечения требуемого качества нагрузки (Вяткин Б. А., 1981). Чтобы данное состояние или оптимальная готовность была продуктивной, спортсмену необходимо быть подготовленным: физически и психологически к соревновательным нагрузкам разного рода происхождения. С другой точки зрения предстартовое состояние можно охарактеризовать как высоко подвижное и изменчивое состояние, которое обуславливается конкретной ситуацией и ее факторами, а также зависит от характеристик психических процессов (степени и длительности напряжения, объема ресурсов и уровня активации самих процессов) (Быстрова Я. А., 2016).

В спортивной психологии выделяют несколько основных видов предстартовых состояний:

Состояние боевой готовности можно охарактеризовать как оптимальную готовность спортсмена к старту физически и физиологически (мышцы и все системы органов готовы к предстоящей работе – старту), а также психологически (спортсмен замотивирован на достижение успеха на старте и положительный результат, заинтересован в соревнованиях и трезво оценивает свои силы и возможности, уверен в себе, понимает, что ему нужно делать для достижения

цели. Кроме того, в состоянии боевой готовности спортсмен устойчив перед внешними раздражителями, сконцентрирован на своей деятельности на старте, реакция, восприятие и другие психические процессы усилены. Данное состояние, как правило, оказывает положительное влияние на выступление спортсмена и его спортивные результаты.

Предстартовая лихорадка – состояние, характеризующееся повышенным эмоциональным возбуждением, повышенной чувствительностью к раздражителям. Контроль над собственными действиями и эмоциями в данном состоянии снижается, так же понижается обостренность психических процессов, например, ухудшается концентрация, внимание становится неустойчивым. На уровне систем организма: повышается потоотделение, мышечный тонус, учащается пульс, увеличивается артериальное давление, проявляется тремор конечностей. Спортсмен в таком состоянии может становиться очень тревожным, не уверенным в своих силах, чрезмерно нервничать и волноваться.

Состояние предстартовой апатии. Согласно Г. Д. Бабушкину (Яковлев Б. П., 2016), апатия может возникнуть у спортсмена из вышеописанного состояния предстартовой лихорадки. То есть в случаях, когда спортсмен после сильного эмоционального напряжения ослабевает и выраженность эмоций чувств и проявления всех психических процессов снижается. Также данное состояние может возникать вследствие общего утомления организма, переутомления или перетренированности. Оно характеризуется пониженным настроением, потерей интереса к соревнованиям и к достижению целей, несобранностью и вялым состоянием спортсмена. Эмоциональная, волевая активность, а также протекание других психических процессов снижены. В состоянии предстартовой апатии спортсмену трудно контролировать себя (эмоции, действия), тяжело или практически невозможно мобилизовать свои силы.

Кроме трех вышеперечисленных и наиболее часто упоминаемых состояний выделяют также: *Состояние мандража/тревоги.* Данное состояние можно охарактеризовать как «страх неизвестности», ожидание неопределенного

исхода (например, исхода соревнований) или «безобъектный страх». Описывая данное состояние, можно сказать, что «находясь в состоянии тревоги, спортсмен не уверен в себе, его одолевают сомнения и опасения, иногда появляются навязчивые мысли и заикленность на проблемах. Все это затрудняет концентрацию внимания на соревновательном упражнении» (Ловягина А. Е. и др., 2020, с. 175). Данное состояние может по-разному проявляться в поведении спортсмена: например, проявление у него замкнутости в себе или наоборот излишней навязчивости и общительности.

Важно сделать акцент на том, что *состояние мандража* не всегда противоречит успешному выступлению спортсмена и достижению им высоких результатов. Так как это зависит от формально-динамических особенностей спортсмена, вида спорта и ситуации, в которой находится спортсмен. То есть оптимальные параметры предстартового состояния в целом являются индивидуальными для каждого спортсмена (могут по-разному проявляться и в различной степени влиять на его результативность).

Стартовое безразличие – еще один вид предстартовых состояний, которое может возникнуть если соревнования для спортсмена малозначимы, либо в случае полной уверенности спортсмена в своем превосходстве и победе на данных соревнованиях, а также в ситуации диаметрально противоположной – успеха добиться невозможно, волнение, старание и переживание бессмысленны. Данное состояние можно описать как общее спокойствие спортсмена, его способность к контролю своих действий, но при этом – отсутствие возможности к быстрой мобилизации организма в случае непредвиденных обстоятельств (которые возможны в ситуации соревнований).

Спортивная злость. Вид эмоционального состояния раздражения с присущей долей агрессивности. Очень часто данное состояние тренер старается вызвать у спортсмена перед стартом, так как оно способно содействовать мобилизации спортсмена. Но важно, чтобы данное состояние из мобилизующего воздействия не переходило в ослепляющее спортсмена состояние, что может послужить причиной совершения ошибки и потери контроля над действиями.

Спортивная злость может проявляться как по отношению к другим людям (в частности, соперникам, судьям и болельщикам), так и по отношению к себе (злость из-за собственной ошибки, неудачи и т.п.) (Черникова О. А., 1970).

Спортивный азарт: данное состояние О. А. Черникова (Черникова О. А., 1970) характеризует как сильное эмоциональное возбуждение, плохо поддающееся контролю; стремление спортсмена быстрее приступить к соревнованию, во что бы то ни стало одержать победу на старте, сосредоточенность на соперниках, а не на собственных действиях и результативности. Также О. А. Черникова отмечает, что в данном состоянии спортсмену присущи оптимизм, вера в победу и отсутствие мыслей о возможности проигрыша. Но при этом в состоянии азарта спортсмены достаточно часто допускают ошибки (Черникова О. А., 1970).

Агрессивное состояние определяется намеренным желанием спортсмена нанести вред (физический или психологический) своему сопернику, проявлением у спортсмена открытой агрессии и злости. Считается, что данное состояние чаще проявляется в видах спорта с непосредственным контактом соперников (например, спортсмены – спарринг-партнеры, как в единоборствах, либо спортсмены – представители игровых видов спорта, где разрешен непосредственный контакт/вступление в силовую борьбу (тесное взаимодействие) с соперниками). Видом агрессивного состояния спортсмена может быть так же агрессия, направленная на себя (аутоагрессия) и направленная на предметы (например, на собственный спортивный инвентарь/инвентарь соперников) (Ловягина А. Е. и др., 2020).

Выше были перечислены и кратко охарактеризованы наиболее распространенные и общепринятые виды предстартовых состояний, однако, в современных исследованиях (Чумаченко Л. А., Ибрагимова Е. А., 2019; Быстрова Я. А., 2016; Кузнецова В. А., 2016) отдельно выделяется ряд других состояний спортсмена перед стартом. Это такие, как: состояние идеального выступления, состояние страха, стартовое благодушие, фрустрация, стартовая несобранность и состояние стресса.

Необходимо отметить, что отрицательные предстартовые состояния неблагоприятно воздействуют на оптимальное протекание психических функций, формируют у спортсмена негативные свойства личности, отрицательно влияют на спортивную форму, психическое и физическое здоровье, а также ухудшают результативность спортсмена. Кроме того, возникновение какого-либо из отрицательных или неблагоприятных предстартовых состояний может зависеть от различных субъективных (плохая подготовленность спортсмена, тревожность, какие-либо личностные особенности) или объективных (очень сильный соперник, необъективное судейство и др.) причин (Бабушкин Г. Д., 2012). Таким образом, изучению психических состояний должно уделяться большое внимание. Все участники процесса спортивной подготовки должны иметь основные знания о характеристиках, причинах возникновения и способах регуляции психических состояний. Данное требование должно соблюдаться для выполнения главной задачи в подготовке спортсмена к спортивному соревнованию – создания оптимального предстартового состояния.

Для создания оптимального предстартового состояния спортсмен должен обладать готовностью к соревнованию в целом. Готовность, в свою очередь, представляет собой многомерную структуру и подразделяется на функциональную, моральную, психическую и специальную (т. е. тактико-техническую, теоретическую и физическую). Именно психическая готовность к соревнованию чаще всего имеет решающее значение в положительном для спортсмена исходе соревнований (Бабушкин Г. Д., 2012). Но, говоря о подготовке к соревнованиям и предсоревновательных состояниях, следует разделить два понятия: вышеупомянутую *психическую готовность* и *психологическую подготовленность*. Так, *психологическая подготовленность* представляет собой длительное состояние в определенный момент времени (например, на финальном этапе предсоревновательных тренировок), которое способствует возможности полностью проявить себя и показать свои

возможности на соревновании. Данное состояние должно существовать и поддерживаться на всем протяжении спортивного соревнования.

Психическая готовность отличается от психологической подготовленности, в первую очередь, кратковременностью протекания данного состояния. Психическая готовность обладает высокой динамичностью, должна проявляться непосредственно перед выступлением (выходом на лед, забегом на короткую дистанцию, выполнением гимнастического упражнения и т.п.) и характеризуется как состояние, способствующее реализации максимального потенциала спортсмена и достижению наилучшего для него результата. «Главным признаком и целостной характеристикой состояния психической готовности является эффективная саморегуляция. На основании того, способен ли спортсмен к эффективной саморегуляции в условиях соревнований, т.е. может ли он управлять собой, реализуя двигательную задачу, правомерно определять его готовность или неготовность к соревновательной деятельности» (Ловягина А. Е. и др., 2020).

1.2 Понятие психической саморегуляции в спорте.

Ранее упоминалось, что спортивная деятельность представляет собой не только повышенные физические нагрузки, но и психологические. Соревнования, всегда имеющие значимость для спортсмена, создают условия повышенной эмоциональной напряженности из-за влияния соперников, публики, судей, а также членов команды и тренерского состава. Из этого следует: чтобы успешно справиться с негативным психологическим воздействием и отрицательными эмоциями, спортсмен должен владеть определенными, оптимально подходящими ему, техниками саморегуляции, позволяющими показывать свои возможности на спортивных соревнованиях и достигать высоких результатов.

Проблема психорегуляции, а позднее саморегуляции изучалась многими исследователями различных направлений психологии. Так, например, в 20-х гг.

XX века Л. С. Выготским началось изучение произвольной регуляции человека в контексте различных психических процессов, а также функций побуждения и выбора действий (Выготский Л. С., 1983). По мнению ученого, саморегуляция в своем высшем проявлении осуществляется посредством объединения психических функций в общую функциональную систему, обеспечивающую регуляцию различных психических процессов и регуляцию деятельности. Определенный вклад в изучение произвольной регуляции внес В. К. Калинин, исследовавший вопросы овладения собой и рассматривающий саморегуляцию как «проявление самосубъектных отношений, т.е. активности, направленной не на внешний мир или других людей, а на самого себя» (Калинин В. К., 1983, с. 57).

В 1980 г. советский психолог О. А. Конопкин на XXII Международном конгрессе психологов выдвинул положение о необходимости разработки еще одной области психологии – психологии саморегуляции предметной деятельности и поведения. На основании исследований и положений ведущих советских психологов и в продолжение им О. А. Конопкин разработал главные принципы саморегуляции деятельности человека. К ним относятся: системность, активность и осознанность. А также О. А. Конопкин сформировал представление о структуре системы саморегуляции и ее составляющих. По мнению ученого, способность к саморегуляции выражается в успешном освоении более сложных видов и форм деятельности. Внешнее выражение саморегуляции, по его мнению, проявляется в успешном прохождении нестандартных ситуаций и решении новых задач на всех этапах освоения новых видов деятельности. Внутренне саморегуляция проявляется в осознанности целей, способов достижения, оценки результатов собственной деятельности. Важно, что с позиции осознанности принимаются во внимание не только объективные внешние условия, но и собственные субъективные возможности (Конопкин О. А., 2004). Понятие «психической саморегуляции» О. А. Конопкин определяет, как «высший уровень регуляции поведенческой активности биологических систем, отражающих качественную специфику реализующих ее психических средств отражения и

моделирования действительности и самого себя, своей активности и деятельности, поступков, их оснований» (Конопкин О. А., 1989, с. 158).

В. И. Моросанова – ученый так же сделавший огромный вклад в исследование саморегуляции. Она рассматривает проблему саморегуляции с точки зрения *самосознания* и его *роли в регуляции деятельности*. Согласно ее точке зрения, саморегуляция – это «интегративные психические явления, процессы и состояния», которые обеспечивают «самоорганизацию различных видов психической активности, целостность индивидуальности и становление бытия человека» (Моросанова В. И., 2010, с. 8). В. И. Моросанова и Е. А. Аронова совместно формулируют следующие основные функции самосознания:

1) Способность личности осуществлять оценку себя, своего отношения к миру и идентифицировать себя с ним. Внутренняя целостность – возможность оставаться субъектом своего поведения и отношения к миру.

2) Способность человека быть субъектом собственных осознанных изменений. Проявляется в саморазвитии и самосовершенствовании.

3) Направленная регуляция своего поведения с помощью самосознания, благодаря которому происходит их осмысление. Т.е. связь самосознания с деятельностью человека, в основе которой – важный процесс по обеспечению действенности содержания самосознания (Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2008).

В. И. Моросановой в ходе осуществления научной деятельности по этой проблеме были описаны стилевые особенности и характеристики саморегуляции, а также разработан ряд диагностических опросных инструментариев для изучения индивидуальных особенностей проявления саморегуляции в различных видах осознанной деятельности человека (Моросанова В. И., Бондаренко И. Н., 2015).

Проблему саморегуляции активности человека в своих трудах рассматривает К. А. Альбуханова-Славская. По ее мнению, саморегуляция – это не только контрольные функции (определенная мера активности), но и вся совокупность жизненных отношений личности, проявлений и тенденций.

Благодаря саморегуляции личность сопоставляет собственную значимость с общественной полезностью, выбирая при этом необходимую форму проявления активности (Абульханова-Славская К. А., 1991). Полное определение феномена «саморегуляции» с точки зрения К. А. Альбухановой-Славской звучит следующим образом: ««саморегуляция – это тот механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта. Она осуществляет оптимизацию психических возможностей, компенсацию недостатков, регуляцию индивидуальных состояний в связи с задачами и событиями деятельности. Она обеспечивает также целевое и смысловое соответствие действий субъекта этим событиям, своевременность, пропорциональность действий и т.д.» (Абульханова-Славская К. А., 1991, с. 26).

Итак, на основании рассмотренных подходов можно сформулировать следующее определение психической саморегуляции: *это целенаправленное воздействие человека на самого себя, осуществляемое для регуляции психической деятельности, психического состояния, а также реакции и процессов организма, которое может выражаться вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью образов, дыхания и управлением тонусом мышц).*

Для описания информационного аспекта процессов саморегуляции О. А. Конопкиным была разработана модель системы саморегуляции произвольной активности человека. Она включает в себя шесть звеньев, соответствующих определенным регуляторным процессам, и выглядит следующим образом (Конопкин О. А., 1995):

1) *Принятая субъектом цель* – звено с системно-образующей функцией. Формирование саморегуляции для достижения цели именно в той форме, в которой человек ее осознал.

2) *Модель значимых условий*. Совокупность внешних и внутренних факторов, значимых, по мнению субъекта, для достижения цели. Функция модели: информация, являющаяся основанием для реализации произвольной активности.

3) *Программа.* Осуществление субъектом регуляторной функции построения, создания определенной программы достижения цели. Данная программа – информационный источник для определения характера, последовательности и других характеристик действий по достижению цели, заданных субъектом.

4) *Субъективные критерии достижения цели.* Конкретизация изначальной цели с помощью построения собственных критериев, соответствующих уровню притязаний субъекта, возможностям и его пониманию самой цели.

5) *Контроль и оценка реальных результатов.* Данное звено подразумевает оценку текущих и конечных результатов в соответствии с предыдущим звеном – т.е. относительно собственных «критериев успеха». Звено подразумевает информацию о реальном течении событий и результатах, сопоставляя с идеальными условиями и результатами (заложенными в изначальную программу).

6) *Коррекция системы саморегулирования.* Функция звена – в самом названии.

Все перечисленные звенья продуктивно и содержательно функционируют только совместно в общей системе процесса саморегуляции. Кроме того, важно отметить, что «структурно полноценный регуляторный процесс в наибольшей мере обеспечивает (при прочих равных условиях) успешное достижение принятой субъектом цели» (Конопкин О. А., 1995, с. 11).

В рамках данного исследования, является необходимым также рассмотреть концепцию стилевых характеристик саморегуляции, разработанную Моросановой В. И. Согласно ее концепции в регуляции психической деятельности выделяется «индивидуальный стиль саморегуляции» – это совокупность наиболее устойчивых и характерных для человека способов, и форм управления произвольной активностью. Индивидуальные особенности процессов планирования целей и этапов деятельности, моделирования значимых условий, оценивания и коррекции произвольной активности при достижении

целей (Моросанова В. И., 1998). Так, согласно В. И. Моросановой, к числу индивидуальных особенностей, связанных с функционированием целостного регуляторного процесса, относятся:

1. «Индивидуальные особенности, связанные с постановкой, принятием, удержанием целей;
2. Особенности создания модели значимых условий: анализа условий и выделения комплекса условий, значимых для достижения цели;
3. Особенности программирования предстоящих исполнительских действий, необходимых для достижения поставленной цели;
4. Особенности контроля, оценивания и коррекции результатов своей активности» (Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2007, с. 71).

В дополнение к вышеперечисленным особенностям отдельных функций регуляции деятельности автор концепции так же выделяет особенности, присущие регуляции в целом, характеризующие возможность регуляторной системы выстраиваться согласно условиям деятельности и целям, при этом являющиеся личностными свойствами. К данным регуляторно-личностным свойствам относятся: *адекватность* (относительно блоков регуляции, например, критериев успешности и др.), *осознанность* (представлений о программе действий, критериях успешности и т.д.), *гибкость* (способность изменять процесс регуляции, корректировать деятельность регуляторных блоков при необходимых условиях), *надежность и устойчивость* (структуры и деятельности регуляторных блоков в условиях психической напряженности) (Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2007).

Таким образом, проявление стиля саморегуляции состоит в способах планирования и программирования человеком достижения целей, в осознании и обозначении приоритетов среди внешних и внутренних условий, в оценке полученных результатов, а также в коррекции собственных действий, позволяющих добиться необходимой цели, получить нужный результат. Говоря о стилевых особенностях саморегуляции, необходимо подчеркнуть, что

характеристики определенного стиля проявляются в условиях конкретной деятельности, определяющей необходимые параметры регуляторного процесса, а также условия достижения приемлемой для самого человека цели.

Итак, в основу классификации стилей регуляции деятельности В. И. Моросанова закладывает понятие «профиль» индивидуальной развитости стилевых особенностей саморегуляции, как один из числа структурных характеристик стилей. Таким образом, согласно трудам Моросановой В. И., в качестве первой составляющей классификации стилей саморегуляции выделяется характер «профиля», в свою очередь, второй составляющей является индивидуальная степень развитости и взаимосвязанности стилевых особенностей данного профиля (Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2007).

На основании информации, перечисленной ранее, формируются два профиля регуляции: гармоничный и акцентуированный. Каждый из которых можно кратко охарактеризовать следующим образом:

- **Гармоничный профиль.** Проявляется в сглаженности всех компонентов, т.е. возможен одинаково высокий уровень регуляции деятельности, а также одинаково низкий (слабый) уровень. Автором данной классификации эмпирически доказано, что данный профиль (при высоком уровне сформированности и сильных взаимосвязях стилевых особенностей) представляет собой структурную характеристику эффективного стиля саморегуляции.
- **Акцентуированный профиль.** Характеризуется общим уровнем регуляции, различной степенью развитости отдельных регуляторных процессов (акцентуаций), а также проявлением компенсаторных отношений. Данный профиль, по мнению автора, является основой эффективного стиля только при развитости компенсаторных отношений между слабо развитыми и сильно развитыми стилевыми особенностями (Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2007).

Подводя итог рассмотрению концепции индивидуального стиля саморегуляции, а также в контексте темы данного исследования, является необходимым упомянуть, что в работах Моросановой В. И. (Моросанова В. И.,

1998; Моросанова В. И., Аронова Е. А., 2007; Моросанова В. И., 2010) говорится о выраженности гармоничного стиля регуляции у спортсменов высшей квалификации, спортсменов-олимпийцев. Кроме того, именно благодаря особенностям подготовки в спорте высших достижений автору данных исследований удалось описать рассматриваемый феномен индивидуального стиля деятельности. Очень высокие нагрузки обязывают спортсмена обладать высоким уровнем саморегуляции и, согласно приведенным выше научным трудам, у спортсменов, профессионально выступающих на таком уровне наблюдается эффективный гармоничный стиль, основанный на хорошо развитых компенсаторных функциях, несмотря на наличие акцентуаций. Данный феномен объясняется В. И. Моросановой особенностями формирования стиля саморегуляции у спортсменов: новые регуляторно-личностные свойства, в первую очередь, находят проявление в профессиональных ситуациях (присущих именно спортивной деятельности), а затем становятся личностными качествами, скрывая и корректируя таким образом острые проявления акцентуаций.

Говоря о спортивной деятельности, важно сделать акцент на развитии понятия регуляции произвольной деятельности в рамках спорта и спортивной психологии, в частности. Изучить содержание данного понятия в упомянутой науке. Рассмотреть основные задачи, условия и приемы саморегуляции, применяемые конкретно в спортивной деятельности.

Итак, изучение психорегуляции как раздела спортивной психологии началось в 60-70-х годах прошлого века в момент, когда его включили в систему подготовки спортсменов. Основателями в этом направлении стали: Л. Д. Гиссен, А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов и др. Рассмотрение понятия «психорегуляция» относительно спортивной деятельности производилось многими учеными (Горбунов Г. Д., 1976; Ильин Е. П., 2005; Кузнецова В. А., 2016; Арсеев Е. А., 2001), и на данный момент, особенно в условиях современного спорта с колоссальным соперничеством, представляет собой довольно широкий спектр исследований.

Так, рассмотрим подробнее подходы к рассмотрению данного понятия в спортивной психологии. А. В. Алексеев определял *психическую саморегуляцию* как воздействие человека на самого себя путем применения слов и использования соответствующих мысленных образов. Кроме того, по мнению ученого, чем ярче будет определенный мысленный образ, тем сильнее его действие, которое будет похоже на действие реального предмета или явления (Алексеев А. В., 2006) – на чем и основана разработанная им методика. А. В. Алексеев – один из родоначальников изучения психорегуляции в спорте в 1970 г. создал методику, основанную на методах аутотренинга И. Г. Шульца (Schultz SH., 1956). Данная методика получила название «психорегулирующая тренировка» и главным образом отличается от аутотренинга отсутствием «чувства тяжести» в процедуре проведения. Именно этот аспект является важным для спортсменов, т.к. используя «психорегулирующую тренировку» спортсмену гораздо проще восстановить свои силы, а также нет проблемы с последствиями избавления от чувства тяжести (как в аутогенной тренировке). Причину возникновения данных проблем А. В. Алексеев связывает с прекрасным умением спортсменов расслаблять свои мышцы (по сравнению с обычными людьми), следовательно, для спортсменов упражнения, направленные на успокоение через чувство тяжести, являются очень сильными (Алексеев А. В., 2006). Таким образом психорегулирующая тренировка была создана и адаптирована именно для спортсменов (создание происходило в процессе работы с дзюдоистами, штангистами и стрелками высокого класса), в следствие чего, особое внимание в данной методике уделено успокаивающей части, как базе всей процедуры данной методики.

Бабушкин Г. Д. рассматривает *психорегуляцию*, как «систему мероприятий, направленных на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для успешного осуществления деятельности» (Бабушкин Г. Д., 2012, с. 393). Спортивная деятельность, ввиду своего многообразия, наличия множества стрессогенных факторов, а также сильных физических и психических нагрузок, определяет смысл психорегуляции спортсменов, ее содержание,

назначение и отличительную специфику, характерную для определенного вида спорта.

Одна из главных *целей* психорегуляции характеризуется как формирование такого состояния психики, которое благоприятно воздействует на возможность максимального использования спортсменом своих возможностей, выработанных во время тренировочного процесса (Некрасов В. П. и др., 1985).

Согласно Е. П. Ильину (Ильин Е. П., 2005), задачами психорегуляции выступают:

- 1) Увеличение способности психики адаптироваться к условиям предельных физических нагрузок и монотонности работы, поддержание высокого уровня мотивации, способствование быстрому восстановлению нервной системы;
- 2) Устранение неблагоприятного влияния на психику человека после произошедшей травмы или неудачи в особо значимой для субъекта деятельности;
- 3) Создание оптимальных условий для выполнения программы деятельности: снятие эмоционального напряжения и снижение тревожности, мобилизация усилий и т.д.

По мнению Е. П. Ильина, особое внимание необходимо уделять состоянию человека перед началом психорегуляции, его психологическим особенностям, а также регулярности проведения приемов и опыту специалиста, так как все это оказывает непосредственное влияние на эффективность разного вида приемов психорегуляции состояний (Ильин Е. П., 2005). Кроме того, важно определить, что приемы и их направленность всегда будет различаться в зависимости от процесса спортивной деятельности: тренировочного – целью психорегуляции является изучение и освоение приемов; соревновательного – цель характеризуется достижением оптимального состояния спортсмена перед стартом и во время него, проявлением максимального потенциала спортсмена.

В современной науке принято выделять два основных вида психорегуляции:

— **Гетерорегуляция** характеризуется как внешнее воздействие на спортсмена, «со стороны» (Например, тренера, психолога и т.п.). Такое воздействие может быть: сеансами гипноза, внушением, физическим воздействием, таким как массаж, а также фармакологическими препаратами. Данному виду психорегуляции, как правило, подвержены люди, обладающие экстермальным локусом контроля и слабым типом нервной системы. Гетерорегуляция на практике применяется гораздо реже, чем саморегуляция, и является эффективной только в случае наличия у проводящего данную регуляцию опыта и авторитета (Бабушкин Г. Д., 2012).

— **Саморегуляция спортсмена** — «это система вербальных и невербальных приемов воздействия на самого себя с целью реализации двигательных задач, а также оптимизации и поддержания психических состояний на тренировках и соревнованиях» (Ловягина А. Е. и др., 2020, с. 379). Г. Д. Бабушкин (Бабушкин Г. Д., 2012), рассматривая саморегуляцию, подразделяет ее на два вида: на *самоубеждение* как воздействие на себя с помощью логических доводов и объяснений; и на самовнушение, подразумевающее воздействие в качестве внушающей установки без каких-либо объяснений.

Но нужно отметить, что два выше перечисленных вида саморегуляции не являются единственными, многие авторы и исследователи выделяют и другие приемы. Исходя из этой информации, ниже представлена таблица самых распространенных методов саморегуляции (см. *табл. 1*), составленная путем анализа научных исследований по данной теме (Ильин Е. П., 2005; Бабушкин Г. Д., 2012; Горбунов Г. Д., 1976; Некрасов В. П. и др., 1985; Черникова О. А., 1970; Schultz SH., 1956; Алексеев А. В., 2006; Мишин А. Н., 1985).

Таблица 1. Методы саморегуляции

Прием саморегуляции	Краткая характеристика
Аутогенная тренировка	Состоит из двух ступеней: первая – предназначена для снятия нервного напряжения, вторая подразумевает погружение человека в состояние «аутогенной медитации» (возникновение особых ощущений в теле)

Психорегулирующая тренировка	Отличается от АТ отсутствием приема «чувство тяжести», за счет чего более универсальна для применения спортсменами. Состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизирующей.
Дыхательные упражнения	Произвольная регуляция дыхания, применяющаяся для расслабления (при сильном нервном напряжении, мандраже, лихорадке и т.п.) и для активизации (включения в работу).
Двигательные упражнения	Разминка в виде любых физических упражнений, позволяющая снять напряжение или, наоборот, прийти в тонус.
Самовнушение	Воздействие на психику путем установок без доказательств, не подразумевающее осмысления и обдумывания сказанного. Например: «Успокойся!», «Соберись!» и т.п.
Самоубеждение	Воздействие, ориентированное на логическую мышление человека. Подразумевает приведение доводов и объяснений в логической последовательности.
Самоанализ	Саморефлексия, направленная на свои поступки, качества личности и т.п., позволяющая спортсмену самостоятельно изучить и осмыслить причины своих побед, поражений, мотивы и т.д.
Прогрессивная релаксация	Расслабление мышц (тела и лица) для снятия напряжения, расслабления, избавления от чувства тревоги и страха.
Медитация	Целью данного приема является обретение контроля над собственным вниманием и получение дальнейшей возможности полностью концентрироваться на нужном предмете или деятельности.
Визуализация	Представление желаемой ситуации или результата в виде сюжета или картинок с целью создания определенного эмоционального фона.
Идеомоторная тренировка	Мысленное осуществление отдельных двигательных упражнений или всей программы своих действий (например, соревновательной программы).
Отключение	Относится к техникам изменения направленности сознания. Характеризуется как умение «отключаться» от обстоятельств, вызывающих психическое напряжение.
Переключение	Смена объекта внимания человека с беспокоящей ситуации на чтение литературы, хобби, прослушивание музыки и т.п.
Отвлечение	Заключается в ограничении потока поступающей информации извне: нахождение в тишине, расслабление с закрытыми глазами, представление приятной ситуации или места.

Малкин В. Р. И Рогалева Л. Н. делают акцент на том, что «умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на состояние спортсмена в период соревнований» (Малкин В. Р., 2009, с. 132).

Все перечисленные методы психорегуляции, приемы саморегуляции требуют особого внимания на практике, в частности, в спортивной подготовке спортсмена. Использование приемов произвольной регуляции деятельности, как упоминалось ранее, оказывает прямое воздействие на психическое состояние спортсмена перед стартом и в момент самого старта. Обучение способам психорегуляции должно быть обязательно включено в психологическую подготовку спортсмена, так как «высокий уровень развития умений психорегуляции положительно влияет на поведение спортсмена в условиях соревнований и его самооценку, способствует противодействию влиянию на спортсмена стресс-факторов. Слабо развитые умения влияют отрицательно на поведение спортсменов на соревнованиях, на результативность и значимость стресс-факторов для спортсмена на соревнованиях» (Бабушкин Г. Д., 2012, с. 410).

1.3 Особенности взаимодействия и феномен эмоционального заражения в спортивной команде

Общение – важная часть спортивной деятельности, один из главных компонентов эффективной подготовки спортсмена, зарождающийся во время возникающей совместной деятельности. Именно благодаря общению и взаимодействию настраивается продуктивная работа в диадах «тренер-спортсмен» и «спортсмен-спортсмен». Для спортсмена межличностное взаимодействие носит постоянный характер и является обязательным, так как спорт представляет собой коллективную деятельность. В свою очередь, в

командных видах спорта роль общения удваивается, так как одним из характерных признаков спортивной команды является ее сплоченность, умение эффективно взаимодействовать друг с другом. Кроме того, согласно Ю. Л. Ханину, в командных и коллективных видах спорта групповая коммуникация и распределение функций в коллективе обязывает спортсменов организовывать их совместную деятельность, которая обеспечивается именно межличностным общением (Ханин Ю. Л., 1980).

Понятие *общение* можно охарактеризовать как способ внутренней организации общества, процесс, благодаря которому происходит развитие общества, так как развитие подразумевает постоянное динамическое взаимодействие общества и личности (Леонтьев А. А., 1997). В свою очередь, с точки зрения конкретно спортивной деятельности определение понятию «общение» дает Е. П. Ильин: «это связь спортсменов между собой и тренером с целью взаимного обмена информацией и эмоциями. Спецификой общения в отличие от других видов коммуникации (радио, телевидение) является возникновение психического контакта между общающимися» (Ильин Е. П., 2008, с. 154).

Межличностное общение ученые (Бабушкин Г. Д., 2012; Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., 2000) рассматривают с внешней и внутренней стороны. Внешняя сторона является выраженным и наблюдаемым коммуникативным поведением партнеров по взаимодействию в форме речевых и неречевых обращений. Внутреннюю сторону общения составляют такие понятия как: мотивы и цели взаимодействия, особенности субъективного восприятия участниками взаимодействия ситуации общения, эмоциональные переживания, вызванные контактом, а также собственно психологический эффект от общения (изменения состояния, отношений и т.д. в результате общения).

Далее рассмотрим классификацию основных функций общения в спорте, в соответствии с его содержанием, разработанную Ханиным Ю. Л. (Ханин Ю. Л., 1980):

1) *Функция социально-психологического отражения:* общение – есть результат и форма целенаправленного, сознательного отражения тренером и спортсменами особенностей протекания взаимодействия;

2) *Познавательная функция* реализуется вследствие постоянных контактов тренера со спортсменами и спортсменов друг с другом, обеспечивающих передачу знаний о чем-либо (например, определенных умений от тренера спортсменам) или знаний о самом себе и своих партнерах;

3) *Регулятивная функция:* характеризуется непосредственным либо опосредованным воздействием (влиянием) в процессе общения (например, партнеров друг на друга или тренера на своего спортсмена, с целью поддержания необходимого состояния, повышения общей активности и т.п.)

4) *Экспрессивная функция* выражается в понимании переживаний и чувств другого спортсмена (партнера) за счёт различных форм речевого и неречевого общения (даже вопреки условиям деятельности);

5) *Функция социального контроля:* регулирование и направление деятельности спортсмена с помощью регламентации форм поведения групповыми и социальными нормами с целью обеспечения необходимой целостности и организованности групповой деятельности;

6) *Функция социализации* – представляет собой наиболее важную функцию в работе тренера со спортсменами. Данная функция проявляется в освоении в процессе общения коммуникативных навыков (слушать, быстро ориентироваться в ситуации общения и т.п.) и приобретении умений действовать в интересах коллектива – организовывать *оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности.*

Благодаря приведенной классификации функций общения в спорте, можно сделать вывод о важности умения эффективно взаимодействовать в спортивной деятельности. Чтобы данную деятельность успешно организовать, необходимо уделять особое внимание средствам общения (системе сигналов, речевых обозначений и т.п.), обеспечивающим оптимальное взаимодействие и согласованность действий как тренера со спортсменами, так и спортсменов

между собой (особенно в условиях соревновательной деятельности). Так средства общения принято разделять на два вида: речевые и неречевые. Е. П. Ильин (Ильин Е. П., 2008), занимавшийся изучением общения в спортивной деятельности, описывает разновидность средств общения следующим образом (Рис. 1):

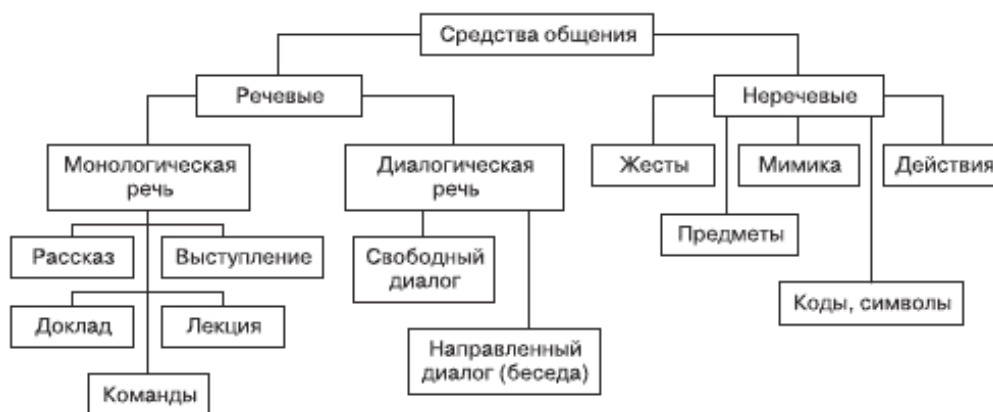


Рис. 1 Классификация средств общения (по Ильину Е. П., 2008)

1. Речевые средства общения – основные по частоте использования и содержательности. Благодаря речевым средствам происходит основное взаимодействие как на тренировках, так и на соревнованиях (например, объяснения и подсказки тренера для спортсменов, распоряжения и указания тренера, общение спортсменов во время игры/матча, подбадривание, побуждение и т.п.).

2. Неречевые средства общения представляют собой многообразие различного рода жестов и мимики (определенные сигналы, взгляд, двигательные действия). Так «двигательные действия несут информацию для партнеров, адекватную целям деятельности, а для соперника – информацию, не совпадающую с основной целью действия (обманные движения)» (Ильин Е. П., 2008, с. 156) (особенно проявляется в игровых видах спорта, например, в гандболе). К перечню неречевых средств общения можно так же отнести предметы. Например, мяч, эстафетная палочка, а также призы медали и грамоты.

Кроме того, неречевые средства общения и кодово-символическое общение в частности (схемы расстановки игроков на поле, графики прохождения дистанции) занимает особое место в спортивных играх.

Важно отметить современную направленность исследований, рассматривающих проблематику общения в спортивной деятельности, воздействие на спортсменов его видов и форм. Так, в научных работах отмечается сильное влияние общения на успешность и результаты спортсмена (Светлова А. А., 2014; Baumann, S., 2000; Evans, B. M., 2015), в рамках которых межличностные отношения рассматриваются как один из факторов, влияющих на успешность спортсмена. Также крупное направление представляют исследования, направленные на изучение профессионального общения тренера со спортсменами (Серова Л. К., 2015; Астраханцева А. М., Иванова И. Г., Серова Л. К., Елманов Н. А., 2020; Журова И. А., 2014; Новичихина Е. В., Мильхин В. А., Холодков И. С., 2017), а также исследования, рассматривающие стилевые особенности общения в спорте (Золотухина И. А., Калита М. В., Емелин К. Г., 2022; Васюра С. А., Иоголевич Н. И., 2018).

В рамках данного исследования нам представляется важным рассмотреть эмоциональный компонент общения и его влияние на спортсмена. Так как ранее уже упоминалось о разнонаправленности информации, передаваемой в процессе взаимодействия, отметим, что характер данной информации может быть как деловым и инструментальным (например, обучение чему-либо, объяснения и т.д.), так и эмоциональным (обмен эмоциональным состоянием в процессе игры у спортсменов между собой или с тренером; переживания тренера во время игры, которые безошибочно считываются и понимаются его подопечными) (Фадина А. Г., 2011). В связи с этим необходимо рассмотреть еще одну классификацию общения, выделяемую на основании его содержания, и подробнее остановиться на одной из разновидностей. К данной классификации относятся: а) *материальное общение* (обмен предметами и продуктами деятельности); б) *когнитивное общение* (представляет собой обмен знаниями, например, во время тренировочного процесса); в) *мотивационное* (является обменом мотивами,

целями, потребностями и т.п.); г) *деятельностное* (характеризуется как обмен конкретными умениями, навыками, действиями); д) *кондиционное общение* (обмен психическими либо физиологическими состояниями). На последней разновидности общения в данном контексте необходимо остановиться подробнее.

Кондиционное общение представляет собой особенно важный вид общения как для тренера, так и для спортивного психолога. Причиной этому является направленность такого общения. Так, обмен состояниями может происходить с положительным влиянием на спортсмена. Например, заражение положительными эмоциями, оптимальным боевым состоянием и состоянием боевой готовности. Либо данный вид взаимодействия может иметь отрицательный характер и способствовать возникновению предстартовой лихорадки, стартовой или общей апатии (Фадина А. Г., 2011). Таким образом, основываясь на вышеизложенной информации, важно рассмотреть понятие «эмоциональное заражение» и изучить научные исследования данного феномена.

Понятие «эмоциональное заражение» – это «передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей таким образом, чтобы они переняли это состояние или отношение. Например, поддержка зрителей (хлопки, скандирование), когда атлет делает прыжок в высоту» (Ловягина А. Е. и др., 2020, с. 247). В обобщенном понимании механизм социально-психологического заражения является одним из самых древних способов объединения групповой деятельности: от ритуальных танцев первобытных людей до случаев массовых психозов (например, политически окрашенный национализм/фашизм) (Коваленко А. Б., Корнев М. Н., 2006). Относительно спорта, данный феномен, чаще всего, относят к поведению спортивных фанатов и болельщиков, говоря о массовом спортивном азарте, всеобщем переживании (например, за любимую команду) или случаях девиантного поведения.

Эмоциональное заражение имеет несколько характерных особенностей, отличающих его от различных форм адаптации к нормам и эталонам (например, конформности) (Фадина А. Г., 2011; Коваленко А. Б., Корнев М. Н., 2006):

1. Заражение представляет собой механизм поведения, проявляющийся спонтанно;
2. Является характерной бессознательной, произвольной чертой личности, подверженной определенным психическим состояниям;
3. Заражение осуществляется посредством передачи психического настроя, обладающего мощным эмоциональным зарядом вследствие обострения чувств и страстей;
4. Определяется непосредственным психическим контактом между контактирующими людьми;
5. Психологический механизм заражения является результатом взаимно усиленного эмоционального воздействия друг на друга партнёров по взаимодействию.

Выделяют следующие функции эмоционального (психологического) заражения:

- Интегративная функция (играет роль усиления общности и монолитности группы);
- Экспрессивная функция (способствует снятию психического напряжения) (Коваленко А. Б., Корнев М. Н., 2006).

В зарубежных исследованиях феномен «эмоционального заражения» является достаточно распространенной проблематикой. Так, в одной из научных работ Hatfield E., Rapson R. L. & Le Y. L. (Hatfield E., 2009) изучают Эмоциональное заражение и эмпатию. Они определяют «эмоциональное заражение» как основную составляющую взаимодействия людей, возможность понять человеческие эмоции и поведение, а также сравнивают феномен эмоционального заражения с подражанием и способностью людей мгновенно автоматически синхронизироваться друг с другом (мимикой, позой, вокальными характеристиками). Кроме того, ученые отмечают, что эмоциональный фон, который может передаваться человеку в компании людей определяется не речью

(словами, соответствующими положительным или отрицательным эмоциям), а невербальными сигналами, позволяющими определить истинное эмоциональное состояние и чувства человека.

В других исследованиях иностранных коллег (Banerjee P., Srivastava M., 2019; Barsade S. G., Coutifaris C. G. V., Pillemer J., 2018) феномен эмоционального заражения рассматривается с позиций организационной психологии и психологии менеджмента, как фактор сплоченности коллектива и наибольшей эффективности труда. Banerjee P., Srivastava M. и Barsade S. G., Coutifaris C. G. V., Pillemer J. в своих исследованиях так же упоминают сходство эмоционального заражения с подражанием и способностью быстро перенимать особенности поведения и эмоций окружающих и, в связи с этим говорят о сознательном и подсознательном уровне протекания феномена «эмоционального заражения». Banerjee P., Srivastava M. также утверждают, что эмоциональное заражение может происходить на трех уровнях: *индивидуальном, групповом и организационном.*

Вновь обращаясь к контексту спортивной деятельности, необходимо отметить, что положительного влияния эмоционального заражения в спортивном коллективе или группе можно достичь путем использования методов *внушения*. Так, благодаря данному виду воздействия спортсменов можно настроить на предстоящий старт, внушив, например, что соревнования пройдут удачно, так как спортсмены готовы, и у них отработана вся техника. Кроме того, с помощью специальных приемов на основе внушения станет возможным «заразить» спортсменов уверенностью в себе и готовностью на старт (Фадина А. Г., 2011). Исходя из этого, можно заключить, что для реализации приведенного выше вида воздействия, особенно в командных видах спорта, тренер должен уметь управлять коллективом своих подопечных, формировать общую сплоченность и срабатываемость спортсменов, а также организовать общение не только с отдельными учениками, но и со всем коллективом. От этих действий будет напрямую зависеть успех команды на соревнованиях.

Итак, проводя анализ всей рассмотренной выше информации, становится возможным выделить функции эмоционального психического заражения, характерные для спортивной деятельности. К ним относятся: 1) эмоциональное заражение в спорте может активно применяться для усиления *сплоченности команды* (когда спортивная команда или группа уже прошла начальные стадии становления, например знакомство и т.д.); 2) Эмоциональное заражение может представлять собой средство компенсации недостаточной организационной сплоченности членов спортивной команды или группы (например, если информации относительно путей достижения командной сплоченности недостаточно) (Фадина А. Г., 2011).

Таким образом, можно сделать вывод: для осуществления успешной спортивной деятельности спортсмену и тренеру необходимо обладать хорошими навыками как вербальной, так и невербальной коммуникации, важным является выстроить правильный процесс взаимодействия во время тренировочной и соревновательной деятельности. Так как общение – важный компонент в спортивной деятельности в целом и в спортивных командах в частности. «Адекватные формы межличностного реагирования – это по существу коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно взаимодействовать с партнерами, находить с ними общий язык, активно участвовать в планировании и согласовании совместных действий» (Бабушкин Г. Д., 2012, с. 168). Эмоциональное заражение, в свою очередь, может носить положительный характер, и его можно использовать для достижения оптимального состояния спортсменов, особенно в командных видах спорта. Для того, чтобы максимально избежать отрицательного эффекта эмоционального заражения, тренеру и спортсменам важно уметь контролировать и справляться со своими отрицательными эмоциями (страхом, тревогой, злостью) не только на вербальном (речевом) уровне. Например, контролировать и избегать резких эмоционально-окрашенных высказываний. Но и учиться справляться с собой (в том числе применять способы саморегуляции) на невербальном уровне (на уровне жестов, мимики и характерных поз).

1.4 Психологическая характеристика синхронного фигурного катания.

Переходя к рассмотрению психологических особенностей синхронного фигурного катания, прежде всего, необходимым является дать определение данному виду спорта и выделить его основные характеристики.

Определение *синхронного фигурного катания* можно сформулировать следующим образом: это командный сложно координационный вид спорта, являющийся одной из дисциплин фигурного катания (не включен в Олимпийские игры), где группа фигуристов представляет специальные программы под музыкальное сопровождение (длительность четко регламентируется правилами). Основу программ составляют, прежде всего, элементы скольжения; различные виды фигур (собственные элементы синхронного катания) и многочисленные типы хватов (с их помощью фигуристы взаимодействуют между собой в линиях, а также осуществляют перестроения). Чем выше уровень владения техникой скольжения каждого отдельного спортсмена, а также уровень слаженности («скатанности») команды, тем больше исходных предпосылок для определения данного спортивного коллектива, как команды высокого класса (Абсалямова И. В., Беляева А. Ю., Жгун Е. В., 1992). Фигурное катание является спортом с ранней специализацией (возраст начала занятий: 3-4 года). По этой причине пик спортивной формы наступает уже в подростковом возрасте, а спортивная деятельность становится основной для большого количества юных фигуристов, что приводит к значительному увеличению физических и психических нагрузок (Малкин В. Р., 2020). Следовательно, физическая деятельность в зависимости от требований конкретного вида спорта, развивает у спортсмена совершенно определенные психологические свойства и черты личности, знание и учет этих особенностей будут играть важную роль в подготовке юных фигуристов.

Далее представлены отличительные характеристики синхронного фигурного катания, выделенные на основе Специального положения ISU [68] по данному виду спорта:

1. Синхронное фигурное катание является командным видом спорта (в отличие от других дисциплин фигурного катания; основной состав команды: 16 человек);
2. Спортивные команды состоят, в частности, из спортсменов *женского пола*: данным видом спорта занимаются, преимущественно, девушки, но при этом спортсменам мужского пола разрешено быть в составе команды по синхронному катанию в числе не более 5 человек – что встречается достаточно редко;
3. В рамках соревнований спортсмены одновременно (в унисон) выполняют определенную, строго регламентированную правилами, последовательность элементов – программу. На представление каждой программы в рамках одного старта дается одна попытка (так же, как в остальных дисциплинах фигурного катания). Оценивается техника и чистота выполнения элементов, мастерство скольжения, унисон, а также интерпретация музыки и «перфоманс» (представление, выражение эмоций).
4. В случае травмы фигуриста (или других весомых причин) в составе команды обязательно должна быть произведена замена на запасного спортсмена. Исключение: если непредвиденные обстоятельства произошли во время соревнований, и возможности замены нет (например, в случае травмы или болезни так же всего числа запасных спортсменов), команда может выступать в составе минимум 14 фигуристов.

Так как, данный вид спорта является командным, рассмотрим основные признаки спортивных коллективов, которые выделяет Г. Д. Бабушкин (Бабушкин Г. Д., 2012):

- *Автономность*. Характеризует осознанную обособленность команды от окружения за счёт наличия групповых целей, командных ценностей, правил и т.д.;
- *Сплоченность* – представляет собой наличие прочных взаимосвязей внутри команды, проявление общего чувства «Мы»;

- *Общегрупповая цель* спортивной команды – это стремление к достижению высоких результатов (командных и личных). Является одним из самых главных характеристик спортивной команды.
- *Коллективизм* – так же является одной из главнейших характеристик спортивного коллектива. Подразумевает условия, когда каждый член команды подчиняет собственные цели общественно значимым;
- *Дифференцированность и структурность*. Дифференцированность подразумевает разделение между членами коллектива по выполняемым ими функциям в процессе решения определенных задач. Структурность подразумевает возникновение взаимоотношений между группами и спортсменами внутри спортивной команды.

По мнению Е. П. Ильина, «групповая деятельность не может быть успешной, если функции, выполняемые каждым членом группы, не будут дифференцированы и согласованы друг с другом» (Ильин Е. П., 2008, с. 164). Кроме того, Е. П. Ильин так же отмечает влияние команды на черты личности спортсмена. Так, например, на формирование сильного чувства ответственности, развитие у спортсменов самокритичности (важно, чтобы самооценка спортсмена была адекватной), улучшение мобилизованности спортсмена перед стартом, а также сознательное отношение к тренировочным занятиям и на формирование моральных качеств (Ильин Е. П., 2008).

Говоря о структурности команды, как об одном из характерных признаков коллектива, нельзя не рассмотреть взаимоотношения членов команды, на которых основывается командная структура. Так, согласно Г. Д. Бабушкину (Бабушкин Г. Д., 2012), в команде взаимосвязи принимают формы *межличностных взаимодействий* и *межличностных взаимоотношений*. Первые можно охарактеризовать как связи между членами команды, обусловленные спецификой вида спорта. Вторая форма является субъективными взаимосвязями членов команды (определенными личностным фактором).

В свою очередь, элементами командной структуры являются ее члены – спортсмены, состоящие в данной команде. Относительно их деятельности,

спортсменов в команде можно разделить на несколько подгрупп (Бабушкин Г. Д., 2012):

- 1) Соревновательный (основной) состав – включает наиболее подготовленных спортсменов. В синхронном фигурном катании – это 16 фигуристов, закрепленных каждый на своем месте в программе и стабильно выступающих на стартах одного соревновательного сезона.
- 2) Тренировочный состав (включает всех членов команды). В синхронном фигурном катании к данной подгруппе относятся запасные фигуристы, не имеющие определенного места в программе, но хорошо знающие ее и способные оперативно заменить выбывшего по какой-либо причине спортсмена из основного состава.
- 3) Неформальные группы – сформированные по принципу общих интересов и симпатии. Например, группа более опытных спортсменов и новеньких членов команды, друзья и т.д.

Далее рассмотрим современные исследования, соответствующие данной тематике. Нужно так же отметить, что исследований в рамках психологии спорта с изучением синхронного фигурного катания крайне недостаточно.

Куваева И. О. и Скорынина В. И. в своем исследовании особенностей совладающего поведения, изучают востребованность копинг-стратегий у девушек-спортсменок. Так, авторы рассматривают результаты группы спортсменок синхронного фигурного катания (состав команды РФ) и представительниц плавания в индивидуальном зачете. На основании анализа полученных результатов авторы данного исследования делают содержательные выводы о том, что синхронистки склонны чаще обращаться к «эмоциональной разрядке», обосновывая это *высоким уровнем ответственности и постоянством эмоциональных отношений* в команде. А также авторы исследования подчеркивают обязательность учета индивидуально-психологических особенностей в подготовке спортсменок и необходимость обучению эффективному совладающему поведению (Куваева И. О., 2020).

В еще одном научном исследовании Скорыниной В. И. и Куваевой И. О. (Скорынина В. И., 2020), посвященном изучению представительниц синхронного фигурного катания и представительниц плавания, рассматриваются особенности *личностных диспозиций* и *копинг-стратегии*, определяется наличие взаимосвязей между данными переменными. Вследствие полученных результатов, авторы определяют у фигуристок достоверные различия в особенностях характера по сравнению с представительницами плавания. А именно – более высокий уровень коммуникативности, общей активности, а также демонстративности и гипертимности, что можно объяснить особенностями вида спорта «синхронное фигурное катание». Кроме того, согласно результатам данного исследования спортсменки – представительницы синхронного фигурного катания с высокой общей эмоциональностью (как особенностью темперамента) склонны к выбору копинг-стратегии «Беспокойство» (т.е. к переживанию о результатах своей деятельности и в целом о будущем). В заключение авторы отмечают, что особенности темперамента и характера являются предикторами для выбора копинг-стратегий. С нашей точки зрения, результаты, полученные вышеупомянутыми авторами, свидетельствуют также о важности включения в подготовку спортсменов обучения способам саморегуляции и акцентированию внимания во время подготовки спортсменов на эффективном взаимодействии.

Нужно отметить, что в исследованиях зарубежных авторов рассмотрение различной проблематики, связанной с синхронным фигурным катанием гораздо больше. Скорее всего, данный факт можно связать с наибольшей популярностью данного вида спорта в Северной Америке и во многих странах Европы. Так, например, сразу три зарубежных исследования разных авторов (Couperthwaite A., 2018; Han J. S., Geminiani E. T., Micheli L. J., 2018; Smith A., 2018) рассматривают различные причины травм в синхронном фигурном катании и отмечают их большое количество в данной дисциплине (наравне с одиночным катанием, в котором исполняются сложнейшие многооборотные прыжки). Исследователи сходятся во мнении, делая вывод о том, что повышенная

травматичность в этом спорте связана с требованием выполнять сложно координационные движения (пересечения, выполнение различных конфигураций и переходов, групповые поддержки) в составе большого числа спортсменов-участников одновременно. Из этих данных можно сделать вывод: в синхронном фигурном катании, как командном виде спорта и как дисциплине с большой вероятностью получения травмы, у спортсменов может возникать повышенное психическое напряжение (из-за сильного чувства ответственности, страха совершить ошибку и получить травму – самому и всей командой).

В еще одном исследовании финского автора Shephard S. (Shephard S., 2021) изучается карьера в синхронном фигурном катании в Финляндии и особенности ее завершения. В своей работе Shephard S. пишет о важности комплексной подготовки спортсменов с самых ранних этапов карьеры, упоминает о необходимости психологического сопровождения спортсменов на всех этапах карьеры, вплоть до завершения. Так же автор отмечает возможность возникновения негативного эффекта влияния команды, который возможен при отсутствии должного общения тренера со спортсменами или отсутствием помощи психолога: подчинённость общим коллективным целям, следование указаниям тренера и стремление сохранить моральный настрой в команде могут оставить спортсмена наедине со своими внутренними проблемами, связанными со спортивной деятельностью или чем-либо. Автор также отмечает сильное влияние на спортсменов недостаточной поддержки от тренера (особенно остро проявляется в ситуациях сложного выбора для спортсмена и т.п.). По мнению автора, подобные ситуации приводят спортсменов к эмоциональному истощению, тревоге и значительному психосоциальному дистрессу даже после завершения спортивной карьеры.

На основании всех проанализированных ранее научных исследований можно сделать вывод, что синхронное фигурное катание – вид спорта, заслуживающий внимания исследователей, и наравне с другими дисциплинами фигурного катания или командными видами спорта, имеет свои отличительные специфические особенности, требующие внимания при осуществлении

тренировочной и соревновательной деятельности. Таким образом, подводя итог, можно сформулировать ряд психологических особенностей синхронного фигурного катания:

- 1) Синхронное фигурное катание обязательно подразумевает внутри командное взаимодействие, от эффективности которого напрямую зависит результат команды
- 2) Высокая степень ответственности. Так как в процессе общения внутри спортивного коллектива в спортсмене воспитываются черты, связанные с совместными ценностными ориентациями и общей деятельностью (Ильин Е. П., 2008);
- 3) Повышенное напряжение, связанное с высокой ответственностью и сопричастностью членов команды, которое может возникнуть, например, вследствие страха подвести команду и т.п.
- 4) Важность психологического климата в команде по синхронному катанию. Так как, психологический климат «складывается из настроения каждого спортсмена и обуславливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга. Бодрый, спокойный или тревожный, упаднический тон жизни команды в значительной степени определяет отношения между спортсменами, их удовлетворенность пребыванием в команде, эффективность их деятельности» (Ильин Е. П., 2008, с. 180).
- 5) Из предыдущего пункта формируется необходимость в умении контролировать и регулировать свои действия и эмоции во избежание возникновения отрицательного влияния эффекта эмоционального заражения в команде.
- 6) Особая роль эффективности общей работы, слаженности. Данный аспект складывается из межличностных отношений участников команды, их делового взаимодействия (взаимодействие друг с другом на льду), а также выстраивания правильной коммуникации и общения с тренером.

РЕЗЮМЕ ГЛАВЫ 1

1. Соревнования – важный этап и событие для спортсмена, особенно в фигурном катании, так как число попыток для представления вида соревновательной программы ограничено одной. Следовательно, спортсменам важно подходить к старту в состоянии, оптимальном для удачного выступления в своем виде спорта.
2. Для достижения необходимого психического состояния перед соревнованиями важным компонентом психологической подготовки спортсмена будут методы и приемы психической саморегуляции.
3. Согласно литературным источникам именно благодаря правильному и умелому использованию методов саморегуляции можно скорректировать множество факторов, отрицательно влияющих на состояние спортсмена на соревновании.
4. Общение в спортивной деятельности – еще один важный компонент, требующий особого внимания как со стороны тренера, так и спортивного психолога. Особенно важным для достижения результата и слаженной работы является общение в командных видах спорта, что и представляет собой синхронное фигурное катание.
5. В синхронном фигурном катании из-за его особой специфики как сложно координационного и командного вида спорта, требующего представления целой программы элементов в унисон, очень важно эффективное взаимодействие фигуристок между собой и с тренером для достижения сплочённости и «скатанности» команды. Но при высоком уровне сопричастности членов команды важно обратить внимание на возможное усиление отрицательного эффекта эмоционального заражения.
6. Следовательно, основываясь на всей вышеупомянутой информации, в исследовании подготовки спортсмена к соревнованиям и в осуществлении данной подготовки важным является изучение и тренировочного, и соревновательного процесса, как неразрывных частей одного целого.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИНХРОННЫМ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

2.1 Цель, задачи, предмет и объект исследования

Целью данной работы является – изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок при взаимодействии с тренером и партнерами по команде.

Задачи, поставленные для достижения цели исследования:

1. Изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером.
2. Изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с партнерами.
3. Определить особенности предсоревновательного психического состояния у спортсменок с разными характеристиками стиля саморегуляции.
4. Определить, используют ли спортсменки приемы саморегуляции для оптимизации предсоревновательного состояния при взаимодействии с тренером и партнерами. Изучить эти приемы и их эффективность.

Предмет исследования – взаимосвязи между показателями взаимодействия спортсменки с тренерами и партнерами (общение, невербальные реакции тренера и партнеров) и параметрами предсоревновательного состояния.

Объект исследования:

- стиль саморегуляции спортсменок,
- межличностное общение спортсменок и тренеров,
- предсоревновательное состояние спортсменок.

Эмпирическими гипотезами данного исследования являются:

- Динамика предстартового состояния спортсменок, занимающихся синхронным фигурным катанием, связана с особенностями взаимодействия с тренером и партнерами по команде.
- Особенности предстартового состояния спортсменок, занимающихся синхронным фигурным катанием, различаются в зависимости от характеристик их стиля саморегуляции поведения.
- Спортсменки, у которых лучше развиты характеристики стиля саморегуляции поведения, успешнее противодействуют негативному эмоциональному заражению со стороны тренера и партнеров и сохраняют оптимальное состояние перед соревнованиями по синхронному фигурному катанию.

2.2 Выборочная совокупность и методики исследования

Эмпирическое исследование проводилось с апреля 2020 года по январь 2022 года.

Выборка. В исследовании приняли участие 29 девушек – представительниц синхронного фигурного катания в возрасте от 14 до 22 лет (средний возраст – 17 лет). Все респондентки являются действующими спортсменками, имеют спортивные разряды: кандидаты в мастера спорта (12 чел.) и мастера спорта (17 чел.). 17 спортсменок являются членами сборной команды РФ среди юниоров по фигурному катанию на коньках.

Дополнительные сведения: Все респонденты были разделены на 2 группы по стажу членства в команде: со стажем в команде более 2-х лет и менее 2-х лет (средний стаж спортсменок в команде 2,2 г.).

Методики: В качестве психодиагностического инструментария в данном исследовании были использованы: Анкета «Общение – состояние – результативность» (Ханин Ю.Л., дизайн: Ловягина А. Е.) (Ловягина А. Е. и др.,

2020); Анкета «Эмоциональное заражение спортсменов» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования); Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. (Моросанова В. И., 2004); Анкета «Эффективность приемов саморегуляции» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования);

1. Для изучения динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером и партнерами по команде применялась **анкета «Общение – состояние – результативность»** (Ханин Ю. Л., дизайн: Ловягина А. Е.) (Ловягина А. Е. и др., 2020). Бланк методики представлен в Приложении (прил. А).

Данная анкета оценивает влияние общения (с тренером или с партнерами по команде) на состояние и результативность спортсмена на соревнованиях. Согласно инструкции, анкета состоит из двух бланков, на первом из которых респонденту предлагается оценить влияние перечисленных ситуаций на его соревновательное состояние; на втором бланке респонденту предлагается оценить влияние тех же ситуаций на его (её) результативность на соревновании. Пункты анкеты с бланка 1 и бланка 2 оцениваются по шкале: «Значительно улучшается», «Лучше», «Пожалуй, лучше», «Не изменяется», «Скорее ухудшается», «Ухудшается», «Значительно хуже» (обработка ответов респондентов производится путем градации баллов от 1 до 7 соответственно перечисленным вариантам ответа).

Интерпретация результатов производится с помощью анализа ситуаций, соответствующих общению с тренером и соответствующих общению с партнерами (баллы по пунктам анкеты не суммируются, каждая ситуация анализируется отдельно).

2. Также с целью изучения динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания была применена **анкета «Эмоциональное заражение спортсменов»** (разр. Ловягиной А. Е.,

модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования). Бланк методики представлен в Приложении (прил. Б).

Основной задачей данной анкеты является оценка характера влияния эмоций тренера и партнеров по команде на эмоциональную сферу, психическое состояние и результативность спортсменок-фигуристок. Эмоции, отображенные в анкете, выбраны на основании научных исследований авторов: К. Изарда, П. Экмана, Е. П. Ильина. К выделенным эмоциям относятся: отрицательные – страх, злость, положительные – уверенность, радость (каждому виду эмоций соответствуют определенные вопросы анкеты).

Согласно инструкции, респонденту предлагается два бланка: А – когда команда проигрывает, В – когда команда выигрывает (пункты анкеты в обоих бланках идентичные). Каждый бланк состоит из 3 блоков. В первом блоке респонденту необходимо оценить эффект эмоционального заражения от действий и настроения партнеров по шкале от 1 до 4, где 1 – «я начинаю испытывать другие чувства», 2 – «не передаются мне, я сохраняю свое настроение», 4 – «передаются мне, я начинаю испытывать те же чувства». Второй блок вопросов подразумевает оценку респондентом своего состояния (изменяется ли состояние спортсмена из-за эмоций тренера и партнеров по команде) по шкале: «Лучше», «Немного лучше», «Не изменяется», «Скорее ухудшается», «Ухудшается» (баллы от 1 до 5, где 1 – «Ухудшается»). В третьем блоке вопросов оцениваются действия спортсмена (-ки) во время выступления – изменение результативности, ее улучшение или ухудшение из-за эмоций тренера и партнеров по команде. Шкала: «Лучше», «Немного лучше», «Не изменяется», «Скорее ухудшается», «Ухудшается» (баллы от 1 до 5, где 1 – «Ухудшается»).

3. Для определения особенностей предсоревновательного психического состояния у спортсменок с разными характеристиками стиля саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. (ССПМ) (Моросанова В. И., 2004). Бланк методики представлен в Приложении (прил. В).

Данная многошкальная опросная методика, созданная В. И. Моросановой в 1988 году в лаборатории психологии саморегуляции в Психологическом институте РАО. Данная методика представляет собой 46 высказываний с вариантами ответов «верно», «пожалуй, верно», «пожалуй, неверно» и «неверно», не определенных спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Целью методики является «диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности (Моросанова В. И., 2004).

Утверждения методики образуют собой 7 шкал (согласно структуре, некоторые утверждения входят в состав сразу двух шкал):

- 1) *Шкала «Планирование» (Пл)* – характеристика личностных особенностей постановки и удержания целей, развитость у респондента осознанного планирования своей деятельности.
- 2) *Шкала «Моделирование» (М)* – дает возможность изучить индивидуальную развитость осознания внешних и внутренних значимых условий, степень их адекватности.
- 3) *Шкала «Программирование» (Пр)* – представляет степень развитости у личности осознанного программирования действий.
- 4) *Шкала «Оценивание результатов» (Ор)* – это определение у респондента развитости и адекватности самооценки и результатов собственной деятельности.
- 5) *Шкала «Гибкость» (Г)* – характеризует наличие или отсутствие у респондента способности корректировать систему саморегуляции в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.
- 6) *Шкала «Самостоятельность» (С)* – представляет собой характеристику степени развитости регуляторной автономности.
- 7) *«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)* – единая шкала, образованная из всех 46 пунктов методики. Характеризует в целом степень сформированности

индивидуальной системы осознанной саморегуляции человека (Моросанова В. И., 2004).

4. Для определения, используют ли спортсмены приемы саморегуляции для оптимизации предсоревновательного состояния при взаимодействии с тренером и партнерами, и изучения этих приемов была использована **анкета «Эффективность приемов саморегуляции»** (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования). Бланк методики представлен в Приложении (прил. Г).

В рамках данного исследования анкета **«Эффективность приемов саморегуляции»** представляла собой 10 приемов, таких как: *самовнушение, самоубеждение, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, физические упражнения, самоанализ, медитация, приемы визуализации, идеомоторная тренировка, релаксация*. Бланк методики представлен в Приложении (прил. Д). Респондентам предлагалось вспомнить ситуации, когда использовался каждый прием саморегуляции в рамках соревнований, а затем оценить частоту использования данного приема и его эффективность. Используемость приема саморегуляции оценивалась по шкале: «Не использовал (-а)», «Редко», «Иногда», «Часто»; эффективность каждого приема оценивалась путем градации от 1 до 5, где 1 – совсем не помогло, 5 – очень помогло. Затем респондентам необходимо было оценить собственный уровень саморегуляции, способности управлять собой и своим поведением. Оценка производилась по шкале от 1 до 5: где 1 – очень плохо (никогда не могу справиться с собой), 5 – отлично (всегда справляюсь с собой).

2.3 Математико-статистические методы обработки данных

Для реализации задач, поставленных в рамках данного исследования, были применены следующие методы математической обработки данных:

1. Первичные описательные статистики;
2. Корреляционный анализ – коэффициент корреляции *r-Спирмена* (r_s);
3. Сравнительный анализ – критерий различий *Манна-Уитни* (U).

Первичные описательные статистики были использованы для описания результатов респондентов по пройденным ими методикам для первичной интерпретации измерений и возможности описания группы спортсменов в целом. Таким образом, были подсчитаны *средние значения* ($M \pm \sigma$) по показателям каждой из методик.

Так как, в ходе обработки результатов по нескольким показателям была обнаружена большая разница между минимальным значением (*min*) и максимальным значением (*max*) в ответах испытуемых, в числе описательных статистик по всем показателям была рассчитана *мода* (Mo) – наиболее часто встречающаяся переменная. Это обусловлено тем, что на величину моды не влияет каждое отдельное значение по сравнению с величиной среднего значения (Наследов А. Д., 2004).

Так же для первичной интерпретации результатов и для изучения различий испытуемых по каждому показателю были вычислены следующие меры изменчивости: размах (W_n), Стандартное отклонение (σ) и Дисперсия ($D [X]$).

Произведен расчёт асимметрии (As) и эксцесса (Ex) для определения, насколько распределение по данной выборке отличается от нормального.

Таким образом, проведенные вычисления описательных статистик позволили нам охарактеризовать ответы респонденток по всем, пройденным ими методикам, определить популярность (общую направленность) или наоборот разобщенность ответов девушек по определенным показателям.

Корреляционный анализ. Выбор данного вида математического анализа данных обусловлен необходимостью выявления или подтверждения отсутствия взаимосвязей между показателями разных диагностических методов у одной выборки. Так как целью данного исследования является: изучить динамику предсоревновательного состояния спортсменок при взаимодействии с тренером

и партнерами по команде, было принято решение применить корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции *r-Спирмена* (r_s) для изучения влияния на предсоревновательное состояние спортсменок различных факторов, связанных с тренером и партнерами по команде. Основанием для выбора данного коэффициента корреляции является:

1. Отклонение нескольких рассматриваемых переменных от графика нормального распределения. Согласно специализированной литературе (Наследов А. Д., 2004) при явном несоответствии хотя бы одной переменной нормальному распределению рекомендуется использовать ранговые коэффициенты корреляции, каким и является коэффициент *r-Спирмена*.
2. Коэффициент корреляции *r-Спирмена* более чувствителен к выбросам и непрямолинейным связям между переменными по сравнению, например, с коэффициентом корреляции *r-Пирсона* (Наследов А. Д., 2004).
3. Малый объем выборочной совокупности. Согласно Е. В. Сидоренко (Сидоренко Е. В., 2010) одним из условий применения коэффициента *r-Спирмена* является максимальный объем выборки $n \leq 40$, а минимальный объем $n > 5$. Выборка данного исследования полностью соответствует перечисленным требованиям.

Таким образом, опираясь на приведенные выше обоснования, применение коэффициента *r-Спирмена* является допустимым и целесообразным.

Сравнительный анализ проводился для углубленного изучения особенностей предсоревновательного состояния спортсменок при взаимодействии с тренером и партнерами по команде – изучения различий между девушками-спортсменками, состоящими в команде по синхронному фигурному катанию на коньках менее 2-х лет и более двух лет. Так, для проведения данного вида математического анализа данных, выборочная совокупность была разделена на две группы (численность: $n_1 = 15$, $n_2 = 14$) по стажу членства в команде (принадлежности к ней). Оценка различий производилась с помощью критерия *U – Манна-Уитни*.

Основанием для выбора данного критерия является малая численность сравниваемых друг с другом выборок $n_1 = 15, n_2 = 14$, так как ограничением для использования данного критерия является: наименьшее количество наблюдений в каждой выборке ≥ 3 , максимальное количество наблюдений ≤ 60 (Сидоренко Е. В., 2010). А также наличие выбросов в данных респондентов по сравниваемым показателям (Наследов А. Д., 2004).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером

3.1.1. Психическое состояние и результативность спортсменок при общении с тренером

Для описания результатов спортсменок по показателям, характеризующим общение с тренером, был произведен расчет первичных описательных статистик.

На рис. № 2 представлены средние значения ($M \pm \sigma$), соответствующие ответам спортсменок по анкете «Общение – состояние – результативность». Приведены только результаты, характеризующие взаимодействие спортсменок с тренером в положительной направленности: позитивные высказывания тренера (побуждение, объяснения, уточнения, успокаивание тренером, похвала).

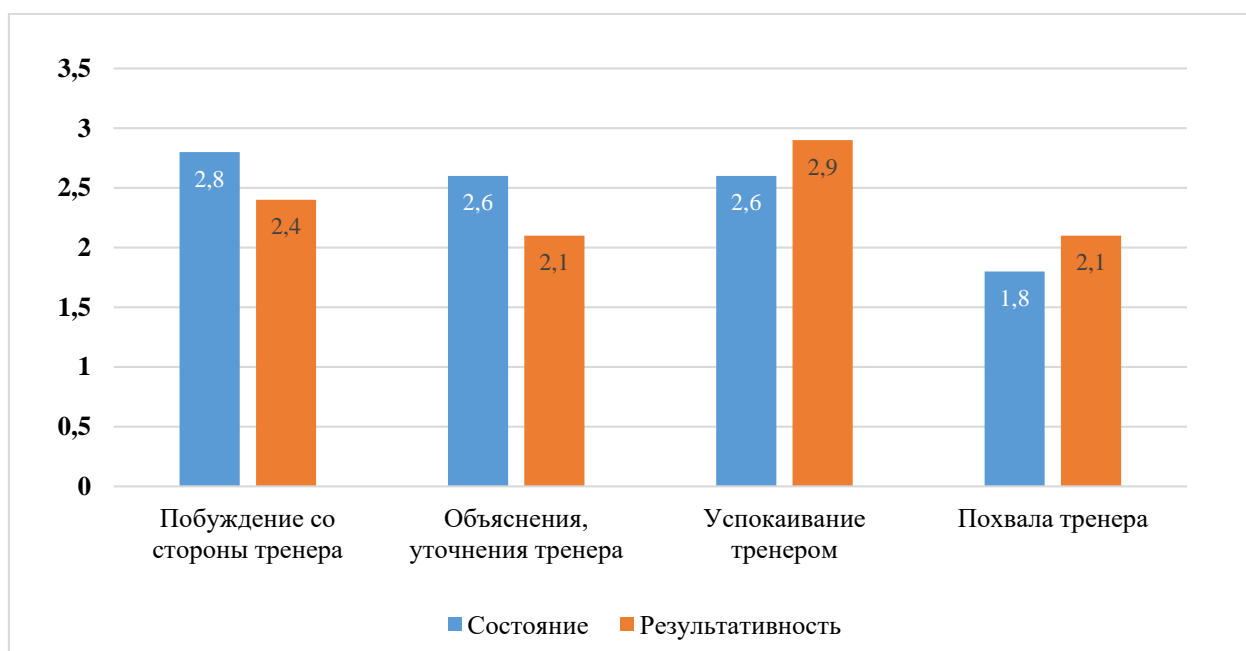


Рис. 2 Средние значения оценок изменения своего состояния и результативности спортсменками ($n=29$) при позитивных высказываниях

Исходя из данных, представленных на рис. № 2, можно выделить следующие особенности: по шкалам, соответствующим взаимодействию с тренером, спортсменки – представительницы синхронного фигурного катания выбирают ответы, характеризующие улучшение состояния и результативности (баллы 1-3, где 1 – значительное улучшение). Так, из рис. № 2 можно заметить, что по шкале «похвала тренера» среднее значение показателя «изменение состояния» более всего приближено к 1. Из табл. № 2 видно, что по результатам описательных статистик, самым часто встречающимся значением (M_o) также является 1, что характеризует популярность ответа «Значительно улучшается» у опрошенных спортсменок. Нужно отметить, что данный ответ («Значительно улучшается») является также самым популярным и по шкале «изменение результативности», но, согласно описательным статистикам, здесь можно наблюдать большой размах значений (W_n) среди ответов респонденток, как результат – среднее значение выше, чем по шкале «изменение состояния». Кроме того, из рис. № 2 можно заметить, что среднее значение, приближенное к 3 (согласно анкете, 3 – отсутствие изменений) наблюдается по шкалам: «Побуждение со стороны тренера» (показатель «изменение состояния») и «Успокаивание тренером» (показатель «изменение результативности»). Но важно отметить, что в данном случае величина размаха (W_n) равна 5 и 4 соответственно (Табл. № 2), это свидетельствует о том, что в данном случае мнения респонденток достаточно разошлись: они выбирали ответы, как соответствующие улучшению состояния/результативности, так и ухудшению.

Таблица 2. Оценки позитивных воздействий тренера на динамику соревновательного состояния и результативности спортсменок

Воздействия тренера	Описательные статистики							
	M	σ	m	M_o	$D [X]$	As	Ex	W_n
Воздействия на динамику состояния спортсменок								
1. Побуждение со стороны тренера	2,79	1,21	0,22	2	1,46	0,69	0,36	5
3. Объяснения, уточнения тренера	2,62	0,94	0,17	2	0,89	0,04	-0,86	3

15. Успокаивание тренером	2,59	0,78	0,14	2	0,61	0,42	-0,45	3
25. Похвала тренера	1,76	0,74	0,14	1	0,55	0,43	-1,00	2
Воздействия на динамику результативности спортсменов								
1. Побуждение со стороны тренера	2,41	0,95	0,18	2	0,89	0,13	-0,77	3
3. Объяснения, уточнения тренера	2,14	0,83	0,15	2	0,69	0,12	-0,71	3
15. Успокаивание тренером	2,90	1,01	0,19	2	1,02	0,00	-0,69	4
25. Похвала тренера	2,14	0,99	0,18	1	0,98	0,18	-1,22	3

Далее на рис. № 3 приведены показатели средних значений ($M \pm \sigma$), соответствующих ответам спортсменок по анкете «Общение – состояние – результативность». Данные результаты характеризуют взаимодействие спортсменок с тренером в отрицательной направленности: негативные высказывания тренера (резкие, грубые замечания, безразличие, равнодушие, пассивность, недовольный вид тренера).

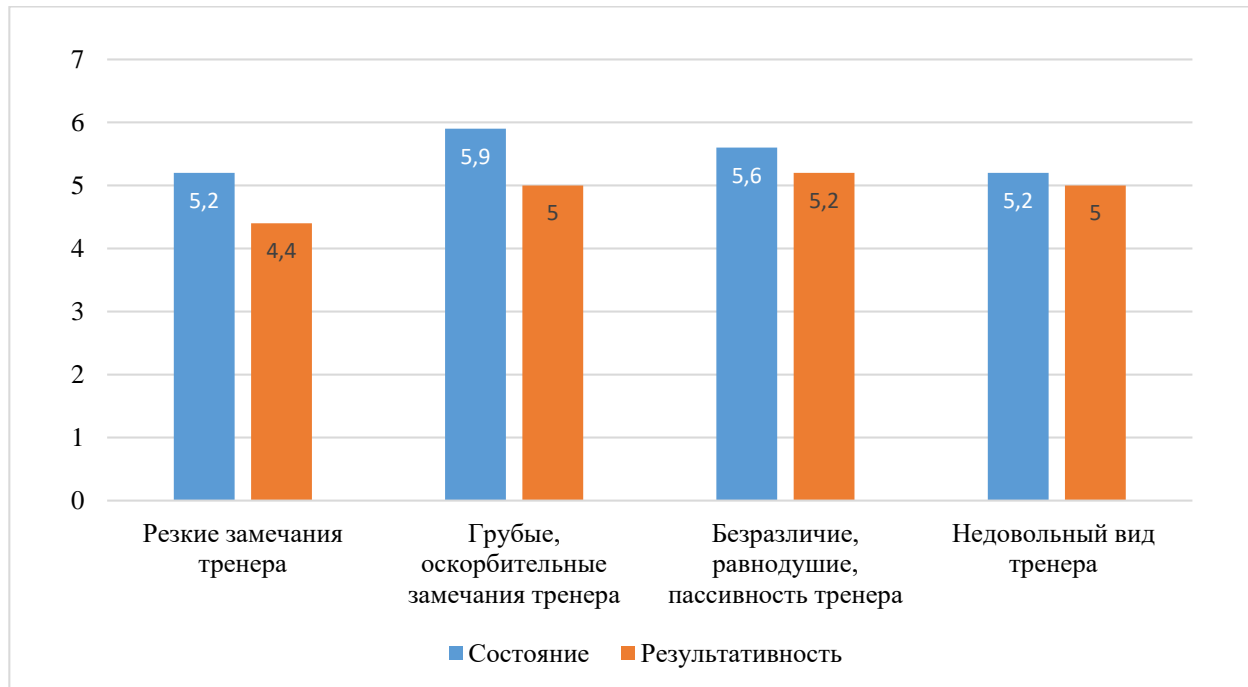


Рис. 3. Средние значения оценок изменения своего состояния и результативности спортсменками (n=29) при негативных высказываниях

Анализируя данные результаты, можно заметить, что самым высоким показателем на рис. № 3 является средний бал по шкале «Грубые, оскорбительные замечания тренера» («изменение состояния»). Согласно интерпретации анкеты, баллы от 5 до 7 характеризуют ухудшение состояния/результативности (где 7 – значительное ухудшение). Таким образом, спортсменки оценивают данное взаимодействие с тренером, как достаточно сильно влияющее на их состояние. При изучении описательных статистик было выявлено, что ответ 7 – «значительно хуже» по данной шкале является самой часто встречающейся величиной, то есть *модой* (Mo) в данном числовом ряду (Табл. № 3). Так же из представленных данных на рис. № 3 можно заметить, что по шкале «Резкие замечания тренера» (показатель «изменение результативности») среднее значение близко по значению к 4, что соответствует отсутствию изменений результативности спортсменок, согласно их ответам. Но, как видно из табл. № 3, у этого показателя выявлена большая величина размаха (W_n), что может свидетельствовать о значительном расхождении мнений в ответах респонденток по данной шкале. Также нужно отметить, что по шкалам, соответствующим отрицательному взаимодействию с тренером средние показатели ответов спортсменок выше относительно изменения состояния, чем изменения результативности.

Таблица 3. Оценки негативных воздействий тренера на динамику соревновательного состояния и результативности спортсменок

Воздействия тренера	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	$D [X]$	As	Ex	W_n
Воздействия на динамику состояния спортсменок								
6. Резкие замечания тренера	5,17	1,10	0,21	5	1,22	-0,02	-0,33	4
9. Грубые, оскорбительные замечания тренера	5,86	1,03	0,19	7	1,05	-0,35	-1,06	3
10. Безразличие, равнодушие, пассивность тренера	5,59	1,05	0,20	5	1,11	-0,05	-1,16	3

22. Недовольный вид тренера	5,24	1,12	0,21	4	1,26	0,30	-1,29	3
Воздействия на динамику результативности спортсменок								
6. Резкие замечания тренера	4,38	1,21	0,22	5	1,46	-0,94	0,95	5
9. Грубые, оскорбительные замечания тренера	5,03	1,09	0,20	6	1,18	-0,07	-0,76	4
10. Безразличие, равнодушие, пассивность тренера	5,17	1,20	0,22	4	1,43	0,18	-1,19	4
22. Недовольный вид тренера	5,00	1,04	0,19	4	1,07	0,83	-0,34	3

3.1.2. Эмоциональное заражение у спортсменок в процессе соревнований при общении с тренером

В контексте изучения динамики предсоревновательного состояния спортсменок при взаимодействии с тренером был изучен феномен «эмоциональное заражение». Произведен расчет описательных статистик.

На рисунке 4 представлены показатели эмоционального заражения – ответы о воздействии эмоций тренера на эмоции, состояние и действия спортсменок – при взаимодействии с тренером в ситуациях проигрыша ($M \pm \sigma$).

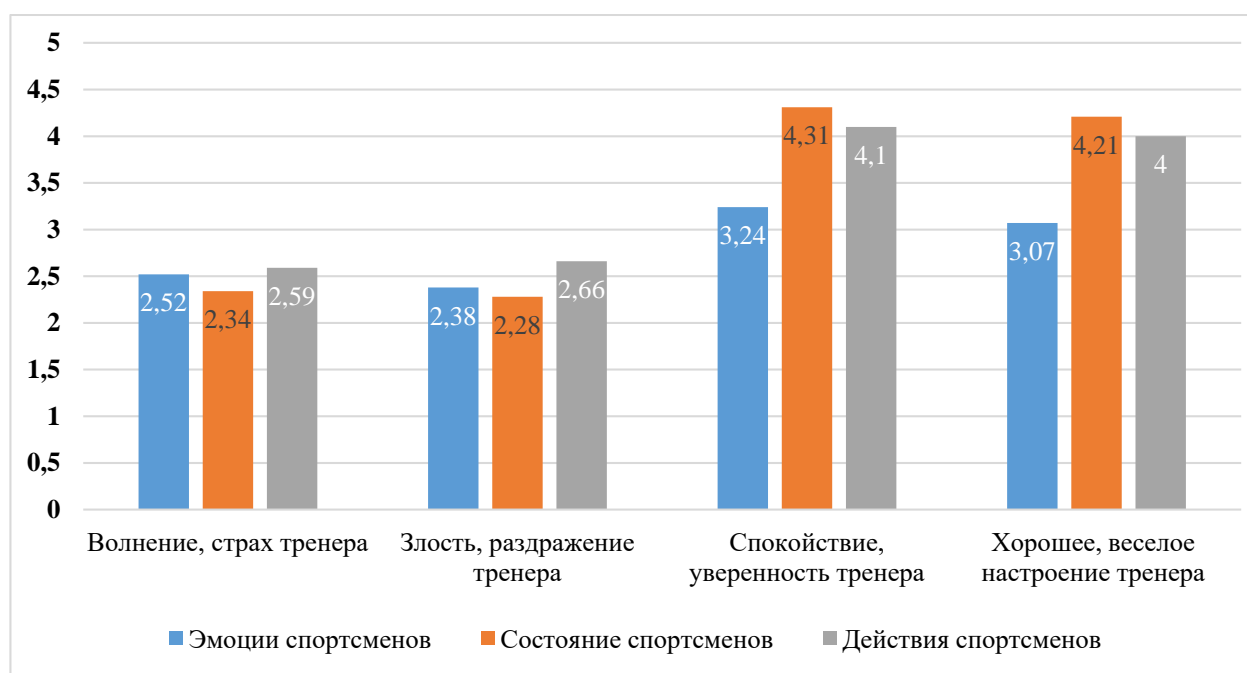


Рис. 4 Эмоциональное заражение спортсменок (n=29) при взаимодействии с тренером в ситуациях проигрыша на соревнованиях

Анализируя результаты данной анкеты и опираясь на их графическое представление, нужно, в первую очередь, выделить показатель «Эмоции спортсменок» по всем шкалам. Так как, по данному показателю выбор ответов респондентками производился в градации баллов от 1 до 4 (где ответ 4 – характеризуется как сильное эмоциональное заражение). Следовательно, можно отметить, что по таким шкалам, как: «Спокойствие, уверенность тренера», «Хорошее, веселое настроение тренера» среднее значение близится к 3, что характеризует ответ «эмоции немного передаются, я начинаю испытывать похожие чувства».

Согласно описательным статистикам (Табл. № 4), по шкалам «Спокойствие, уверенность тренера», «Хорошее, веселое настроение тренера» самым часто встречающимся ответом (M_o) является значение 4, т.е. оценивая передачу таких эмоций как уверенность и радость, спортсменки отмечают сильное эмоциональное заражение. Несмотря на то, что по первым двум шкалам («Волнение, страх тренера», «Злость, раздражение тренера») средние значения близки к числу 2 – отсутствие передачи эмоций от другого спортсмена ($M=2,52$; $\sigma = 0,91$ и $M=2,38$; $\sigma = 1,01$ соответственно), самым популярным ответом у респонденток по этим шкалам в рамках данного показателя было 3 – «эмоции немного передаются, испытываю похожие чувства».

Рассматривая другие показатели, градация баллов в которых была от 1 до 5, где 5 – заметное улучшение состояния/действий, можно заметить, что по первым двум шкалам («Волнение, страх тренера», «Злость, раздражение тренера») среднее значение по показателю изменения состояния близко к 2 ($M=2,34$; $\sigma = 0,86$ и $M=2,28$; $\sigma = 1,00$ соответственно), самое частое значение по первой и второй шкале в данном показателе $M_o = 2$ (Табл. № 4). Т.е. спортсменки отмечают, что чувство страха и злости тренера в ситуации, когда команда проигрывает, могут повлиять на их собственное состояние в худшую сторону.

Относительно положительного влияния со стороны тренера: эмоций уверенности (3 шкала) и радости (4 шкала) самыми популярными ответами у респондентов были наивысшие баллы (рис. № 4), что соответствует улучшению состояния/собственных действий во время старта. Другими словами, респонденты уверены, что в ситуации, если их команда проигрывает, демонстрация со стороны тренерского состава своей уверенности и приподнятого настроения помогает им самим, может улучшить состояние или их действия.

Таблица 4. Оценки Эмоционального заражения спортсменов (n=29) при взаимодействии с тренером, соответствующие ситуациям проигрыша на соревнованиях

Пункты анкеты	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	D [X]	As	Ex	W _n
5. Волнение, страх тренера (Эмоц. Заражение)	2,52	0,91	0,17	2	0,83	0,25	-0,69	3
6. Злость, раздражение тренера (Эмоц. Заражение)	2,38	1,01	0,19	3	1,03	0,02	-1,07	3
7. Спокойствие, уверенность тренера (Эмоц. Заражение)	3,24	0,99	0,18	4	0,98	-1,00	-0,20	3
8. Хорошее, веселое настроение тренера (Эмоц. Заражение)	3,07	1,07	0,20	4	1,14	-0,71	-0,84	3
13. Волнение, страх тренера (состояние)	2,34	0,86	0,16	2	0,73	0,70	1,99	4
14. Злость, раздражение тренера (состояние)	2,28	1,00	0,19	2	0,99	0,56	0,48	4
15. Спокойствие, уверенность тренера (состояние)	4,31	0,81	0,15	5	0,65	-1,08	0,90	3
16. Хорошее, веселое настроение тренера (состояние)	4,21	0,98	0,18	5	0,96	-1,43	2,56	4
21. Волнение, страх тренера (действия спортсменов)	2,59	0,87	0,16	3	0,75	-0,11	1,39	4
22. Злость, раздражение тренера (действия спортсменов)	2,66	0,90	0,17	3	0,81	0,13	0,81	4
23. Спокойствие, уверенность тренера (действия спортсменов)	4,10	0,82	0,15	5	0,67	-0,20	-1,47	2
24. Хорошее, веселое настроение тренера	4,00	0,89	0,16	4	0,79	-0,33	-0,91	3

(действия спортсменов)								
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Далее на рис. № 5 приведены показатели эмоционального заражения—ответы о воздействии эмоций тренера на эмоции, состояние и действия спортсменок – при взаимодействии с тренером в ситуациях выигрыша команды ($M \pm \sigma$).

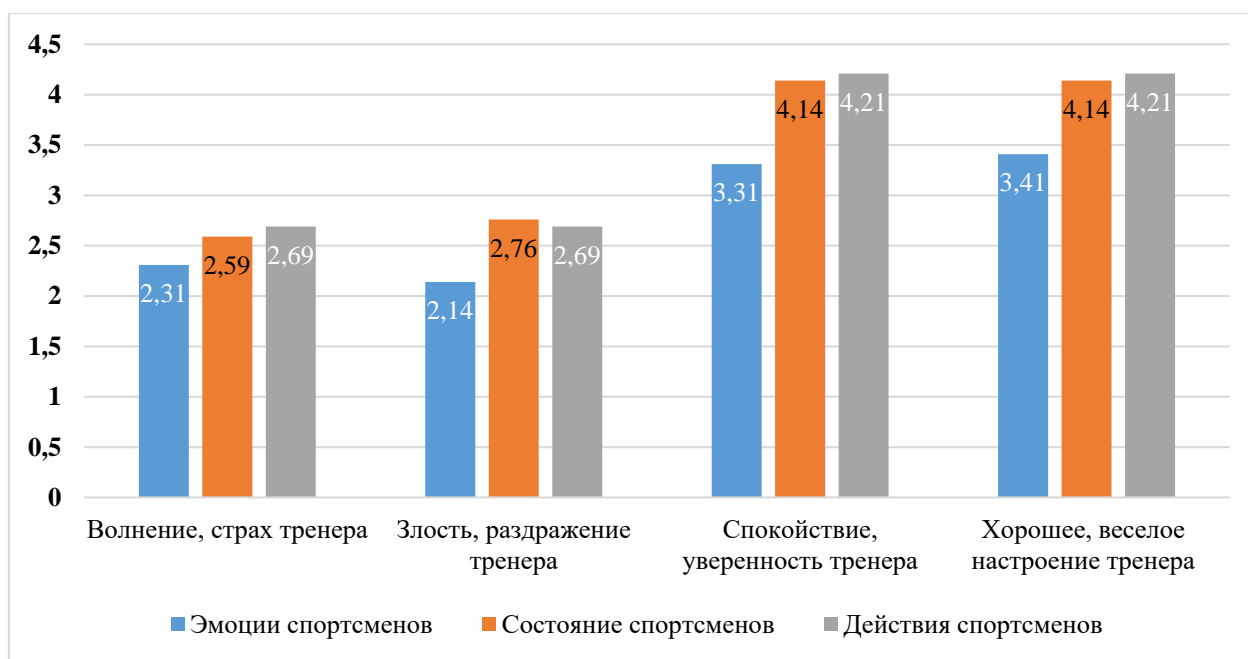


Рис. 5. Эмоциональное заражение спортсменок ($n=29$) при взаимодействии с тренером в ситуациях выигрыша на соревнованиях.

Исходя из представленных данных, можно заметить, что средние значения ($M \pm \sigma$) ответов респонденток по третьей и четвертой шкалам («Спокойствие, уверенность тренера», «Хорошее, веселое настроение тренера») практически идентичны друг с другом, т.е. в ситуации, когда команда выигрывает, спортсменки почти одинаково оценивают влияние на себя уверенности и радости, исходящих от тренера. Кроме того, сравнивая значения показателя «действия спортсменов» по этим двум шкалам в ситуациях, когда команда проигрывает и когда выигрывает, значения в рамках последней ситуации выше, чем в ситуации, если команда выигрывает. Это может говорить о том, что в данной ситуации (согласно данным параметрам) спортсменки отмечают заметное улучшение своих действий во время выступления, оценивают свою

результативность, как «заметно улучшающуюся» (согласно табл. № 5 – самое частое значение по обеим шкалам – $Mo = 5$).

Таблица 5. Оценки Эмоционального заражения спортсменок (n=29) при взаимодействии с тренером, соответствующие ситуациям выигрыша на соревнованиях

Пункты анкеты	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	$D [X]$	As	E_x	W_n
5. Волнение, страх тренера (Эмоц. Заражение)	2,31	0,85	0,16	2	0,72	0,46	-0,12	3
6. Злость, раздражение тренера (Эмоц. Заражение)	2,14	0,83	0,15	2	0,69	0,52	0,08	3
7. Спокойствие, уверенность тренера (Эмоц. Заражение)	3,31	0,89	0,17	4	0,79	-1,33	1,32	3
8. Хорошее, веселое настроение тренера (Эмоц. Заражение)	3,41	0,87	0,16	4	0,75	-1,31	0,75	3
13. Волнение, страх тренера (состояние)	2,59	0,57	0,11	3	0,32	-0,99	0,07	2
14. Злость, раздражение тренера (состояние)	2,76	0,74	0,14	3	0,55	-0,14	-0,08	3
15. Спокойствие, уверенность тренера (состояние)	4,14	0,83	0,15	4	0,69	-0,67	-0,11	2
16. Хорошее, веселое настроение тренера (состояние)	4,14	0,98	0,18	5	0,96	-1,43	2,56	3
21. Волнение, страх тренера (действия спортсменов)	2,69	0,47	0,09	3	0,22	-0,87	-1,35	1
22. Злость, раздражение тренера (действия спортсменов)	2,69	0,54	0,10	3	0,29	-0,12	-0,58	2
23. Спокойствие, уверенность тренера (действия спортсменов)	4,21	0,77	0,14	5	0,60	-0,39	-1,19	2
24. Хорошее, веселое настроение тренера (действия спортсменов)	4,21	0,77	0,14	5	0,60	-0,39	-1,19	2

3.2. Особенности динамики предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного при взаимодействии с партнерами по команде

3.2.1. Психическое состояние и результативность спортсменок при общении с партнерами по команде

Далее был проведен анализ ответов спортсменок, соответствующих взаимодействию с их партнерами по команде. Для проведения данного анализа и первичной интерпретации результатов респонденток использовались первичные описательные статистики.

На рис. № 6 представлены средние значения ($M \pm \sigma$), соответствующие ответам спортсменок по анкете «Общение – состояние – результативность». Данные характеризуют результаты по шкалам взаимодействия спортсменок с партнерами по команде в положительной направленности: позитивные высказывания и действия партнеров по команде (доброжелательные шутки, успокаивание, поддержка, похвала, благодарность партнеров, их успешные действия, активность, старание, признание своих ошибок).



Рис. 6. Средние значения оценок изменения своего состояния и результативности спортсменками (n=29) при позитивном взаимодействии с партнерами по команде

Исходя из представленных данных, можно заметить, что большинство средних значений находятся на уровне числа 2, что соответствует ответу «лучше», т.е. улучшению состояния/результативности по мнению респонденток. Исключение составляет лишь шкала 3 – «признание партнером своих ошибок», среднее значение по которой равно $M=3,14$; $\sigma=0,88$ и $M=3,24$; $\sigma=0,79$ (Табл. № 6) относительно состояния и результативности соответственно. Это говорит о том, что спортсменки замечают улучшение при данной форме взаимодействия, но оценивают его ниже по сравнению с другими шкалами (вариант ответа 3 – «пожалуй лучше» состояние/результативность). Кроме того, анализируя данные результаты, можно сделать вывод, что по мнению респонденток, наиболее сильное влияние на их состояние перед стартом оказывает «Похвала, благодарность партнеров» и «Доброжелательные шутки партнеров», так как средние значения по данным шкалам в рамках показателя «изменение состояния» $M=1,72$; $\sigma=0,70$ и $M=1,76$; $\sigma=0,69$ (Табл. № 6) соответственно

(близится к 1, где 1 – значительное улучшение состояния/результативности). По остальным шкалам, представленным на рис. № 6 улучшение состояния и улучшение результативности наблюдается примерно в одинаковом выражении (согласно средним значениям $(M \pm \sigma)$).

Таблица 6. Оценки позитивных воздействий партнеров по команде на динамику соревновательного состояния и результативности спортсменок

Воздействия партнеров по команде	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	D [X]	As	Ex	W _n
Воздействия на динамику состояния спортсменок								
2. Похвала, благодарность партнеров	1,72	0,70	0,13	2	0,49	0,45	-0,80	2
4. Успокаивание, поддержка партнеров	2,28	1,22	0,23	2	1,49	0,94	-0,03	4
11. Признание партнером своих ошибок	3,14	0,88	0,16	3	0,77	0,06	-1,01	3
20. Активность, старание, самоотверженность партнеров	2,28	1,03	0,19	2	1,06	0,24	-1,05	3
23. Успешные действия партнеров	2,31	1,07	0,20	2	1,15	0,25	-1,14	3
24. Доброжелательные шутки партнеров	1,76	0,69	0,13	2	0,48	0,36	-0,77	2
Воздействия на динамику результативности спортсменок								
2. Похвала, благодарность партнеров	2,28	0,88	0,16	2	0,78	0,75	0,09	3
4. Успокаивание, поддержка партнеров	2,34	0,94	0,17	2	0,88	0,35	-0,60	3
11. Признание партнером своих ошибок	3,24	0,79	0,15	3	0,62	0,00	-0,48	3
20. Активность, старание, самоотверженность партнеров	2,34	0,94	0,17	2	0,88	0,63	-0,38	3
23. Успешные действия партнеров	2,34	0,86	0,16	2	0,73	-0,03	-0,59	3
24. Доброжелательные шутки партнеров	2,38	1,05	0,19	2	1,10	0,34	-1,01	3

На рис. № 7 приведены показатели средних значений $(M \pm \sigma)$, соответствующих ответам спортсменок по анкете «Общение – состояние –

результативность». Данные результаты характеризуют взаимодействие спортсменов с тренером в отрицательной направленности: негативные высказывания и действия партнеров по команде (игнорирование, демонстративное молчание, резкие замечания, неполная отдача, отсутствие старания партнеров, повторение ими ошибок и т.д.).

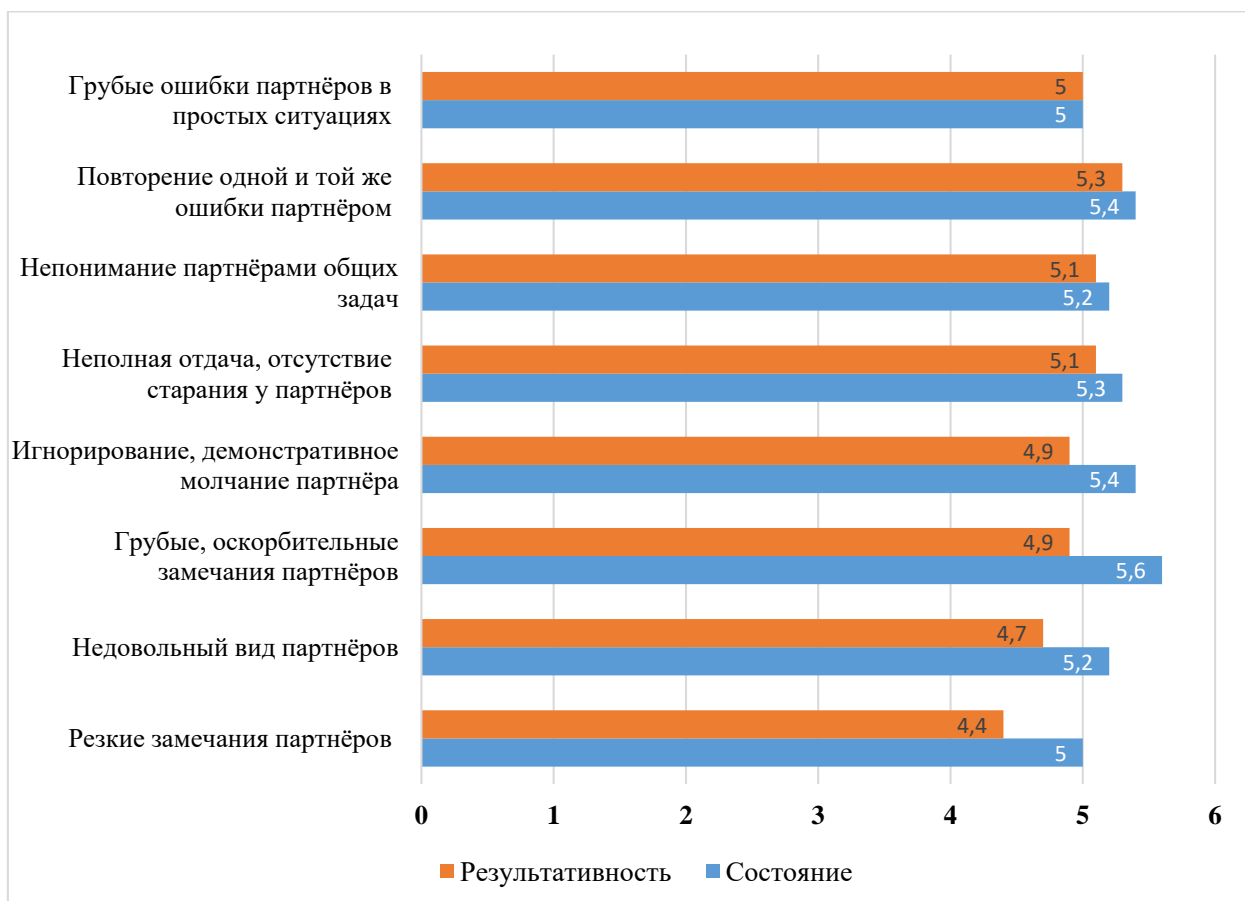


Рис. 7. Средние значения оценок изменения своего состояния и результативности спортсменками (n=29) при негативных высказываниях и действиях

Анализируя данные, представленные на рис. 7, нужно отметить, что единственным показателем, интерпретирующим отсутствие изменений в состоянии/результативности в зависимости от действий партнеров по команде, является показатель «изменение результативности» по шкале «Резкие замечания партнеров» – $M = 4,38$; $\sigma = 1,08$. В отношении остальных шкал, характеризующих действия партнеров по команде, спортсменки выбирают ответы, интерпретирующие ухудшение состояния/результативности (где 5 – «скорее

ухудшается» состояние результативность). При этом нужно отметить, что согласно таблице № 7 размах по вышеописанной шкале в показателе «изменение результативности» $W_n = 5$. Т.е. на основании этих данных можно сделать следующий вывод: спортсменки, принимавшие участие в опросе, определяют «Резкие замечания партнеров» перед стартом как действия, ухудшающие результативность, а также как действия, улучшающие собственную результативность. Примечательно, что мнения спортсменок – участниц одной команды разделились относительно «отрицательного» взаимодействия на две противоположные стороны. Кроме того, по шкалам: «Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров» (изменение результативности), «Успокаивание, поддержка партнёров» (изменение состояния), «Резкие замечания партнеров» (изменение состояния) так же был определен большой размах в ответах испытуемых $W_n = 4$ (Табл. № 7), что свидетельствует о выборе спортсменками как положительных ответов (улучшение состояния/результативности), так и отрицательных (ухудшение состояния/результативности) в рамках одной шкалы. Анализируя полученные данные в целом можно отметить, что показатели средних значений ($M \pm \sigma$) выше в отношении ухудшения состояния спортсменок, чем в отношении ухудшения их результативности. Т.е. девушки оценивали баллами выше (т.е. более сильное ухудшение) влияние на свое состояние, по сравнению с влиянием на результативность.

Таблица 7. Оценки негативных воздействий партнеров по команде на динамику соревновательного состояния и результативности спортсменок

Воздействия партнеров по команде	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	D [X]	As	Ex	W_n
Воздействия на динамику состояния спортсменок								
5. Резкие замечания партнёров	5,00	1,07	0,20	5	1,14	0,19	-0,23	4
7. Недовольный вид партнёров	5,21	1,08	0,20	5	1,17	0,47	-1,00	3

8. Грубые, оскорбительные замечания партнёров	5,55	1,09	0,20	5	1,18	-0,05	-1,25	3
12. Игнорирование, демонстративное молчание партнёра	5,38	0,98	0,18	5	0,96	0,36	-0,76	3
14. Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров	5,34	0,97	0,18	5	0,95	0,22	-0,83	3
17. Непонимание партнёрами общих задач	5,21	0,94	0,17	5	0,88	0,39	-0,60	3
18. Повторение одной и той же ошибки партнёром	5,41	0,91	0,17	5	0,82	0,58	-0,43	3
21. Грубые ошибки партнёров в простых ситуациях	5,03	0,73	0,14	5	0,53	-0,05	-1,03	2
Воздействия на динамику результативности спортсменок								
5. Резкие замечания партнёров	4,38	1,08	0,20	4	1,17	0,24	0,38	5
7. Недовольный вид партнёров	4,72	1,00	0,19	4	0,99	1,07	-0,13	3
8. Грубые, оскорбительные замечания партнёров	4,93	0,88	0,16	4	0,78	0,47	-0,76	3
12. Игнорирование, демонстративное молчание партнёра	4,90	0,90	0,17	4	0,81	0,53	-0,81	3
14. Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров	5,14	1,06	0,20	5	1,12	0,09	-0,73	4
17. Непонимание партнёрами общих задач	5,14	0,92	0,17	5	0,84	0,31	-0,71	3
18. Повторение одной и той же ошибки партнёром	5,28	0,84	0,16	5	0,71	0,58	0,09	3
21. Грубые ошибки партнёров в простых ситуациях	5,00	0,80	0,15	5	0,64	0,45	-0,14	3

С целью изучения динамики предсоревновательного состояния спортсменок – представительниц синхронного фигурного катания и проведения наиболее полного анализа особенностей взаимодействия спортсменок и их состояния, в анкете «Общение-состояние-результативность» были использованы шкалы, направленные на оценку спортсменками влияния на состояние и результативность собственных действий.

Таким образом, далее на рис. № 8 представлены полученные данные – показатели средних значений ($M \pm \sigma$) по шкалам, характеризующим влияние собственных действий спортсменок во время спортивного соревнования на их состояние и результат. Был произведен расчет описательных статистик по анкете «Общение – состояние – результативность». Полученные ответы имеют градацию по трем шкалам, характеризующим положительную и отрицательную направленность собственных действий спортсменок.

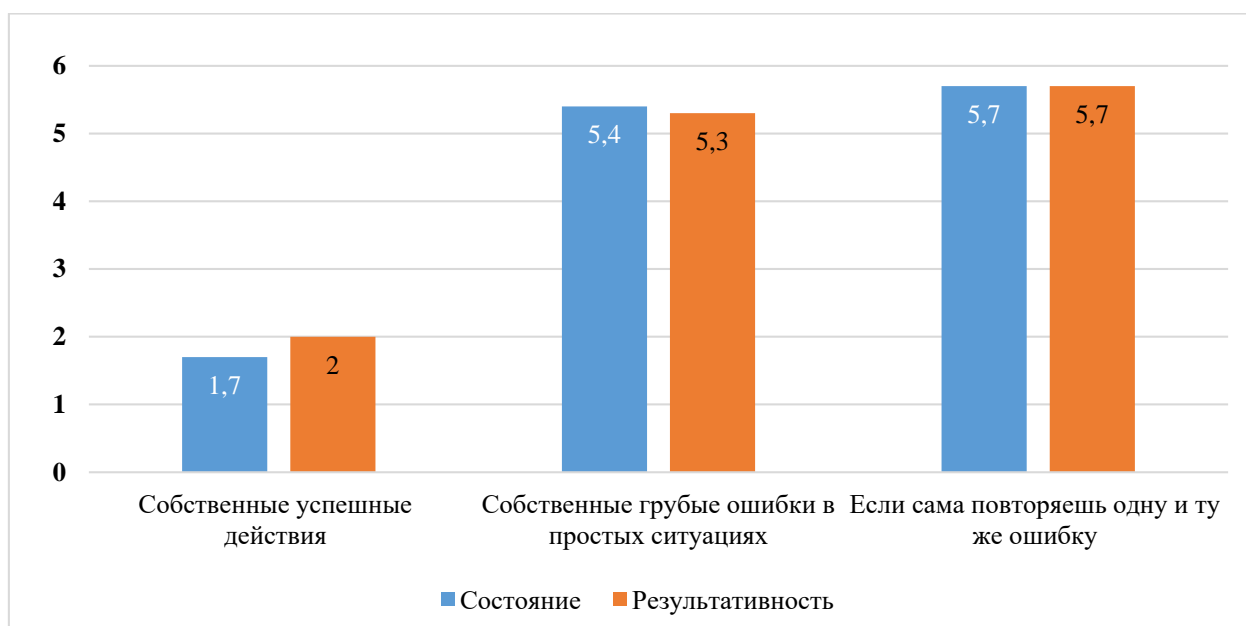


Рис. 8. Изменения состояния и результативности на соревнованиях при собственных действиях спортсменок

Итак, опираясь на данные диаграммы и на результаты описательных статистик, нужно выделить, что спортсменки отмечают собственную повторяющуюся ошибку гораздо более отрицательно влияющей (среднее значение (по показателю состояния и показателю результативности) $M=5,7$; $\sigma=0,85$ (Табл. № 8) – приближено к 6, где 6 – ухудшение состояния/результативности), чем, собственную грубую ошибку в простой ситуации. Анализируя оценки респонденток по шкалам «повторяющейся ошибки» у партнеров и у себя самого, можно заметить, что собственные ошибки спортсменки оценивают выше (присваивают данной ситуации больше баллов, что характеризует более сильное отрицательное влияние на

состояние/результативность). Т.е. спортсменки отмечают сильное влияние на свое состояние и результативность как ошибок своих партнеров по команде, так и собственных ошибок. Но собственные ошибки при этом, по их мнению, влияют на перечисленные выше параметры, сильнее ошибок партнеров. Данный факт, согласно Е. П. Ильину (Ильин Е.П., 2008) может быть связан с большой степенью ответственности в команде, а также с ориентированностью спортсменов на достижение общей высокой цели.

Таблица 8. Оценки изменения состояния и результативности на соревнованиях при собственных действиях спортсменок

Воздействия собственных действий	Описательные статистики							
	M	σ	m	M_o	$D [X]$	As	Ex	W_n
Воздействия на динамику состояния спортсменок								
13. Собственные успешные действия (позитивные возд.)	1,72	0,84	0,16	1	0,71	0,97	0,31	3
16. Собственные грубые ошибки в простых ситуациях (негативные возд.)	5,45	0,78	0,15	5	0,61	-0,06	-0,24	3
19. Если сама повторяешь одну и ту же ошибку (негативные возд.)	5,69	0,85	0,16	5	0,72	0,29	-0,90	3
Воздействия на динамику результативности спортсменок								
13. Собственные успешные действия (позитивные возд.)	1,97	0,91	0,17	2	0,82	0,69	-0,15	3
16. Собственные грубые ошибки в простых ситуациях (негативные возд.)	5,31	0,89	0,17	5	0,79	0,30	-0,46	3
19. Если сама повторяешь одну и ту же ошибку (негативные возд.)	5,69	0,85	0,16	6	0,72	-0,08	-0,51	3

Так как в ходе обработки результатов описательных статистик был определен большой размах (W_n) среди ответов респонденток по различным

шкалам, было принято решение разделить выборку данного исследования (n=29) на две группы по стажу в команде по синхронному фигурному катанию: 1 группа – спортсменки со стажем более 2-х лет (n=15); 2 группа – спортсменки со стажем менее 2-х лет (n=14). Данное разделение было произведено с целью изучения особенностей влияния определенных действий тренера и партнеров по команде, сравнения данного влияния у спортсменок двух групп, состоящих в одной спортивной команде по синхронному фигурному катанию.

Был проведен сравнительный анализ групп спортсменок, состоящих в команде более двух лет (n=15), и спортсменок, состоящих в команде менее двух лет (n=14). В табл. № 2 представлены результаты сравнения показателей анкеты «Общение-состояние-результативность». Статистические различия рассчитаны с помощью кр. U Манна-Уитни. Приведены только наиболее значимые данные. Таблица 9. Сравнение показателей «Общение-состояние-результативность», соответствующих изменению состояния спортсмена, у групп со стажем в команде менее 2-х лет (n=15) и более 2-х лет (n=14).

Показатель	Группы Описательная статистика (M; σ)		U	p-уровень
	Стаж <2-х лет	Стаж >2-х лет		
<i>Влияние собственных действий</i>				
Собственные успешные действия	2,07 (0,88)	1,36 (0,63)	55,00	0,018
<i>Влияние партнеров по команде</i>				
Повторение одной и той же ошибки партнёром	4,93 (0,59)	5,93 (0,92)	165,00	0,004
Грубые ошибки партнёров в простых ситуациях	4,67 (0,62)	5,43 (0,65)	164,50	0,005

*-черным цветом выделены наиболее значимые данные

Исходя из данных, указанных в таблице, «собственные успешные действия» являются важным компонентом выступления, положительно

влияющим на состояние спортсменок обеих групп. При этом на состояние спортсменок со стажем более двух лет данный показатель оказывает более сильное воздействие, чем на спортсменок со стажем менее двух лет. Это может быть связано с сильным чувством сопричастности к команде (Ильин Е.П., 2008) у более опытных спортсменок либо с внутригрупповой стратификацией, подразумевающей ранжирование членов команды по степени их значимости (например, по опыту или стажу) (Родионов А.В., 1979).

Кроме того, обе группы спортсменок считают влияние *«повторения одной и той же ошибки партнером»* сильнее, чем *«грубые ошибки партнеров в простых ситуациях»*. При этом большее отрицательное влияние обоих перечисленных показателей наблюдается также у группы спортсменок со стажем в команде более двух лет, чем у спортсменок со стажем менее двух лет в команде.

Нужно отметить, что выше приведены и анализируются данные, относящиеся только к изменению состояния по шкалам взаимодействия с партнерами по команде и собственных действий. Сравнительный анализ в отношении изменения результативности, а также по шкалам взаимодействия спортсменок с тренером был произведен, но достоверных различий обнаружено не было.

3.2.2. Эмоциональное заражение у спортсменок в процессе соревнований при общении с партнерами по команде

Следующим этапом данного исследования стало изучение феномена «эмоционального заражения» в процессе взаимодействия спортсменки с партнерами по команде. Для этого был выполнен расчет описательных статистик.

Так, на рис. № 9 представлены показатели эмоционального заражения – ответы о воздействии эмоций партнеров по команде на эмоции, состояние и

действия спортсменок – при взаимодействии с партнерами по команде в ситуациях проигрыша ($M \pm \sigma$).

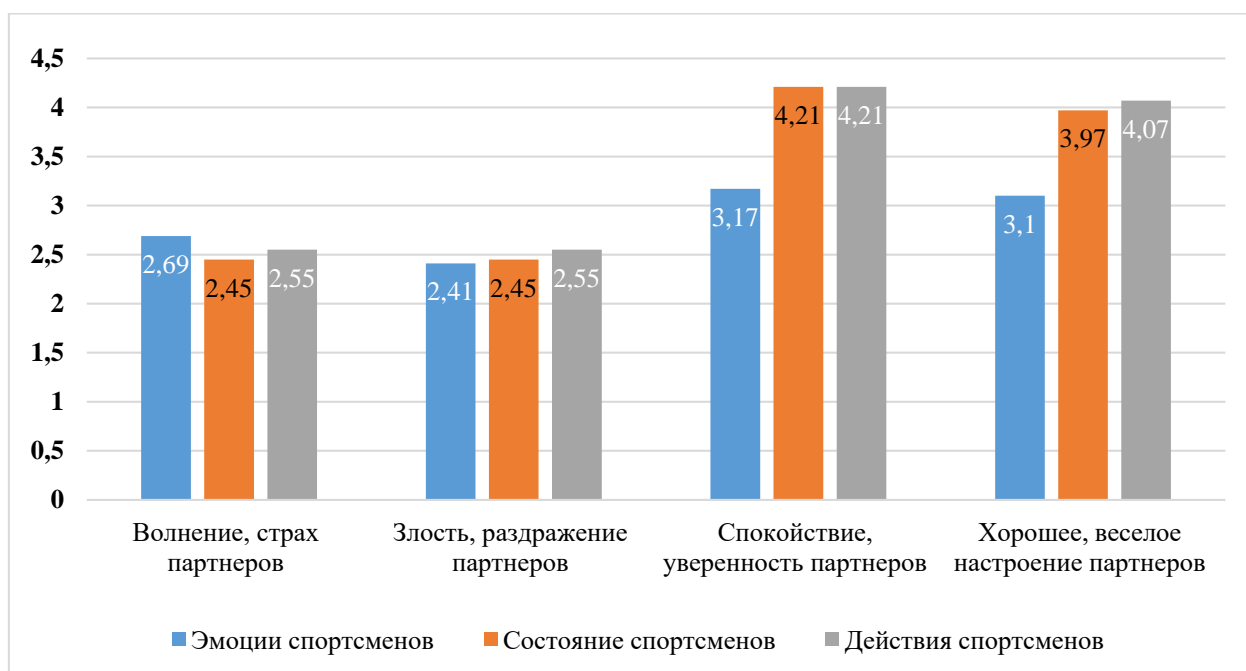


Рис. 9. Эмоциональное заражение спортсменок ($n=29$) при взаимодействии с партнерами в ситуациях проигрыша на соревнованиях

Данные, представленные на рис. № 9, свидетельствуют, что согласно ответам респонденток эмоциональное заражение по всем шкалам взаимодействия с партнерами по команде выражено слабо или полностью отсутствует (присвоение спортсменкой ответу значения 2 или 3 характеризует отсутствие передачи эмоций от партнеров по команде или их слабую передачу соответственно). Самые высокие баллы по показателю эмоционального заражения спортсменки присвоили шкале «Спокойствие, уверенность партнеров» $M = 3,17$; $\sigma = 0,85$. Среднее значение соответствует ответу респонденток «эмоции немного передаются, я начинаю испытывать похожие чувства» (слабо выраженное эмоциональное заражение), но при этом, согласно данным описательных статистик (Табл. № 9), самым частым ответом по этой шкале (M_o) является значение 4 – «эмоции передаются, я начинаю испытывать те же чувства» (сильное эмоциональное заражение от партнеров уверенностью).

В отношении остальных шкал респондентки оценивают такие эмоции от партнеров по команде, как «страх» и «злость» (1 и 2 шкалы соответственно), как практически не влияющие на их состояние и результативность. Самое частое значение (Табл. № 9) почти по всем показателям, соответствующим перечисленным эмоциям, $M_o = 3$ – психическое состояние/результативность во время старта не меняется в зависимости от эмоций партнеров по команде (исключение: шкала «Злость, раздражение партнеров» – показатель: изменение состояния $M = 2,45$; $\sigma = 0,87$, $M_o = 2$ (влияние эмоций партнеров на состояние спортсмена выражено слабо). Исходя из значений изменения состояния и изменения результативности по шкалам: «Спокойствие, уверенность партнеров», «Хорошее, веселое настроение партнеров», можно заметить, что спортсменки оценивают влияние эмоций партнеров на эти компоненты, как немного улучшающее (средние значения ($M \pm \sigma$) по данным шкалам находятся на уровне 4 - Психическое состояние/результативность во время выступления становится немного лучше из-за эмоций других членов команды). Таким образом, можно сделать вывод, что по мнению респонденток, в ситуации, когда команда начинает проигрывать, эмоции их партнеров по команде (особенно отрицательные) практически им не передаются и слабо влияют на изменение состояния и результативности. Данные результаты могут быть связаны с особенностями команды, которые выделяет Е. П. Ильин (Ильин Е.П., 2008): умением спортсменов – участников команды мобилизоваться (особенно в ситуации проигрыша) или коллективистским самоопределением, согласно которому все внешние обстоятельства, например, если команда начинает проигрывать, воспринимаются сквозь ценностные ориентации команды.

Таблица 10. Оценки Эмоционального заражения спортсменок ($n=29$) при взаимодействии с партнерами по команде, соответствующие ситуациям проигрыша на соревнованиях

Воздействия партнеров по команде	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	D [X]	As	Ex	W _n
1. Волнение, страх партнеров (Эмоц. Заражение)	2,69	0,76	0,14	3	0,58	0,08	-0,37	3
2. Злость, раздражение партнеров (Эмоц. Заражение)	2,41	0,95	0,18	2	0,89	0,13	-0,77	3
3. Спокойствие, уверенность партнеров (Эмоц. Заражение)	3,17	0,85	0,16	4	0,72	-0,73	-0,15	3
4. Хорошее, веселое настроение партнеров (Эмоц. Заражение)	3,10	1,05	0,19	4	1,10	-0,82	-0,58	3
9. Волнение, страх партнеров (состояние)	2,45	0,78	0,15	3	0,61	-0,54	-0,39	3
10. Злость, раздражение партнеров (состояние)	2,45	0,87	0,16	2	0,76	0,00	-0,53	3
11. Спокойствие, уверенность партнеров (состояние)	4,21	0,86	0,16	4	0,74	-1,15	1,20	3
12. Хорошее, веселое настроение партнеров (состояние)	3,97	1,09	0,20	5	1,18	-0,65	-0,87	3
17. Волнение, страх партнеров (действия спортсменов)	2,55	0,63	0,12	3	0,40	-1,12	0,31	2
18. Злость, раздражение партнеров (действия спортсменов)	2,55	0,74	0,14	3	0,54	-0,77	0,15	3
19. Спокойствие, уверенность партнеров (действия спортсменов)	4,21	0,77	0,14	4	0,60	-0,88	0,91	3
20. Хорошее, веселое настроение партнеров (действия спортсменов)	4,07	1,07	0,20	4	1,14	-1,66	3,13	4

Данные, представленные на рис. № 10, отражают результаты показателей эмоционального заражения – ответы о воздействии эмоций партнеров по команде на эмоции, состояние и действия спортсменок – при взаимодействии с партнерами по команде в ситуациях выигрыша команды ($M \pm \sigma$).

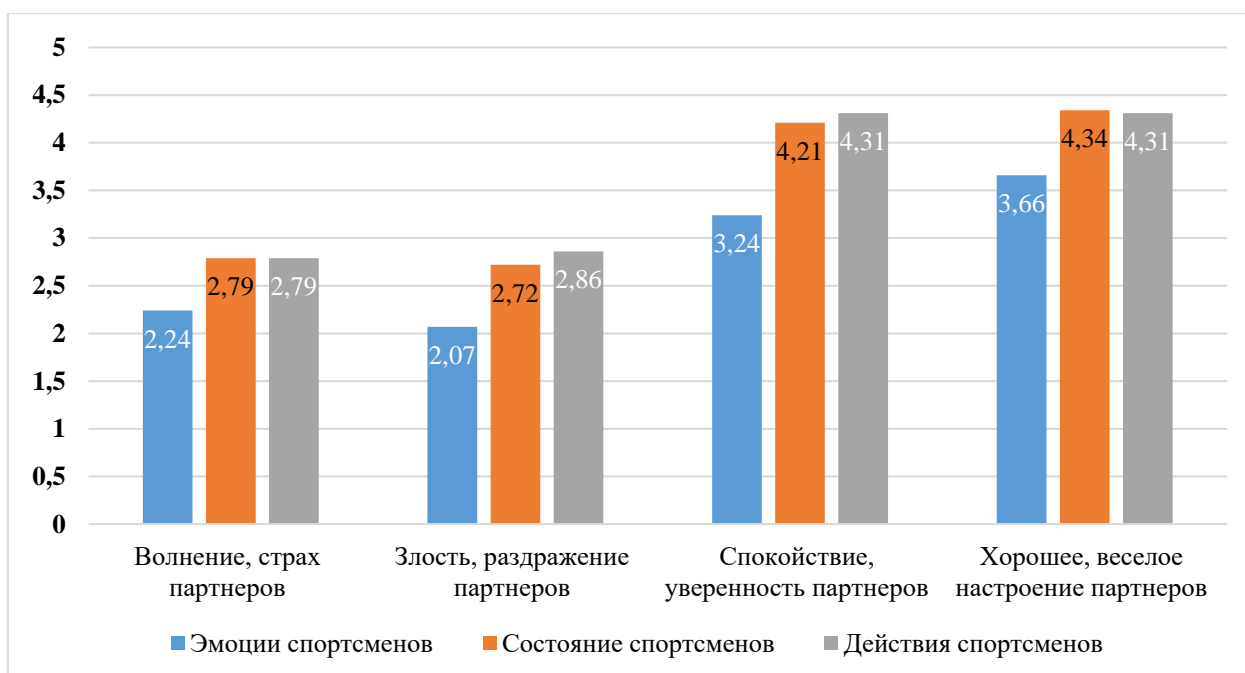


Рис. 10. Эмоциональное заражение спортсменок (n=29) при взаимодействии с партнерами в ситуациях выигрыша на соревнованиях

Анализируя приведенные выше данные гистограммы, а также сравнивая их с результатами взаимодействия с партнерами по команде в условии, если команда проигрывает, можно заметить, что в данной гистограмме средние значения ($M \pm \sigma$) показателей выше, чем в предыдущей. Так, оценивая изменение своей результативности (показатель «действия спортсменов») по шкале «Хорошее, веселое настроение партнеров», респондентки чаще всего отмечают сильное влияние данной эмоции: $M_o = 4$, $M = 3,66$; $\sigma = 0,72$ (Табл. № 10). В отношении шкал, характеризующих передачу эмоции страха и злости от партнеров по команде, спортсменки отвечают, что данные эмоции не оказывают влияния на их состояние, выбирая ответ 2 – «эмоции не передаются мне, я сохраняю свое настроение» (по обеим шкалам согласно таблице № 10: «Волнение, страх партнеров», «Злость, раздражение партнеров» $M_o = 2$). Таким образом, полученные результаты можно проинтерпретировать так: в ситуации, когда команда выигрывает на соревновании, спортсменки убеждены, что отрицательные эмоции партнеров по команде не влияют на их эмоции и не способны изменить состояние и результативность.

Таблица 11. Оценки Эмоционального заражения спортсменок (n=29) при взаимодействии с партнерами по команде, соответствующие ситуациям выигрыша на соревнованиях

Воздействия партнеров по команде	Описательные статистики							
	M	σ	m	Mo	D [X]	As	Ex	W _n
1. Волнение, страх партнеров (Эмоц. Заражение)	2,24	0,58	0,11	2	0,33	1,17	2,25	3
2. Злость, раздражение партнеров (Эмоц. Заражение)	2,07	0,65	0,12	2	0,42	0,77	2,11	3
3. Спокойствие, уверенность партнеров (Эмоц. Заражение)	3,24	0,83	0,15	4	0,69	-0,90	0,29	3
4. Хорошее, веселое настроение партнеров (Эмоц. Заражение)	3,66	0,72	0,13	4	0,52	-2,43	6,23	3
9. Волнение, страх партнеров (состояние)	2,79	0,41	0,08	3	0,17	-1,53	0,35	1
10. Злость, раздражение партнеров (состояние)	2,72	0,59	0,11	3	0,35	0,13	-0,40	2
11. Спокойствие, уверенность партнеров (состояние)	4,21	0,77	0,14	5	0,60	-0,39	-1,19	2
12. Хорошее, веселое настроение партнеров (состояние)	4,34	0,67	0,12	4	0,45	-0,53	-0,62	2
17. Волнение, страх партнеров (действия спортсменов)	2,79	0,49	0,09	3	0,24	-0,50	0,39	2
18. Злость, раздражение партнеров (действия спортсменов)	2,86	0,52	0,10	3	0,27	-0,24	0,82	2
19. Спокойствие, уверенность партнеров (действия спортсменов)	4,31	0,71	0,13	5	0,51	-0,54	-0,80	2
20. Хорошее, веселое настроение партнеров (действия спортсменов)	4,31	0,76	0,14	5	0,58	-0,61	-0,97	2

3.3. Особенности психической саморегуляции спортсменок синхронного фигурного катания

3.3.1. Изучение характеристик индивидуального стиля осознанной саморегуляции спортсменок синхронного фигурного катания.

В таблице № 12 представлены показатели средних значений ($M \pm \sigma$) по характеристикам психической саморегуляции, которые определялись по методике В. И. Моросановой.

Таблица 12. Характеристики психической саморегуляции спортсменок (n=29)

Характеристики	M	σ	Нормативы
Планирование	6,38	1,66	4-6
Моделирование	5,52	1,45	4-6
Программирование	7,07	1,07	5-7
Оценивание результатов	6,83	1,34	4-6
Гибкость	6,55	1,48	5-7
Самостоятельность	4,72	2,23	5-7
Общий уровень саморегуляции	32,76	4,13	24-32

- Чёрным цветом выделены значения, которые выходят из диапазона среднего уровня выраженности

Из данных в табл. № 12 можно заметить несколько значений, которые не входят в средний уровень выраженности по определенным шкалам. Так, по шкале «Планирование» результат респонденток выходит за пределы среднего уровня в большую сторону, т.е. находится на границе с высоким уровнем по данной шкале: $M = 6,38$; $\sigma = 0,31$ (где высокий уровень – > 7). Респондентов с высоким уровнем планирования можно охарактеризовать, как людей, способных осознанно выстраивать реалистичные планы деятельности для достижения результата. На границе среднего с высоким уровнем выраженности также

находится результат спортсменов по шкале «Программирование» ($M = 7,07$; $\sigma = 1,07$), что может свидетельствовать о способности не только детально планировать свою деятельность, но и так же четко и детализировано ее осуществлять и вносить корректировки при возникающей необходимости. Согласно результатам респондентов, значение по шкале «Оценивание результатов» характеризует высокий уровень данной регуляторной характеристики. Так результаты респондентов: $M = 6,83$; $\sigma = 1,34$, что можно проинтерпретировать как присущую данным спортсменкам адекватную самооценку и четкое понимание, и знание критериев оценки своей деятельности. Обращает на себя внимание значение, которое находится ниже диапазона среднего уровня. Шкала «Самостоятельность» согласно результатам респондентов имеет значение $M = 4,72$; $\sigma = 2,23$. Из таблицы № 13 по описательным статистикам видно, что самое часто встречающееся значение по данной шкале $M_o = 4$ (при среднем уровне выраженности от 5 до 7). Низкие показатели по «Самостоятельности» могут охарактеризовать у респондентов такие качества как: зависимость от оценок окружающих, несамостоятельность в построении программы своей деятельности. «Общий уровень саморегуляции» находится на отметке нижней границы высокого уровня $M = 32,76$; $\sigma = 4,13$ (высокий уровень – значения > 33). Таким образом, все перечисленные характеристики по шкалам регуляции, определенные и проинтерпретированные согласно ответам респондентов, можно описать, связывая с особенностями вида спорта синхронное фигурное катание: развитое планирование и программирование может объясняться четкими правилами, регламентом соревнований и требованиями к соревновательным программам, которым обязаны четко соответствовать спортсмены. Кроме того, как говорилось ранее, в команде высоко развито чувство ответственности и желание добиться общекомандной цели (Ильин Е. П., 2008), следовательно, в случае экстренной ситуации на соревнованиях (по вине самого спортсмена или его партнера по команде), спортсменкам необходимо уметь быстро изменять программу действий и корректировать свою деятельность, чтобы избежать больших потерь

для всей команды. Несколько сниженный уровень самостоятельности может быть обусловлен тренерским стилем руководства, а также правилами вида спорта. В синхронном фигурном катании спортсмены – команда выступает с программой, заранее поставленной тренером (тренерским составом) в соответствии с правилами и должен неуклонно ей следовать.

Таблица 13. Описательные статистики характеристик психической саморегуляции спортсменок (n=29)

Регуляторная шкала	Описательные статистики						
	M	m	Mo	D [X]	As	Ex	W _n
Планирование	6,38	0,31	8	2,74	-0,51	0,16	7
Моделирование	5,52	0,27	5	2,12	-0,11	0,09	6
Программирование	7,07	0,20	7	1,14	-0,71	-0,02	4
Оценивание результатов	6,83	0,25	7	1,79	-,091	0,17	5
Гибкость	6,55	0,27	8	2,19	-0,86	-0,17	5
Самостоятельность	4,72	0,41	4	4,99	0,10	-0,87	8
Общий уровень саморегуляции	32,76	0,77	32	17,05	-0,26	-0,58	16

3.3.2 Изучение особенностей предсоревновательного психического состояния у спортсменок с разными характеристиками стиля саморегуляции

С целью изучения особенностей предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания в зависимости от определенных характеристик их саморегуляции был проведен корреляционный анализ. Были изучены взаимосвязи между показателями методики «Стиль саморегуляции поведения» и анкеты «Общение-состояние-результативность» по всем шкалам.

Изучение взаимосвязей проводилось с помощью коэффициента корреляции *r*-Спирмена.

В табл. № 14 представлены наиболее значимые взаимосвязи шкал регуляции со шкалами, соответствующими взаимодействию с партнерами по команде.

Таблица 14. Статистически достоверные взаимосвязи между характеристиками психической саморегуляции и показателями воздействия на состояние спортсменок действий партнеров по команде ($n=29$)

Соревновательные ситуации	Шкалы – характеристики саморегуляции						
	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
Изменение состояния							
Доброжелательные шутки партнёров	-	0,39*	-	-	0,43*	-	-
Изменение результативности							
Грубые, оскорбительные замечания партнёров	-	-0,40*	-	-	-	-	-
Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров	-	-	-	-	0,37*	0,48**	-
Повторение одной и той же ошибки партнёром	-	-0,44*	-	-	-	-	-
Доброжелательные шутки партнёров	-0,41*	-	-	-	-	-	-

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Условные обозначения: *Пл* – Планирование, *М* – Моделирование, *Пр* – Программирование, *Ор* – Оценивание результатов, *Г* – Гибкость, *С* – Самостоятельность, *ОУ* – Общий уровень саморегуляции.

Из данных, представленных в таблице № 14, мы можем заметить, что спортсменки с высоким уровнем шкалы «Моделирование» и шкалы «Гибкость» подвержены воздействию на их состояние на страте доброжелательных шуток партнеров. То есть чем лучше у девушек-спортсменок развито представление о значимых внешних и внутренних условиях достижения цели, а также чем выше уровень способности гибко изменять систему саморегуляции, тем сильнее будет

взаимосвязь между их состоянием перед соревнованиями и доброжелательными шутками партнеров по команде.

Относительно изменения результативности спортсменок можно сказать следующее. Высокий уровень шкалы «*Моделирование*» характеризует уменьшение воздействия грубых замечаний партнеров и их повторяющихся ошибок во время выступления на результативность спортсменок. При хорошо развитом планировании, как характеристики саморегуляции, значение доброжелательных шуток партнеров по команде на результативность меньше. Т.е. при умении спортсменок самостоятельно строить детализированные и четко продуманные планы, влияние шуток со стороны партнеров по команде перед стартом на результативность будем уменьшаться. Такие действия со стороны партнеров по команде, как их неполная отдача на старте или отсутствие у них старания взаимосвязаны с изменением результативности у спортсменок с высокими показателями «*Гибкости*» и «*Самостоятельности*».

При исследовании взаимосвязей между характеристиками саморегуляции и шкалами, соответствующими взаимодействию спортсменок с тренером, значимых корреляций обнаружено не было.

Далее в табл. № 15 представлены наиболее значимые взаимосвязи характеристик саморегуляции со шкалами, соответствующими влиянию собственных действий на состояние и результативность спортсменок. Изучение взаимосвязей проводилось с помощью коэффициента корреляции *r-Спирмена*.

Таблица 15. Статистически достоверные взаимосвязи между характеристиками психической саморегуляции и показателями воздействия на состояние спортсменок собственных действий ($n=29$)

Соревновательные ситуации	Шкалы – характеристики саморегуляции						
	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
Изменение состояния							
Собственные успешные действия	-	-	-	-0,48**	-	-	-0,40*
Собственные грубые ошибки в простых ситуациях	-	0,38*	-	0,37*	-	-	-
Изменение результативности							

Собственные грубые ошибки в простых ситуациях	-	-	-	-	-	0,53**	-
---	---	---	---	---	---	--------	---

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Условные обозначения: *Пл* – Планирование, *М* – Моделирование, *Пр* – Программирование, *Ор* – Оценивание результатов, *Г* – Гибкость, *С* – Самостоятельность, *ОУ* – Общий уровень саморегуляции.

Из данных, представленных в таблице № 15, мы можем заметить, что у спортсменок с высоким уровнем регуляторной шкалы «Оценивание результатов» отмечается взаимосвязь между собственными успешными действиями и своим состоянием во время выступления: чем выше развитость шкалы «Оценивание результатов», тем меньше изменяется состояние от собственных успешных действий и наоборот взаимосвязь между высоким показателем данной шкалы саморегуляции и значительным изменением состояния из-за грубых ошибок в простых ситуациях, которые совершает сам спортсмен. Спортсменки с высоким уровнем шкалы «Моделирование» подвержены также воздействию собственных грубых ошибок на свое состояние. Таким образом, фигуристки, которые хорошо определяют для себя значимые условия, необходимые для достижения цели, и обладают устойчивыми критериями оценки полученных результатов – ответственно подходят к своей деятельности, обладают взаимосвязью их собственных ошибок с изменением их состояния на старте. Кроме того, при высоком общем уровне саморегуляции спортсменки менее подвержены изменению своего состояния при выполнении успешных действий. Также можно заметить, что на результативность спортсменок с высоким уровнем «Самостоятельности» может повлиять так же и собственная грубая ошибка в простой ситуации. Анализ данных о взаимосвязях характеристик саморегуляции и воздействию собственных действий спортсмена на старте был произведен с целью удовлетворения научно-практического интереса и изучения побочных эффектов взаимодействия в спортивной команде.

Далее было произведено изучение взаимосвязей между характеристиками стиля саморегуляции и особенностями эмоционального заражения спортсменов. В табл. № 16 представлены статистически достоверные взаимосвязи показателей по регуляторным шкалам саморегуляции (методика «Стиль саморегуляции поведения») и характеристиками эмоционального заражения со стороны партнеров в ситуации проигрыша команды (анкета «Эмоциональное заражение»). Корреляционный анализ произведен с помощью коэффициента *r*-Спирмена.

Таблица 16. Статистически достоверные взаимосвязи между показателями психической саморегуляции и показателями эмоционального заражения спортсменов при воздействии партнеров по команде в ситуации проигрыша команды ($n=29$)

(корреляционный анализ, критерий *r*-Спирмена)

Соревновательные ситуации	Шкалы – характеристики саморегуляции						
	Пл	М	Пр	Ор	Г	С	ОУ
<i>Передача эмоций от партнеров</i>							
1. Волнение, страх партнеров	-	-0,52**	-	-0,51**	-	-	-0,38*
4. Хорошее, веселое настроение партнеров	-	-	-	-	0,46*	-	-
<i>Влияние эмоций партнеров на состояние</i>							
10. Злость, раздражение партнеров	-	0,42*	-	0,42*	-	-	0,40*
12. Хорошее, веселое настроение партнеров	-	-	0,46*	-	-	-0,42*	-
<i>Влияние эмоций партнеров на результативность</i>							
17. Волнение, страх партнеров	-	0,43*	-	-	-	-	-
18. Злость, раздражение партнеров	-	0,48**	-	-	-	-	-

* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$

Условные обозначения: *Пл* – Планирование, *М* – Моделирование, *Пр* – Программирование, *Ор* – Оценивание результатов, *Г* – Гибкость, *С* – Самостоятельность, *ОУ* – Общий уровень саморегуляции.

Анализируя результаты, представленные в таблице № 16, видно, что эмоциональному заражению чувством волнения и страха, исходящих от партнеров, могут быть подвержены спортсменки с низким уровнем по шкалам: «Моделирование», «Оценивание результатов» и «Общим уровнем саморегуляции». Положительные эмоции партнеров, в свою очередь, такие, как хорошее и веселое настроение партнеров может повлиять на эмоциональное состояние спортсменок с высоким уровнем «Гибкости». Оба описанных выше результата достоверны только в условиях, когда команда начинает проигрывать на соревновании. Относительно состояния спортсменов можно сказать, что при выражении злости и раздражения со стороны партнеров, оно может измениться у спортсменок с развитыми «Моделированием», «Оцениванием результатов» и «Общим уровнем саморегуляции». Положительные эмоции – хорошее настроение партнеров будут влиять на состояние девушек-фигуристок, обладающих высоким уровнем «Программирования» и низкой «Самостоятельностью» в регуляции собственной деятельности. В свою очередь, на результативность спортсменок в ситуации, когда команда начинает проигрывать, будут оказывать отрицательные эмоции партнеров по команде (страх и злость) только при высоком уровне «Моделирования». Т.е. спортсменки, четко определяющие для себя значимость условий, необходимых для достижения нужного результата, поддаются влиянию негативных эмоций своих партнеров, в ситуации, не благоприятной для команды. Данное влияние может оказать воздействие на результативность спортсменок.

На рис. № 11 приведена статистически достоверная взаимосвязь (коэффициент корреляции r -Спирмена) между характеристикой саморегуляции (методика «Стиль саморегуляции поведения») и характеристикой эмоционального заражения со стороны партнеров в ситуации выигрыша команды (анкета «Эмоциональное заражение»).

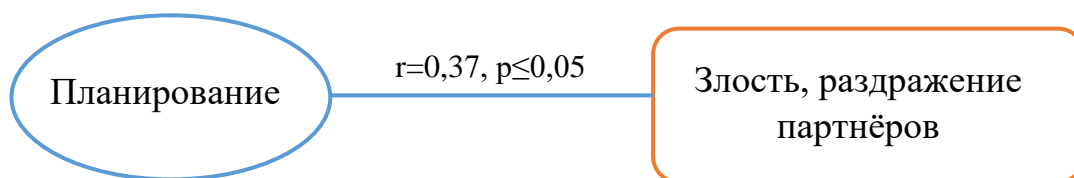


Рис. 11. Взаимосвязь между характеристикой саморегуляции и шкалой эмоционального заражения от партнеров по команде (влияние на результативность спортсмена) (n=29)

Из рисунка № 11 видно, что в ситуации, когда команда выигрывает, была обнаружена лишь одна значимая взаимосвязь по шкале «Планирование» и эмоции злости и раздражения со стороны партнеров по команде. Таким образом, в данной ситуации эмоция злости, исходящая от других членов команды тесно взаимосвязана с действиями и конечной результативностью спортсменок с детальными и сформированными планами на достижение необходимой цели (например, победы на соревнованиях).

В заключение можно отметить, что в ситуации проигрыша команды прослеживается большее число взаимосвязей между рассматриваемыми показателями, следовательно, в неблагоприятной ситуации на состояние и результативность спортсменок влияет большее число различных факторов.

Далее приведены результаты изучения взаимосвязей между характеристиками саморегуляции (методика «Стиль саморегуляции поведения») и влиянием взаимодействия с тренером (анкета «Эмоциональное заражение») в условиях, если команда проигрывает. На рис. № 12 представлена значимая взаимосвязь, определенная с помощью коэффициента корреляции *r-Спирмена*.

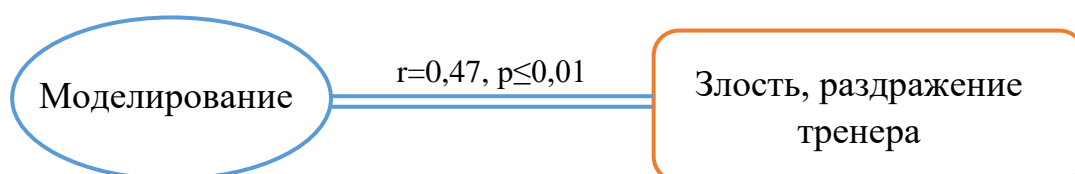


Рис. 12. Взаимосвязь между характеристикой саморегуляции и шкалой эмоционального заражения от тренера (влияние на состояние спортсмена) (n=29)

Из данных рисунка № 12 видно, что состояние спортсмена при ситуации, если команда проигрывает, может изменить злость и раздражение тренера. Данная взаимосвязь будет характерна для спортсменок, обладающих высоким уровнем «*Моделирования*». Т.е. как и в ситуации с влиянием партнеров по команде: на состояние спортсменок, обладающих четким пониманием значимых условий, будет воздействовать злость тренера. Можно предположить, что в данном случае ситуация проигрыша команды и эмоция злости, исходящая от тренера, и будут являться значимыми условиями для спортсменок с высоким уровнем «*Моделирования*».

3.4 Эффективность используемых спортсменками приемов психической саморегуляции

С целью определения, используют ли спортсменки синхронного фигурного катания методы саморегуляции на соревнованиях была проведена анкета «Эффективность приемов саморегуляции». Для описания полученных результатов спортсменок был произведен расчет первичных описательных статистик.

В табл. № 17 представлены средние значения ($M \pm \sigma$), характеризующие ответы спортсменок по использованию ими методов саморегуляции.

Таблица 17. Использование спортсменками приемов саморегуляции на соревнованиях

Приемы саморегуляции	Использование на соревнованиях	
	M	σ
1. Самовнушение	2,52	0,57
2. Самоубеждение	2,69	0,60
3. Дыхательные упражнения	2,38	0,94
4. Аутогенная тренировка	0,66	1,01
5. Физические упражнения	2,72	0,45
6. Самоанализ	2,83	0,38
7. Медитация	1,03	1,15

8. Приемы визуализации –представление желаемой ситуации	2,66	0,67
9. Идеомоторная тренировка	2,31	1,07
10. Релаксация	1,55	1,06

Анализируя данные таблицы № 6, можно заметить, что в качестве самого популярного из всех методов, спортсменки выбирают «Физические упражнения» ($M = 2,72$, $\sigma = 0,45$) и «Самоанализ» ($M = 2,83$, $\sigma = 0,38$), при этом, практически, единогласно выбирая данные варианты (значение 3 – часто использовал на соревнованиях). Самым непопулярным методом саморегуляции в условиях соревнований, в свою очередь, является «Аутогенная тренировка» ($M = 0,66$, $\sigma = 1,01$), где значение 1 – использовал редко. Данное наблюдение может быть связано с достаточной сложностью проведения аутогенной тренировки, особенно, если она проводится самостоятельно.

Затем респонденткам было предложено оценить эффективность тех методов саморегуляции, которые они используют, а также оценить их общую способность управлять собой. Полученные данные представлены в табл. № 18.

Таблица 18. Эффективность используемых на соревнованиях приемов саморегуляции

Приемы саморегуляции	Применение на соревнованиях	Оценка эффективности приема	
		M	σ
1. Самовнушение	100%	3,72	1,00
2. Самоубеждение	100%	3,86	1,06
3. Дыхательные упражнения	93,1%	3,59	1,43
4. Аутогенная тренировка	34,5%	0,90	1,35
5. Физические упражнения	100%	4,14	0,83
6. Самоанализ	100%	4,03	0,98
7. Медитация	51,7%	1,69	1,87
8. Приемы визуализации – представление желаемой ситуации	100%	4,03	0,94
9. Идеомоторная тренировка	86,2%	3,14	1,62
10. Релаксация	75,9%	2,69	1,81

Таким образом, рассматривая результаты таблицы № 18, мы можем сделать вывод, что из 29 респонденток лишь 34,5% используют «Аутогенную тренировку» на соревнованиях в качестве метода саморегуляции. Самыми

популярными и высоко оцененными респондентками методами саморегуляции являются: «Самовнушение», «Самоубеждение», «Физические упражнения», «Самоанализ», «Визуализация». Способность управлять собой ($M = 3,93$, $\sigma = 0,70$) спортсменки оценивают на оценку «Хорошо» (соответствует значению 4), т.е. они убеждены, что могут справиться с собой в большинстве ситуаций.

ВЫВОДЫ

1. В ходе изучения динамики предсоревновательного *состояния* спортсменок по синхронному фигурному катанию было выявлено, что при позитивных воздействиях тренера, фигуристки практически единогласно отмечают улучшение состояния перед стартом, особенно выделяя похвалу со стороны тренера. При оценке *результативности* на соревнованиях, мнения спортсменок относительно ее улучшения или ухудшения расходятся. Так при негативном воздействии тренера фигуристки принимают противоположные точки зрения: *грубые и оскорбительные замечания тренера* спортсменки оценивали, как отрицательно влияющие на их состояние и результативность, так и отмечали их положительное влияние.
2. Соревновательное состояние и спортивная деятельность спортсменок синхронного фигурного катания улучшаются если их тренер демонстрирует уверенность и хорошее настроение.
3. Грубые ошибки партнеров в простых ситуациях и их повторяющиеся ошибки оказывают большее влияние на состояние спортсменок с опытом и стажем более двух лет в команде по синхронному фигурному катанию на коньках, чем на спортсменок с меньшим стажем.
4. Оценивая взаимодействие с партнерами по команде, фигуристки придерживаются мнения, что благодарность партнеров и их доброжелательный юмор перед стартом благоприятно влияют на изменение их состояния и результативности. При негативном взаимодействии со своими партнерами по команде девушки отмечают, как ухудшение своего состояния и результативности на старте, так и их улучшение. Выраженность эмоционального заражения внутри команды во время соревнований спортсменки оценивают, как слабую или незначительную.
5. Наиболее развитыми характеристиками саморегуляции у спортсменок являются *планирование, программирование и оценивание результатов*, тогда как

самой менее развитой характеристикой является *самостоятельность*. Данные особенности соответствуют специфике синхронного фигурного катания на коньках.

6. По результатам корреляционного анализа воздействия партнеров по команде, способные изменить состояние и результативность спортсменок, связаны с характеристиками саморегуляции. Так, например, спортсменки с высоким уровнем шкалы «Моделирование» и шкалы «Гибкость» подвержены воздействию на их состояние на старте доброжелательных шуток партнеров. При этом развитость «Моделирования» характеризует уменьшение воздействия на результативность спортсменок грубых замечаний партнеров и их повторяющихся ошибок во время выступления. Также выявлены взаимосвязи эмоционального заражения от воздействия эмоций партнеров и тренера с особенностями стиля саморегуляции спортсменок. Эмоциональному заражению чувством волнения и страха, исходящих от партнеров, могут быть подвержены спортсменки с низким уровнем по шкалам: «Моделирование», «Оценивание результатов» и «Общим уровнем саморегуляции». Эмоция злости, исходящая от других членов команды тесно взаимосвязана с действиями и конечной результативностью спортсменок с высоким уровнем «Планирования». Злость и раздражение тренера могут изменить состояние спортсменок, обладающих высоким уровнем «Моделирования».

7. Спортсменки – представительницы синхронного фигурного катания используют методы саморегуляции перед стартом, отдавая предпочтение физическим упражнениям, самоубеждению и самоанализу. Практически единогласно спортсменки отмечают их высокую эффективность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе данной работы было рассмотрено понятие психических состояний спортсмена, изучены их разновидности. Рассмотрено понятие предстартового состояния, его виды и особенности. Изучен феномен психической регуляции, история его развития, подходы к изучению, а также методы и приемы саморегуляции, применяемые в спортивной деятельности. С целью изучения особенностей предсоревновательного состояния спортсменок синхронного фигурного катания при взаимодействии с тренером и партнерами по команде были рассмотрены особенности общения в спорте, феномен эмоционального заражения, а также психологические особенности вида спорта синхронное фигурное катание.

Проведенное и описанное в третьей главе исследование было направлено на изучение динамики предсоревновательного состояния и влияющих на него факторов (общения, эмоционального заражения и характеристик саморегуляции). Так, согласно ответам респонденток, на динамику их состояния влияет взаимодействие с тренером и партнерами по команде: спортсменки отмечают формы позитивного воздействия тренера и партнеров, как положительно изменяющие их состояние и результативность. Однако, интересным результатом исследования является тенденция оценивания спортсменок негативного взаимодействия – их противоположное мнение насчет улучшения или ухудшения состояния и результативности на соревнованиях при негативных высказываниях и действиях тренера или партнеров по команде. Таким образом, можно сделать вывод, что динамика предсоревновательного состояния зависит не только от особенностей взаимодействия с тренером и партнерами по команде, но и от особенностей самих спортсменок, и их восприятия этого взаимодействия. Данный вывод представляется важным для дальнейших практических рекомендаций.

Изучение взаимосвязей между особенностями предсоревновательного состояния спортсменок и характеристиками саморегуляции определило наличие достаточного количества статистически достоверных корреляций. Так, например, было выявлено, что чем лучше у девушек-спортсменок развито представление о значимых внешних и внутренних условиях достижения цели, а также чем выше уровень способности гибко изменять систему саморегуляции, тем сильнее будет взаимосвязь между их состоянием перед соревнованиями и доброжелательными шутками партнеров по команде. Кроме того, при хорошо развитом «планировании» (характеристика саморегуляции), значение доброжелательных шуток партнеров по команде на результативность меньше. Также обнаружена взаимосвязь отсутствия старания у партнеров по команде, их неполной отдачи на старте с изменением результативности у спортсменок с высокими показателями «Гибкости» и «Самостоятельности». Основываясь на полученных данных, мы можем сделать вывод, что гипотеза о зависимости предстартового состояния спортсменок от характеристик саморегуляции подтвердилась.

Анализ феномена эмоционального заражения у девушек – представительниц синхронного фигурного катания показал, что эмоциональному заражению эмоциями волнения и страха, исходящих от партнеров, могут быть подвержены спортсменки с низким уровнем по шкалам: «Моделирование», «Оценивание результатов» и «Общим уровнем саморегуляции». Важно отметить, что результат, описанный выше, достоверен только в условиях, когда команда неблагоприятного исхода соревнований. Также было выявлено: чем выше уровень «Моделирования» и «Оценивания результатов», тем меньше спортсменкам передаются эмоции страха от партнеров по команде. Однако, у девушек с хорошо развитыми данными характеристиками саморегуляции может изменяться состояние от ярко-выраженных негативных эмоций (злость, раздражение) партнеров по команде. А также злость, раздражение и волнение, исходящие от партнеров по команде и тренера, могут изменить результативность соревновательных действий

спортсменок с хорошо развитым «моделированием». Следовательно, можно сделать вывод, что спортсменки, даже с хорошо развитыми отдельными характеристиками саморегуляции, подвержены феномену эмоционального заражения. Данный вывод свидетельствует о необходимости развития всех характеристик саморегуляции и важности обучения спортсменов эффективным приемам саморегуляции для достижения необходимого оптимального состояния перед стартом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании результатов данного исследования были сформулированы следующие практические рекомендации:

1. Состояние и результативность спортсменов улучшаются при похвале и одобрении тренера, при грубых и оскорбительных замечаниях тренера состояние и результативность одних спортсменов будут улучшаться, у других заметно ухудшаться. Из этого следует, что при подготовке спортсменов необходимо уделять внимание не только взаимодействию «тренер-команда», но и межличностному общению в диаде «тренер-спортсмен». Применять элементы индивидуального подхода: спортсменкам, состояние которых ухудшается от резких замечаний тренера, стараться по возможности смягчить форму высказывания, для сохранения у них оптимального состояния перед стартом. Индивидуализация замечаний тренера является важной, так как волнение или страх спортсменов могут передаваться спортсменкам, плохо определяющим для себя значимые условия достижения цели и не способным адекватно оценить свою деятельность.
2. Для наиболее успешной реализации индивидуального подхода в подготовке спортсменов рекомендованы общие неформальные мероприятия тренеров со всеми членами команды, результатом которых будет сложившееся представление тренеров об особенностях спортсменов (их темпераменте, чертах характера и способах коммуникации).
3. По результатам исследования выявлено, что на более опытных спортсменов гораздо сильнее оказывают влияние ошибки других членов команды, чем на менее опытных. Позитивное общение с партнерами определяется как фактор, улучшающий состояние и результативность. Эти данные свидетельствуют о важности налаженного общения внутри команды и сплочённости спортсменов. Таким образом, в психологическом сопровождении необходимо проведение тренингов, направленных на улучшение общения

опытных спортсменок с новыми членами команды, групповую сплоченность и поддержку, определение общекомандных целей, преодоление конфликтных ситуаций, связанных, например, с неудачей команды из-за ошибки одного из спортсменов. Рекомендованы командные мероприятия в неформальной обстановке.

4. Взаимосвязь предсоревновательного состояния и результативности с особенностями саморегуляции, а также подверженность спортсменок эффекту эмоционального заражения свидетельствуют о необходимости уделять внимание улучшению навыков саморегуляции и изучению приемов саморегуляции для достижения оптимального боевого состояния на старте. При обучении стоит уделить особое внимание правильному применению приемов самоубеждения и самоанализа, т.к. именно они являются самыми эффективными и популярными у опрошенных фигуристок.

5. Опрошенные спортсменки подвержены изменению состояния в зависимости от характера взаимодействия с тренером и партнерами по команде, при определенных характеристиках саморегуляции подвержены эмоциональному заражению. На основании этих данных в психологическом сопровождении необходима организация психологического просвещения тренерского состава: обучение способам эффективной коммуникации, приемам гетерорегуляции для достижения спортсменками оптимального боевого состояния перед стартом и саморегуляции для предотвращения эмоционального заражения от негативных эмоций тренера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абсалямова, И. В., Беляева, А. Ю., Жгун, Е. В. Синхронное фигурное катание на коньках (точные линии) — М.: ГЦОЛИФК, 1992. — 36 с.
2. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни. - М.: Мысль, 1991. — 299 с.
3. Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. — М.: ФиС, 2006. — 352 с.
4. Арсеенко, Е. А. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных гимнасток 8-9 лет с использованием методов саморегуляции: дис. ... канд. психол. наук. — Б., 2001. — Режим доступа: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_000326485/
5. Астраханцева, А. М., Иванова, И. Г., Серова, Л. К., Елманов, Н. А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБЪЯСНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТРЕНЕРАМИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №7 (185). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-obyasneniya-sportivnyh-uprazhneniy-trenerami> (дата обращения: 16.04.2022).
6. Бабушкин, Г. Д., Бабушкин Е. Г. (2019). Коррекция предсоревновательной психологической подготовленности юных спортсменов. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, (1 (12)), 153-169.
7. Бабушкин, Г. Д. Спортивная психология : учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Электронные текстовые данные. — Омск: СибГУФК, 2012. — 440 с.
8. Быстрова, Я. А. Сущностная характеристика понятия предстартового состояния // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. №6 (136). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnaya-harakteristika-ponyatiya-predstartovogo-sostoyaniya> (дата обращения: 25.03.2022).
9. Васюра, С. А., Иоголевич, Н. И. Стилиевые характеристики активности в общении спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Человек. Спорт. Медицина. 2018. №1. — С. 82-94

10. Выготский, Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. - Т. 5. М., 1983. - 325 с.
11. Вяткин, Б. А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М., 1981. – с.89.
12. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – : Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
13. Горбунов, Г. Д. Учитесь управлять собой / Г. Д. Горбунов – Л.: Знание, 1976. – 32 с.
14. Журова, И.А. Влияние спорта на формирование личности / И. А. Журова // Интерэкспо ГЕО-Сибирь. - 2014. - Т. 6. - № 2. -С. 129-132.
15. Золотухина, И. А., Калита, М. В., Емелин, К. Г. СТИЛИСТИКА ОБЩЕНИЯ ТРЕНЕРА С ИГРОКАМИ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stilistika-obscheniya-trenera-s-igrokami-basketbolnoy-komandy> (дата обращения: 16.04.2022).
16. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
17. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
18. Калинин, В.К. Классификация волевых качеств // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности - Симферополь, 1983. - С. 37-41.
19. Коваленко, А. Б., Корнев М. Н. Соціальна психологія: Підручник. – К., 2006. – 236 с.
20. Коношкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5-12.
21. Коношкин, О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социалистическом обществе. М.: Наука, 1989. С. 158-172.

22. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития [Текст] / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. - 2004. - № 2. - С. 128-135.
23. Куваева, И. О. Особенности совладающего поведения у девушек-спортсменок и у девушек, не занимающихся спортом / И. О. Куваева, В. И. Скорынина. — Текст : непосредственный // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. — 2020. — Т. 26, № 3 (199). — С. 155-161.
24. Кузнецова, В. А. Психолого-педагогические условия достижения успешности у спортсменов группы высшего спортивного мастерства (на материале спортсменов-велосипедистов) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Кузнецова Вера Александровна. – М., 2016. – 205 с.
25. Кузьмин, М. А. Сравнение адаптированности спортсменов различных специализаций // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-adaptirovannosti-sportsmenov-razlichnyh-spetsializatsiy> (дата обращения: 18.12.2021).
26. Кузьмин, М. А. Сравнительный анализ субъективных критериев адаптированности к соревнованиям спортсменов различных специализаций Максим Александрович Кузьмин, кандидат псих // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №1 (95). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-subektivnyh-kriteriev-adaptirovannosti-k-sorevnovaniyam-u-sportsmenov-razlichnyh-spetsializatsiy-maksim> (дата обращения: 19.12.2021).
27. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – Москва : Просвещение, 1964. – 344 с.
28. Леденцова, С. Л., Горлова Л. А. (2021). ПРЕОДОЛЕНИЕ НЕВРОТИЗАЦИИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Теория и практика физической культуры, (5), 91-93.
29. Леонтьев, А. А. Психология общения. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Смысл, 1997. — 365 с. — (Сер. "Психология для студента", вып. 4).

- 30.Ловягина, А. Е., Медников С. В., Сафонов В. К. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ //ТиПФК.2020. №11.URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-trudnosti-na-sorevnovaniyah-u-sportsmenov-s-raznym-urovнем-harakteristik-psihicheskoj-samoregulyatsii-1> (дата обращения: 13.12.2021).
- 31.Ловягина, А. Е., Облачкова Л. А. Метакогнитивные процессы как предикторы психологической подготовки спортсменов. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, (5 (159)), 2018 - 377-380.
- 32.Малкин, В. Р. Психология спорта: учебное пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. — 274 с.
- 33.Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов: учеб. пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; под научн. ред. В. Н. Люберцева. — М.: Юрайт, 2020. — 96 с.
- 34.Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения: 11.04.2022).
- 35.Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. Феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М. : Наука, 1998.
- 36.Моросанова, В. И. Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) М.: Когито-Центр, 2004
- 37.Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
- 38.Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / Моросанова, В. И., Аронова, Е. А. - Москва : Институт психологии РАН, 2007. - 214 с. - ISBN 978-5-9270-0104-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL: <https://проху.library.spbu.ru:6675/book/ISBN9785927001040.html> (дата обращения: 11.04.2022). - Режим доступа : по подписке.

39. Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с. (Университетское психологическое образование) - ISBN 978-5-89353-466-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://proxu.library.spbu.ru:6675/book/ISBN9785893534665.html> (дата обращения: 01.04.2022). - Режим доступа : по подписке.
40. Моросанова, В.И., Аронова, Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта [Текст] / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29. - № 1. - С. 14-22.
41. Москвин, В. А., Москвина Н. В., Цангль Н. Мотивация достижения успеха, личностные характеристики и особенности асимметрий у подростков-фигуристов. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, (1), 2018 – с. 157-161.
42. Мясичев, В. Н. Психические состояния и отношения человека / В. Н. Мясичев // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1966. – № 1-2. – С.
43. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
44. Новичихина, Е. В., Мильхин В. А., Холодков И. С. Значение и влияние невербального поведения в спорте // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. №3 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-i-vliyanie-neverbalnogo-povedeniya-v-sporte> (дата обращения: 16.04.2022).
45. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учеб. пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Из-во Юрайт, 2020. — 211 с.
46. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. А. В. Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979 — 144 с.

47. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Из-во Юрайт, 2020. — 531 с.
48. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов [и др.]. М.: ФиС, 1985. 132 с.
49. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — М.: Питер, 2001. — 720 с.
50. Светлова, А.А. Взаимоотношения спортсмена и тренера как фактор успешности спортивной деятельности [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Том 6. № 3. С. 181–187. doi:10.17759/psyedu.2014060318
51. Серова, Л.К. Типы направленности общения тренеров со спортсменами /Л.К. Серова, Е.В. Власова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2 (120). -С. 227-231. В01: 10.5930Н8т.1994-4683.2015. 02.120.p227-231
52. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2010. — 350 с.: ил.
53. Скорынина, В. И. Исследование диспозиционных переменных и копинг-стратегий у девушек, занимающихся профессиональным спортом / В. И. Скорынина, И. О. Куваева // Ананьевские чтения — 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.) : материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 08–11 декабря 2020 года / Санкт-петербургский государственный университет. — Санкт-Петербург: ООО "Скифия-принт", 2020. — С. 863-864. — EDN YXKEPS.
54. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 106 — URL: <https://urait.ru/bcode/489119/p.106> (дата обращения: 01.04.2022).

55. Фаина, А. Г. Психология общения в спорте : учебно-методическое пособие / А. Г. Фаина. – Астрахань : Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011. – 104 с.
56. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с.
57. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
58. Черникова, О. А. Эмоции и их значение в спортивной деятельности: Автореф. дисс. докт. психол. наук / О. А. Черникова; МГПИ. – М., 1970. – 34 с.
59. Чумаченко, Л. А., Ибрагимова Е. А. Оценка предстартового психологического состояния спортсменов. Психологическая подготовка спортсменов в соревновательный период // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-predstartovogo-psihologicheskogo-sostoyaniya-sportsmenov-psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-v-sorevnovatelnyu-period> (дата обращения: 22.03.2022).
60. Яковлев, Б. П. Психология физической культуры : учебник / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL : <https://proxy.library.spbu.ru:6675/book/ISBN9785906839114.html> (дата обращения: 25.03.2022). - Режим доступа : по подписке.
61. Banerjee, P., Srivastava M. A review of emotional contagion // Journal of Management Research. – 2019. – Т. 19. – №. 4. – С. 250-266.
62. Barsade, S. G., Coutifaris, C. G. V., Pillemer, J. Emotional contagion in organizational life // Research in Organizational Behavior. – 2018. – Т. 38. – С. 137-151.
63. Baumann, S. Psychologieim Sport / S. Baumann. - Aachen: Meyer & Meyer, 2000. - 357p.
64. Couperthwaite, A. Evidence Summary: Figure Skating. – 2018.
65. Evans, B.M. Informing programs to improve interpersonal coach behaviours: a systematic review using the RE-AIM framework / B.M. Evans, M. McGuckin, H.

- Gainforth, M.W. Bruner, J. Côte // The British Journal of Sports Medicine. - 2015. - No. 49 (13). -P. 871-877. DOI: 10.1136/bjsports-2015-094634
- 66.Han, J. S., Geminiani, E. T., Micheli, L. J. Epidemiology of figure skating injuries: a review of the literature //Sports health. – 2018. – Т. 10. – №. 6. – С. 532-537.
- 67.Hatfield, E. Emotional contagion and empathy / E. Hatfield, R.L. Rapson, Y.C.L. Le // Social neuroscience of empathy / Ed. J. Decety, W. Ickes. - 2009, Published: MIT Press, Five Cambridge center, Cambridge, MA 02142 USA. - P. 19-30.
- 68.ISU Special Regulations & Technical rules. Synchronized skating, June 2021, - Режим доступа : <https://www.isu.org/synchronized-skating/rules/sys-regulations-rules/file> - Дата обращения 02.05.2022.
- 69.Schultz, SH. Das Autogene Training. Stuttgart, 1956.
- 70.Shephard, S. Transitioning Out of a Figure Skating Career in Finland: A Qualitative Study. – 2021.
- 71.Smith, A. M. Injury Profiles and Off-ice Jumping Analysis of Female Synchronized Ice Skaters : дис. – Miami University, 2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета «Общение – состояние – результативность» (Ханин Ю. Л., дизайн: Ловягина А. Е.) (Ловягина А. Е. и др., 2020)

Цель диагностики - оценить влияние общения на соревновательное состояние и результативность спортсмена.

Проведение и инструкции

Бланк № 1 «Общение – состояние»

Инструкция: Оцените, как влияют на Ваше состояние на соревнованиях перечисленные ситуации. Поставьте знак в одной из 7 граф (лучше, хуже и т.п.)

Соревновательные ситуации	Значительно улучшается	лучше	Пожалуй лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается	Значительно хуже
1. Побуждение со стороны тренера							
2. Похвала, благодарность партнёров							
3. Объяснения, уточнения тренера							
4. Успокаивание, поддержка партнёров							
5. Резкие замечания партнёров							
6. Резкие замечания тренера							
7. Недовольный вид партнёров							
8. Грубые, оскорбительные замечания партнёров							
9. Грубые, оскорбительные							

ые замечания тренера							
10.Безразличие, равнодушие, пассивность тренера							
11.Признание партнёром своих ошибок							
12.Игнорирование, демонстративное молчание партнёра							
13.Собственные успешные действия							
14. Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров							
15. Успокаивание тренером							
16. Собственные грубые ошибки в простых ситуациях							
17. Непонимание партнёрами общих задач							
18. Повторение одной и той же ошибки партнёром							
19. Если сам (сама) повторяешь одну и ту же ошибку							
20. Активность, старание, самоотверженность партнёров							
21. Грубые ошибки партнёров в							

простых ситуациях							
22. Недовольный вид тренера							
23. Успешные действия партнёров							
24. Доброжелательные шутки партнёров							
25. Похвала тренера							

Бланк № 2 «Общение – результативность»

Инструкция: Оцените, как влияют на Вашу результативность на соревнованиях перечисленные ситуации. Поставьте знак в одной из 7 граф (лучше, хуже и т.п.)

Соревновательные ситуации	Значительно улучшается	лучше	Пожалуй лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается	Значительно хуже
1. Побуждение со стороны тренера							
2. Похвала, благодарность партнёров							
3. Объяснения, уточнения тренера							
4. Успокаивание, поддержка партнёров							
5. Резкие замечания партнёров							
6. Резкие замечания тренера							
7. Недовольный вид партнёров							
8. Грубые, оскорбительны							

е замечания партнёров							
9. Грубые, оскорбительные замечания тренера							
10. Безразличие, равнодушие, пассивность тренера							
11. Признание партнёром своих ошибок							
12. Игнорирование, демонстративное молчание партнёра							
13. Собственные успешные действия							
14. Неполная отдача, отсутствие старания у партнёров							
15. Успокаивание тренером							
16. Собственные грубые ошибки в простых ситуациях							
17. Непонимание партнёрами общих задач							
18. Повторение одной и той же ошибки партнёром							
19. Если сам (сама) повторяешь одну и ту же ошибку							
20. Активность,							

старание, самоотверженн ость партнёров							
21. Грубые ошибки партнёров в простых ситуациях							
22. Недовольный вид тренера							
23. Успешные действия партнёров							
24. Доброжелатель ные шутки партнёров							
25. Похвала тренера							

Обработка: начисление баллов

Значительно улучшается	лучше	Пожалуй лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается	Значительно хуже
1	2	3	4	5	6	7

Интерпретация: анализ ситуаций

Общение с тренером: вопросы № 1, 3, 6, 9, 10, 15, 22, 25

Общение с партнёрами: вопросы № 2, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 24

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Анкета «Эмоциональное заражение спортсменов» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования).

Бланк А: «Ситуация, если команда проигрывает»

Инструкция: Вспомните ситуации, когда Ваша команда проигрывает на соревнованиях и оцените, как влияют на Вас настроение ваших партнеров по команде и тренера. Обследование проводится в научных целях. Ваши ответы никому не будут известны.

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Передаются мне, я начинаю испытывать те же чувства	Немного передаются мне, я начинаю испытывать похожие чувства	Не передаются мне, я сохраняю свое настроение	Я начинаю испытывать другие чувства (укажите, какие)
1. Волнение, страх партнеров				
2. Злость, раздражение партнеров				
3. Спокойствие, уверенность партнеров				
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,				
5. Волнение, страх тренера				
6. Злость, раздражение тренера				
7. Спокойствие, уверенность тренера				
8. Хорошее, веселое настроение тренера				

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Мое состояние становится				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
1. Волнение, страх партнеров					
2. Злость, раздражение партнеров					
3. Спокойствие, уверенность партнеров					
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,					

5. Волнение, страх тренера					
6. Злость, раздражение тренера					
7. Спокойствие, уверенность тренера					
8. Хорошее, веселое настроение тренера					

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Мои действия во время ПРОКАТА ПРОГРАММЫ становятся				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
1. Волнение, страх партнеров					
2. Злость, раздражение партнеров					
3. Спокойствие, уверенность партнеров					
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,					
5. Волнение, страх тренера					
6. Злость, раздражение тренера					
7. Спокойствие, уверенность тренера					
8. Хорошее, веселое настроение тренера					

Бланк В: «Ситуация, если команда выигрывает»

Инструкция: Вспомните ситуации, когда Ваша команда выигрывает на соревнованиях и оцените, как влияют на Вас настроение ваших партнеров по команде и тренера. Обследование проводится в научных целях. Ваши ответы никому не будут известны.

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Передаются мне, я начинаю испытывать те же чувства	Немного передаются мне, я начинаю испытывать похожие чувства	Не передаются мне, я сохраняю свое настроение	Я начинаю испытывать другие чувства (укажите, какие)
1. Волнение, страх партнеров				
2. Злость, раздражение партнеров				

3. Спокойствие, уверенность партнеров				
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,				
5. Волнение, страх тренера				
6. Злость, раздражение тренера				
7. Спокойствие, уверенность тренера				
8. Хорошее, веселое настроение тренера				

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Мое состояние становится				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
1. Волнение, страх партнеров					
2. Злость, раздражение партнеров					
3. Спокойствие, уверенность партнеров					
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,					
5. Волнение, страх тренера					
6. Злость, раздражение тренера					
7. Спокойствие, уверенность тренера					
8. Хорошее, веселое настроение тренера					

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда проигрывает на соревнованиях	Мои действия во время ПРОКАТА ПРОГРАММЫ становятся				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
9. Волнение, страх партнеров					
10. Злость, раздражение партнеров					
11. Спокойствие, уверенность партнеров					
12. Хорошее, веселое настроение партнеров,					
13. Волнение, страх тренера					
14. Злость, раздражение тренера					

15. Спокойствие, уверенность тренера					
16. Хорошее, веселое настроение тренера					

ОБРАБОТКА и ИНТЕРПРЕТАЦИЯ Анкет для спортсменов (А и В)

Баллы, соответствующие вариантам ответов:

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда <i>А проигрывает В выигрывает</i>	Передаются мне, я начинаю испытывать те же чувства	Немного передаются мне, я начинаю испытывать похожие чувства	Не передаются мне, я сохраняю свое настроение	Я начинаю испытывать другие чувства (укажите, какие)
1. Волнение, страх партнеров	4	3	2	1
2. Злость, раздражение партнеров	4	3	2	1
3. Спокойствие, уверенность партнеров	4	3	2	1
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,	4	3	2	1
5. Волнение, страх тренера	4	3	2	1
6. Злость, раздражение тренера	4	3	2	1
7. Спокойствие, уверенность тренера	4	3	2	1
8. Хорошее, веселое настроение тренера	4	3	2	1

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда <i>А проигрывает В выигрывает</i>	Мое состояние становится				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
1. Волнение, страх партнеров	5	4	3	2	1
2. Злость, раздражение партнеров	5	4	3	2	1
3. Спокойствие, уверенность партнеров	5	4	3	2	1
4. Хорошее, веселое настроение партнеров,	5	4	3	2	1
5. Волнение, страх тренера	5	4	3	2	1
6. Злость, раздражение тренера	5	4	3	2	1

7. Спокойствие, уверенность тренера	5	4	3	2	1
8. Хорошее, веселое настроение тренера	5	4	3	2	1

Настроение партнеров по команде и тренера, когда команда <i>A проигрывает В выигрывает</i>	Мои действия во время ПРОКАТА ПРОГРАММЫ становятся				
	Лучше	Немного лучше	Не изменяется	Скорее ухудшается	Ухудшается
9. Волнение, страх партнеров	5	4	3	2	1
10. Злость, раздражение партнеров	5	4	3	2	1
11. Спокойствие, уверенность партнеров	5	4	3	2	1
12. Хорошее, веселое настроение партнеров,	5	4	3	2	1
13. Волнение, страх тренера	5	4	3	2	1
14. Злость, раздражение тренера	5	4	3	2	1
15. Спокойствие, уверенность тренера	5	4	3	2	1
16. Хорошее, веселое настроение тренера	5	4	3	2	1

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Утверждения	Баллы	Интерпретация
№ 1-8 Анкет А и В	4	Сильное эмоциональное заражение соответствующей эмоцией партнера (№ 1-4) или тренера (№ 5-8) № 1 и 5 страх, № 2 и 6 злость, № 3 и 7 - уверенность; № 4 и 8 - радость
	3	Эмоциональное заражение выражено слабо
	2	Эмоциональное заражение отсутствует
	1	Эмоция партнера или тренера вызывает другую эмоцию (противоположный эффект эмоционального заражения)
№ 9-16 Анкет А и В	5	Психическое состояние во время игры становится лучше из-за эмоций других игроков (№ 9-12) и тренера (№ 13-16)
	4	Психическое состояние во время игры становится немного лучше из-за эмоций других игроков и тренера
	3	Психическое состояние во время игры не меняется из-за эмоций других игроков и тренера
	2	Психическое состояние во время игры становится немного хуже из-за эмоций других игроков и тренера

	1	Психическое состояние во время игры ухудшается из-за эмоций других игроков (№ 9-12) и тренера (№13-16)
№ 17 - 24 Анкет А и В	5	Результативность (игровые действия: обводки, пас, удары по воротам и др.) во время игры становится лучше из-за эмоций других игроков (№ 17-20) и тренера (№21-24)
	4	Результативность во время игры становится немного лучше из-за эмоций других игроков и тренера
	3	Результативность во время игры не меняется из-за эмоций других игроков и тренера
	2	Игровая результативность становится немного хуже из-за эмоций других игроков и тренера
	1	Результативность игровых действий ухудшается из-за эмоций других игроков (№ 17-20) и тренера (№21-24)

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В. И. (ССПМ)

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно", "Пожалуй, верно", "Пожалуй, неверно", "Неверно" и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Утверждения	“Верно”	“Пожалуй, верно”	“Пожалуй, неверно”	“Неверно”
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				

11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
Утверждения	“Верно”	“Пожалуй, верно”	“Пожалуй, неверно”	“Неверно”
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26. Не всегда вовремя замечая изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38. Редко отступаю от начатого дела.				
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
Утверждения	“Верно”	“Пожалуй, верно”	“Пожалуй, неверно”	“Неверно”
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня				

качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а "Нет" - отрицательные.

Ключ

шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно; Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно; Не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Интерпретация

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	33

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Анкета «Эффективность приемов саморегуляции» (разр. Ловягиной А. Е., модифицирована для синхронного фигурного катания автором настоящего исследования).

Исходный вариант анкеты:

1) Отметьте, использовали ли Вы какие-то приёмы саморегуляции на тренировках и соревнованиях

Приёмы саморегуляции	Сам использовал на тренировках			Сам использовал на соревнованиях		
	редко	иногда	часто	редко	иногда	часто
1. Самовнушение	1	2	3	1	2	3
2. Самоубеждение	1	2	3	1	2	3
3. Дыхательные упражнения	1	2	3	1	2	3
4. Аутогенная тренировка	1	2	3	1	2	3
5. Физические упражнения	1	2	3	1	2	3
6. Самоанализ	1	2	3	1	2	3
7. Психомышечная тренировка	1	2	3	1	2	3
8. Медитация	1	2	3	1	2	3
9. Психорегулирующая тренировка	1	2	3	1	2	3
10. Приемы визуализации – представление желаемой ситуации	1	2	3	1	2	3
11. Самогипноз	1	2	3	1	2	3
12. Идеомоторная тренировка	1	2	3	1	2	3
13. Релаксация	1	2	3	1	2	3
14. Если хотите, укажите другие приёмы саморегуляции						

Вариант анкеты, адаптированный автором настоящего исследования для группы спортсменок синхронного фигурного катания (адаптация по результатам пилотажного исследования – май 2021 г.)

1) Отметьте, использовали ли Вы какие-то приёмы саморегуляции на тренировках и соревнованиях

Приёмы саморегуляции	Сам использовал на тренировках			Сам использовал на соревнованиях		
	редко	иногда	часто	редко	иногда	часто
1. Самовнушение	1	2	3	1	2	3
2. Самоубеждение	1	2	3	1	2	3
3. Дыхательные упражнения	1	2	3	1	2	3

4. Аутогенная тренировка	1	2	3	1	2	3
5. Физические упражнения	1	2	3	1	2	3
6. Самоанализ	1	2	3	1	2	3
7. Медитация	1	2	3	1	2	3
8. Приемы визуализации – представление желаемой ситуации	1	2	3	1	2	3
9. Идеомоторная тренировка	1	2	3	1	2	3
10. Релаксация	1	2	3	1	2	3

2) Если Вы использовали какие-то приёмы саморегуляции, то оцените их эффективность. 0 – совсем не помогло 10 – очень помогло

Приёмы саморегуляции	1 – совсем не помогло 5 – очень помогло				
1. Самовнушение	1	2	3	4	5
2. Самоубеждение	1	2	3	4	5
3. Дыхательные упражнения	1	2	3	4	5
4. Аутогенная тренировка	1	2	3	4	5
5. Физические упражнения	1	2	3	4	5
6. Самоанализ	1	2	3	4	5
7. Медитация	1	2	3	4	5
8. Приемы визуализации –представление желаемой ситуации	1	2	3	4	5
9. Идеомоторная тренировка	1	2	3	4	5
10. Релаксация	1	2	3	4	5

3) Оцените, пожалуйста, Вашу способность управлять собой, контролировать своё поведение и состояние. Обведите выбранный ответ.

Очень плохо Никогда не могу справиться с собой	Плохо Часто бывают ситуации, когда не могу или затрудняюсь управлять собой.	Средне Иногда хорошо управляю собой, иногда нет	Хорошо Могу справиться с собой в большинстве ситуаций	Отлично Всегда справляюсь с собой
1	2	3	4	5