ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Зав. кафедрой
(общая психология)
Аллахвердов В.М.
_____

Председатель ГАК,
профессор
_____ И.М.Никольская

Выпускная квалификационная работа на тему:

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Направление 030300 – Психология

Рецензент:
Доктор психол. н. доцент каф.
психологического обеспечения
профессиональной деятельности
Н.Е. Водопьянова

Выполнил: студент
Шабанова М.А.

Научный руководитель:
Кандидат психологических наук,
Доцент кафедры общей психологии
Ловягина А.Е.

Санкт-Петербург
2017

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....3
ВВЕДЕНИЕ.....5
ГЛАВА 1. Анализ литературы: саморегуляция, методы саморегуляции, интеллект ……9
1. Психическая саморегуляция……...……..9
1.1.1.Понятие саморегуляции……..……..……9
1.1.2 Саморегуляция спортсмена ……..…….....14
1.1.3 Методы саморегуляции в спортивной деятельности…….……...
17
1.2. Интеллект……...……
21
1.2.1 Понятие интеллекта в психологии……..…….……21
1.2.2 Теории интеллекта…….……...…….23
1.2.3 Интеллект и саморегуляция…….....28
1.2.4 Роль интеллекта в спортивной деятельности…….30
Резюме 1 главы…….…33
ГЛАВА 2. Программа исследования…….…34
2.1 Цель, гипотеза, задачи исследования……...34
2.2 Методы, методики и организация исследования…….…
35
2.3 Математический анализ изучаемых показателей……...…….
42
ГЛАВА 3. Результаты исследования особенностей психической саморегуляции у спортсменом с разным уровнем интеллекта……..……..….....43
3.1. Уровень интеллектуального развития спортсменов….....43
3.2. Выраженность характеристик стиля осознанной саморегуляции…….……
44
3.3. Осведомлённость спортсменов о приёмах саморегуляции и частота использования этих приёмов в спортивной деятельности
3.4. Отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции……..
50
3.5. Сравнительный анализ показателей стиля саморегуляции, применения приёмов

саморегуляции, отношения к совершенствованию приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта……...……52
ВЫВОДЫ.....56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….....58
ПРИЛОЖЕНИЕ №1…….....63
ПРИЛОЖЕНИЕ №2……..……...……69

АННОТАЦИЯ

Данное исследование посвящено изучению особенностей психической саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта. Выборка составила 70 спортсменов от 19 до 25 лет, мужчины (33чел) и женщины (37 чел), занимающихся разными видами спорта (футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, танцевальный спорт). Уровень спортивного мастерства: 1 взр.,КМС, МС, МСМК.

В ходе проведения исследования для диагностики уровня интеллектуального развития были использованы «Прогрессивные матрицы Равена» Дж. Равен. Для оценки особенностей психической саморегуляции использовались: методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения», опросник «Самоуправление спортсмена» А.Е. Ловягиной, анкета Н.Ф. Бернацкого «Отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции».

Обработка данных: множественный регрессионный анализ, корреляционный анализ (критерий r-Пирсона), U-критерий Манна-Уитни.

Результаты: Общий уровень психической саморегуляции не различается у спортсменов с разным уровнем интеллекта (IQ), но отдельные характеристики саморегуляции: программирование, самостоятельность и гибкость тем лучше, чем выше уровень интеллекта. С уровнем интеллекта не связаны: оценка ситуаций, наиболее затруднительных для самоуправления и применение приёмов саморегуляции. в спортивной деятельности, а также отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции. Применение приёмов самовоздействий и отношение к их совершенствованию взаимосвязаны с общим уровнем саморегуляции спортсмена. Уровень спортивного мастерства достоверно выше у респондентов с более высоким уровнем психической саморегуляции.

ABSTRACT

The purpose of this study is focused on features of self-regulation in athletes with different levels of intelligence.

The sample included 70 athletes, male (34) and female (34), 19-25 years old students engaged in different kinds of sports.

In the course of the study measured such factors as the level of the intelligence (using “Raven Progressive Matrices” John C. Raven (Methodology PRM)), features of mental self-regulation (using “The Self-Regulation Profile Questionnaire” SRQM V.I. Morosanova, Questionnaire “Self- regulation of an athlete” A.E. Loviagina and the questionnaire of N.F. Bernatsky “The attitude of athletes to the improvement of methods of self-regulation”.

Data processing: regression analysis, correlation analysis (criterion r-Pearson), the Mann-Whitney U-test.

Results: The individual characteristics of self-regulation: programming, independence and flexibility are all the better, the higher the level of intelligence. The overall level of self-regulation does not differ in athletes with different levels of intelligence (IQ). The level of sports qualification is significantly higher among respondents with a higher level of mental self-regulation. Athletes with higher qualification use more arsenal of self-regulation methods.

ВВЕДЕНИЕ

Спорт как никогда важен для современного общества, так как несет в себе не только традиционные функции, но и стал неотъемлемой частью науки, финансовых рынков, международной политики.

Высокая конкуренция в мире спорта высших достижений порождает борьбу за новые ресурсы, которые позволяют повысить результаты спортсменов на международном уровне. Так при подготовке спортсменов все чаще используются высокие технологии. Несмотря на усилия тренеров, психологов и самих спортсменов самым уязвимым звеном остается психологическая составляющая. Следовательно, и источник дополнительных ресурсов следует искать в психологической подготовке спортсмена.

Одной из причин мешающей реализовать все свои возможности в ходе соревнования является неспособность спортсмена совладать со своими негативными эмоциями и переживаниями. Поэтому формирование навыков вхождения в оптимальное психическое состояние является крайне важной задачей для спортсмена.

Изучению психической саморегуляции спортсменов посвящено немалое количество исследований как в отечественной, так и в зарубежной литературе (А. В. Алексеев, В.П. Некрасов, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, В.К. Вилюнас, Ю.Я. Киселев, Е.Н. Сурков, Н.А. Худдов, А.Ц. Пуни, G. Paul, R. Frester и др.). На основе полученных теоретических знаний разработаны разнообразные средства коррекции нежелательных психических состояний. Тем ни менее остается большое поле деятельности для специалистов по данному направлению, о чем свидетельствуют систематические проблемы на крупных соревнованиях, связанные с психологической неустойчивостью спортсменов.

Актуальность исследования определяется необходимостью совершенствования уровня саморегуляции спортсменов, повышения их психологической устойчивости. При психологической работе более

эффективным оказывается индивидуальный подход, учитывающий личностные особенности спортсмена. На сегодняшний день, наибольшее внимание со стороны психологов уделяется эмоционально-волевой сфере. Интеллектуальная подготовка и вообще интеллект спортсмена традиционно недооценивается со стороны тренеров и самих спортсменов. Однако о целесообразности интеллектуальной подготовки, роли интеллекта в спортивной деятельности говорят многие ученые, чьи исследования посвящены развитию интеллектуальных способностей спортсменов (И.А. Арбузин, М.А.Вершинин, В.Л. Дементьев, В.А.Кашкаров, И.В. Харитонова, В.В. Чешкина и др.). В нашем исследовании мы попытались ответить на вопрос: можно ли рассматривать интеллект как ресурс для совершенствования саморегуляции спортсмена?

Новизна исследования определяется тем, что впервые получены данные об особенностях стиля и приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта. Данные о взаимосвязях интеллекта и особенностей психической саморегуляции рассматриваются в контексте спортивной деятельности. Многие отечественные психологи находят связь между процессом саморегуляции и интеллектом . Однако большинство этих исследований не относятся к спортивной деятельности

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные вносят вклад в понимание взаимосвязи особенностей саморегуляции и интеллекта спортсменов. В работе также рассматривается отношение к методам саморегуляции и показывается его значение для успешности в спортивной деятельности. Полученные данные конкретизируют представления об отношении к совершенствованию приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта и стилевыми характеристиками саморегуляции.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные могут быть применены при разработки методических рекомендаций, а также для оптимизации тренировочного и

соревновательного процессов.

Цель исследования: Изучить особенности саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень интеллекта спортсменов.

2. Определить выраженность характеристик стиля осознанной саморегуляции.

3. Оценить осведомлённость спортсменов о приёмах саморегуляции и частоту использования этих приёмов в спортивной деятельности.

4. Диагностировать отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции.

5. Провести сравнительный анализ показателей стиля саморегуляции, применения приёмов саморегуляции, отношения к совершенствованию приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

Гипотеза исследования: особенности психической саморегуляции различаются у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

Частные гипотезы исследования:

1. У спортсменов с более высоким уровнем интеллекта выше уровень осознанной саморегуляции и лучше развиты характеристики стиля саморегуляции;

2. Спортсмены с более высоким уровнем интеллекта более осведомлены о приёмах саморегуляции и чаще используют их в спортивной деятельности.

3. У спортсменов с более высоким уровнем интеллекта более позитивное отношение к совершенствованию приёмов саморегуляции.

Предмет исследования: Взаимосвязи между характеристиками психической саморегуляции и уровнем интеллекта.

Объект исследования:

- Стиль саморегуляции поведения
- Приёмы саморегуляции в спортивной деятельности
- Отношение к совершенствованию приёмов саморегуляции.

Достоверность полученных данных и их обоснованность обусловлены репрезентативной выборкой, принимающей участие в исследовании, а также соблюдением необходимых требований при проведении математико-статистического анализа.

В исследовании использованы следующие **методы**:

1. Литературный обзор и теоретический анализ по теме исследования
2. Эмпирические методы (сбор анкетных данных, проведение тестирования)
3. Статистическая обработка полученных данных (SPSS 22.0)

Методики, применяемые в исследовании:

Для диагностики уровня интеллектуального развития были использованы «Прогрессивные матрицы Равена» Дж. Равен (стандартный черно-белый вариант).

Для оценки особенностей психической саморегуляции использовались:

- методика «Стиль саморегуляции поведения» Моросановой В.И.;
- опросник «Самоуправление спортсмена» Ловягиной А.Е.;
- анкета «Отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции» Бернацкого Н.Ф.

ГЛАВА 1. Анализ литературы: саморегуляция, методы саморегуляции, интеллект

1. Саморегуляция спортсмена

1.1.1. Понятие саморегуляции

Понятие саморегуляции носит междисциплинарный характер и рассматривается в рамках физиологии, кибернетики, психологии. Сложность

формулировки понятия, заключается в том, что процесс саморегуляция представляет собой сложное, системно-организованное явление.

Основы психологии саморегуляции как научной области в России основываются на идеях известных отечественных физиологов И.П. Павлова, П.К. Анохина, Н.А. Бернштейна. В дальнейшем, отечественные психологи рассматривали феномен саморегуляции в контексте деятельного, культурно-исторического, системного подходах и др.

С.Л. Выготский обратился к проблеме саморегуляции в рамках своей культурно-исторической теории [9]. Он одним из первых связал процесс саморегуляцию с опосредованием [6]. Средством для регуляции поведения служат создание и использование условных стимулов (знаков). Поведение человека таким образом становится более осознанным, произвольным.

В работах Б.Г. Ананьева [3] и К.А. Абульханова-Славской большое значение отводится личности человека. Согласно Абульханова-Славской, саморегуляция представляет собой «механизм, посредством которого обеспечивается централизующая, направляющая и активизирующая позиция субъекта» [1, 187]. Личностная регуляция обеспечивает преодоление противоречий, обеспечивает определенную степень независимости от воздействий внешней среды.

Многие отечественные и зарубежные авторы большое значение отводят волевым аспектам. В работе С.Л. Рубинштейна «Бытие и сознание» (1957) понятие воли становится ключевым при рассмотрении саморегуляции. Согласно Рубинштейну, саморегуляция подразумевает самоограничение, подавление некоторых желаний, что требует значительных волевых усилий [40].

Аналогичной точки зрения придерживается социальный психолог Рой Бауместер [45,46]. Запрещение, согласно Баумейстеру является базовой функцией саморегуляции. Он выделил четыре компонента СР: стандарты желаемого поведения, мотивация к соблюдению стандартов, мониторинг ситуации и мыслей, предшествующих нарушению стандартов, а также силу

воли для контроля побуждений. Вместе с другими исследователями Баумейстер провел серию экспериментов, где показал, что саморегуляция является ограниченным ресурсом и способна к истощению «истощение эго» [45]. Еще одно важное положение, выдвинутое Баумастером заключается в том, что самоконтроль может быть усилен с течением времени, здесь он проводит параллель с мышцами человека.

Среди зарубежных авторов заслуживают внимания теоретические и экспериментальные разработки немецких психологов Ю. Куля и Д. Дёрнера [6]. Согласно Кулю, саморегуляция представляет собой процесс по управлению и контролю поведением в изменяющихся условиях. Саморегуляция является составляющей волевой регуляции и возникает при появлении внешних или внутренних препятствий.

Канадский психолог А. Бандура рассматривает саморегуляция в рамках социально-когнитивной теории и теории социального научения. Поведение по мнению А. Бандуры определяется не только средовыми факторами, но и самим индивидом: «Люди способны контролировать свое поведение посредством процесса, известного как саморегулирование» [44, с.248]. Социальное обучение и саморегуляция рассматриваются как основные силы «причины» проявления черт личности.

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

Возвращаясь к отечественным автором, стоит отметить значительный вклад Б. В. Зейгарник [17]. Под саморегуляцией Зейгарник понимала

сознательный процесс управления и контроля собственным поведением. Саморегуляция осуществляется двух уровнях: операционально-техническом уровне, механизмами регуляции которого являются различные средства оптимизации и на мотивационном уровне, который организуется через управления мотивационной сферой. На мотивационном уровне Зейгарник разделяет волевую регуляцию и саморегуляция. В основе саморегуляции лежит перестройка смысловой сферы и формирование новых смыслов [16].

Во второй половине двадцатого века впервые встает вопрос о выделении проблемы саморегуляции в отдельную область психологии. Инициаторами этой идеи стали О. А. Конопкин и Д.А. Ошанин. В последствии их разработки получили свое развитие в работах В.И. Моросановой, А.К. Осницкого и др.

Д.А. Ошанин исследовал регуляцию предметных действий, разработал теорию оперативности психического отражения [6]. В ходе экспериментов он показал избирательность осознанной регуляции, которая задается целью, сложностью и значимости для человека решаемой задачи. Он также показал, что регуляция действий находится под контролем сознания. Несомненная важность работ Ошанина состоит в том, что он фактически впервые показал разнообразие психических средств, используемых в регуляции. Им были рассмотрены индивидуальные различия, намного раньше, чем данная тема стала популярной среди исследователей.

Ученик Ошанина, О. А. Конопкин [20,21] является автором одной из самых разработанных концепций саморегуляции. Его теория осознанной саморегуляции получила признание в научных кругах и находит практическое применение в различных областях психологии.
Модель саморегуляции Конопкина включает в себя основные функциональные компоненты:

- Цель деятельность (как она понята и принята субъектом);

- Субъективная модель условий деятельности, значимых для достижения цели;
- Программа деятельности;
- Система критериев успеха достижения цели;
- Оценки и корректировки результатов деятельности [20].

Цель выполняет системообразующую функцию, задает направленность процесса. Она является звеном саморегуляции, которое постоянно остается осознаваемым. Субъективная модель условий деятельности, значимых для достижения цели связана с особенностями принимаемой и реализуемой программы действий. Модель представляет собой комплекс информации, которой располагает в данный момент человек о тех условиях деятельности, учет которых необходим, для ее успешного осуществления. Следующие звено включает программа деятельности. Функция этого звена заключается в фиксации в сознании субъекта определенной программы действий, направленных на достижение цели в данных условиях [21]. Заключительным звеном является оценка и корректировка результатов деятельности.

Концептуальные идеи модели саморегулирования были изначально разработаны и экспериментально протестированы в области сенсомоторной активности, позднее они были успешно применены для анализа регуляции в образовательной, профессиональной и спортивной деятельности.

Дальнейшее развитие исследования в области саморегуляции направлены на попытки дифференцировать, выделить уровни процесса саморегуляции. Например, А.К. Осницкий выделяет уровни саморегуляции относительно предметной деятельности и отношений личности [34].

В.И. Моросановой скорректировала модель саморегуляции Конопкина и разработала методическую основу для анализа общей способности к саморегуляции. В дальнейшем были выделены функциональные компоненты сознательной саморегуляции, описаны их особенности и взаимосвязи [27,28,29].

В настоящее время под осознанной саморегуляцией понимается многоуровневый, системный процесс психической деятельности, который влияет на управление постановки и достижения цели [27].

В.И. Моросанова на протяжение двадцати лет изучала индивидуальные различия в саморегуляции у людей, занимающихся различными видами деятельности: операторов, спортсменов и ученых и др. Полученные результаты продемонстрировали стойкие различий в том, как представители разных профессий планируют, программируют и оценивают результаты своей деятельности. Данные различия говоря о существовании индивидуальных стилей саморегуляции [27].

Понятие «стиля саморегуляции» является предметом нашего исследования, поэтому на данном определение мы остановимся более подробно.

Стили саморегулирования - это индивидуальные особенности в организации и управлении внешней и внутренней деятельности, которые являются типичными и наиболее важными для человека [27].

Стилистические особенности саморегулирования проявляются в процессах внедрения основных компонентов системы саморегулирования. Они характеризуют функцию всех компонентов системы саморегуляции и являются в то же время личными качествами (напр. независимость, гибкость и надежность). Структура индивидуальных различий характеризуется различными стадиями развития стилистических особенностей или различных индивидуальных профилей регулирования. Было показано [28], что индивидуальные структуры разных уровней оказывают влияние на то, какие цели ставят перед собой люди и как они их устанавливают. Они также определенным образом модулируют индивидуальный профиль человека.

Несмотря на многообразие трактовок понятия саморегуляции, необходимо выделить некоторые общие положения:

- В первую очередь, процесс саморегуляции направлен на собственное физиологическое и нервно-психическое состояние.
- Способность саморегулированию поддается тренировке, это означает что, человек способен усовершенствовать навыки самоуправления.
- Большое значение отводиться волевым аспектам, желанию человека управлять собственными чувствами, эмоциями, переживаниями и как следствие − поведением.

1.2. Саморегуляция психических состояний в спортивной деятельности

Спортивная деятельность характеризуется длительным периодом подготовки и кратковременным момент в котором оценивается результативность спортсмена. Достижение результата происходит в условиях личной и общественной ответственностью за итог выступления, значимости высокого результата, конкуренции со стороны соперников. Все это создает психическое напряжение в период ожидания предстоящих соревнований и требует от спортсмена способности многократно переживать ситуации чрезвычайного напряжения как в ходе тренировок, так и во время соревнований. Данные особенности спортивной деятельности приводят к стрессовым реакциям, наблюдающимся в любых видах спорта, независимо от их особенностей. В связи с этим, умение самостоятельно изменять и управлять процессами происходящие в собственном организме является большим преимуществом на пути достижения высоких спортивных результатов.

Активному внедрению методов саморегуляции в качестве повышения надежности спортсменов способствовали исследования отечественных и зарубежных авторов посвященные их эффективности (А.М. Свядощ, А.С. Ромен, В.Л. Марищук, Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев, Л.Н. Радченко, О.А. Черникова, О.В. Дашкевич, Е. де Винтер, Р. Кабо, Ж.Ф. Гомбравелле, М. Ванек, М. Банков, Г. Фрестер, С. Попеску, П. Роткиевич, В. Джонсон, М.

Марин, В. Кратцер, Р. Боэр и Дюран Р. Де Бусенжан и др.). На сегодняшний деть, развитие навыков саморегуляции стало неотъемлемой частью психологической подготовки спортсмена (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, А.Ц.Пуни и многие другие). Более того, сами спортсмены заявляют о потребности в совершенствовании способности к самоконтролю психических состояний (А.В. Алексеев, Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Смоленцева) [41].

Для спортсмена важно достигнуть определенного уровня эмоционального возбуждения, уровня при котором его деятельность будет наиболее эффективна. Переизбыток возбуждения может привести неблагоприятным психическим состояниям, например, к так называемой “предстартовой лихорадке”, недостаточность к апатии [17,18].

В своих исследованиях Н.П. Казаченко и О.И. Мазурова продемонстрировали, что в основе устойчивости к неблагоприятным факторам лежит сформированная рабочая доминанта. Обладая высокой неуязвимостью, спортсмен проявляет способность к игнорированию или противодействию сбивающих факторов. Эту способность с психологической точки зрения формируют устойчивое внимание, эмоционально-сенсорная устойчивость, различные волевые качества. Воздействие отвлекающих факторов нейтрализуется усилием рабочей доминанты на неосознаваемом уровне, и за счет волевых усилий на осознаваемом [42]. В ходе соревнования спортсмен может скорректировать не только свои действия в соответствии с обстановкой, но и своим эмоциональное состояние. Так, например, по мнению А.В. Алексеева [1,2] посредством саморегуляции, спортсмен способен на некоторое время активизировать или затормозить процессы, тем самым повысить качество выполняемой деятельности.

В современном спорте, достижения сопряжены с высочайшим уровнем тренировочных нагрузок. В.К. Гонестова, В.П. Логвин, Т.А. Лукина, С.М. Гордон, Б.П. Яковлев, считают, при планировании тренировочного процесса важно учитывать психологическое влияние нагрузок на спортсмена.

Превышение резервов организма спортсмена может привести переутомление, снижению работоспособности. По мнению, В.П. Некрасова [33] и Н.А. Худадова, приемы саморегуляции могут помочь спортсмену справиться неблагоприятными факторами возникающих на тренировках и соревнованиях.

О. А. Черникова и О.В. Дашкевич указали на эффективность использования методов саморегуляции в борьбе с переутомлением, перетренированностью. Также стоит отметить, значение психорегуляции для оптимизации психической защиты и стимуляции спортивной мотивации (Т. Шебутани 1969).

В своих исследованиях И.М. Мережникова и Е.В. Шевкова показали, что общий уровень саморегуляции у профессиональных спортсменов значительно выше чем у спортсменов любителей [26]. Также было показано, что система саморегуляции у профессиональных спортсменов обладает определенными стилевыми особенностями. Высококвалифицированные спортсмены быстрее адаптируются к изменяющимся внешним и внутренним условиям. Они адекватнее оценивают свои промежуточные и конечный результаты. Развитие и совершенствование психической саморегуляции происходит по мере получения соревновательного опыта. Постепенно происходит переход к осознаваемой регуляции, формируется образ желаемого состояния. В дальнейшем этот процесс может автоматизироваться, регуляция таким образом перейдет в неосознаваемою [23].

Большое значение при совершенствовании психической саморегуляции имеет отношение спортсмена. Эффективность овладения, а в дальнейшем применение приемов саморегуляции и саморегуляции психических состояний, значительно повышается, когда спортсмен верит в силу их воздействия. А.С. Ромен считает, что такую установку необходимо создавать с первых дней обучения эти приемам и в дальнейшем сохранять ее и развивать[39]. Спортсмен не только должен знать, но и должен убедиться, что овладение указанным приемам значительно обогатит арсенал собственных

возможностей для достижения спортивных успехов. Знаменитый отечественный тренер и педагог А.Н. Мишин также считает, что работы со стороны тренера и психолога может быть недостаточно для достижения положительного результата при психологической подготовке. Он указывает на необходимость самостоятельной работы спортсмена.

1.3. Методы психической регуляции в спортивной деятельности

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны [33]. Можно говорить о различных принципах их классификации. Так, например, МП разделяют по особенностям реализации (контактные/бесконтактные), по содержанию (вербальные/невербальные) и др.

Несмотря на довольно большую вариативность методов саморегуляции все они преследуют единую цель: повышение эффективности функциональных возможностей человека за счет формирования особого психического состояния, для наиболее адекватного достижения поставленного результата [24,33,39].

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

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

Дыхательные упражнения представляют собой произвольные изменения движений, посредством которых человек управляет параметрами акта внешнего дыхания. При этом могут использоваться как глубина, так и частота

дыхания [12, 17]. Изменяя свой режим дыхания, спортсмен способен оказывать влияние на режим своей психической деятельности. В практики используются несколько типов дыхательных упражнений. На первых парах положительный эффект может быть незначительным или же полностью отсутствовать. Эффективность возрастает по мере упражняемости [13].

Рассмотри более серьезные методы психической коррекции, требующие значительной затраты времени и сил со стороны спортсмена и работающего с ним специалиста.

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

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

Во время аутотренинга возрастает внушаемость, а формулы самовнушения усваиваются наиболее ясно, формируя установки, которые впоследствии превращаются в поведенческие паттерны. Подобный эффект достигается за счет того, что во время аутогенного погружения в транс наблюдается торможение участков коры голоного мозга [21]. Именно поэтому в трансовых состояниях человек наиболее эффективно воспринимает и перерабатывает информацию (В.М. Бехтерев, М. Эриксон, Л.П. Гримак и др.).

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

Широкое распространение в мире спорта получила она из

разновидностей аутогенной тренировки - психорегулирующая тренировка (ПРТ). Этот вариант адаптирован к условиям занятия физической культуры и имеет много разновидностей (динамическая и последовательная релаксация, медитация и.т.д.).

Л.Д. Гиссен [11] в своей книге «Психология и психогигиена в спорте» делает предположение о том, что с переводом в аутогеннетическое погружение за счет понижения мышечного тонуса и образных представлений, человек произвольно вызывает у себя состояние, схожие со сном. Так как человек самостоятельно программирует содержание своего «сна», с таким же успехом можно оказывать влияние на вегетативную активность. Поэтому «представление полного отдыха помогает получить эффект значительной активации восстановительных процессов» [11]. Психорегулирующая тренировка обычно недоступна для юных спортсменов.

Более простой формой саморегуляции является психомышечная тренировка (ПМТ)[11]. Она основана на психорегулирующей тренировке, но при этом включает элементы методик Л. Персиваля и Э.Джекобсона.

А.В. Алексеев(1978) описывает четыре составляющих психомышечной тренировки: способность расслаблять мышцы, способность визуализировать формулы самовнушения, способность удерживать внимание на выбранном объекте, умение оказывать на самого себя влияние посредством словесных формул. После того, как спортсмен овладеет основными упражнениями ПМТ, его можно научить приемам саморегуляции связанные с преодолением страха, методами активации и мобилизации своего психического состояния. Например, В.Б. Горский предоставлял данные о юных спортсменах, которые через овладение ПМТ научились «засыпать на 5-8 секунд во время проплывания дистанции в бассейне, ни теряя при этом ни скорости, ни направления» [11].

В целом, можно говорить о том, что психомоторная тренировка несколько проще в использовании, но не менее эффективна. Как при использование ПРТ так и ПМТ важно не забывать учитывать специфику вида

спорта, в котором протекает деятельность спортсмена. Алексеев приводит в пример спортивную гимнастику, в которой практически каждый спортсмен применяет идеомоторную тренировку перед стартом [15]. С учетом этой особенности, можно перенести в психорегуляторную тренировку уже знакомые методы идеомоторной.

Немного слов о идеомоторных тренировках. Применение ИТ может помочь повысить мышечную выносливость (И. Кесли 1961), спортивную работоспособность (Г. Тивальд 1973). Одной из важнейших функций ИТ сохранение техники сложных связок, элементов в период вынужденных перерывов. (В.Я. Дымерский 1965, А.А. Белкин 1969). Однако, идеомоторная тренировка может быть полезна и для психорегуляции эмоциональных состояний спортсмена перед стартом [15].

Суть ИТ состоит в сознательном представлении техники упражнений и ощущения осваиваемого действия. Механизм воздействия ИТ заключается в том, что за счет использования мышечного потенциала происходит неосязаемая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует воображаемым движениям. Эффективность этого метода зависит от степени вовлеченности человека во внутреннюю реализацию действия. В своих исследованиях на гимнастах. В. И. Секунов показал, что гимнасты активно применяют метод ИТ, мысленно представляя упражнения перед выступлением. Они в мелочах воспроизводят комбинацию, когда до старта остается 1-2 участника. Иногда они по несколько раз “прокручивают” в голове особо сложный элемент. Выходя на старт, спортсмен уже не вспоминает всю комбинацию, а сосредотачивается лишь на первом элементе. Подобная идеомоторная подготовка не только способствует хорошему выполнению упражнения, но и частично снимает чрезмерное психическое напряжение [11].

1.2. Интеллект

2.2. Понятие интеллекта

В научном сообществе на протяжении долгого времени ведутся споры по поводу определения, природы, структуры и методов измерения интеллекта. Существующие разногласия привели к появлению огромного количества трактовок данного термина.

- Интеллект - относительно устойчивая структура умственных способностей индивида [7, с. 34]
- «Интеллект-особая форма организации индивидуального ментального опыта в виде наличных ментальных структур, прогнозируемого ими ментального пространства и строящихся в рамках этого пространства ментальных репрезентаций происходящего» [43, с. 165].
- «Интеллект-это способность к решению задач или созданию продуктов, которые оцениваются в рамках одной или нескольких культур». Х. Гарднер [48, 4]
- «Интеллект…глобальная концепция, которая предполагает способность индивида действовать целенаправленно, рационально мыслить и эффективно справляться с окружающей средой» [52].
- «Интеллект…возможность использовать память, знания, опыт, понимание, рассуждение, воображение и суждение для того, чтобы решать проблемы и адаптироваться к новым ситуациям» [43].

В отечественной психологии интеллект в основном изучался через призму мышления [6]. В работах Б. Г. Ананьева [3] можно встретить схожие по смыслу понятия интеллектуального статуса и потенциала. В рамках деятельного подхода мышление понимается как способность к решению различных задач и целесообразному преобразованию действительности [6, 23]

Л.С. Выготский [9] полагал, что когнитивное развитие происходит посредством социального изучения. По мнению Выготского, существует

принципиальная разница между интеллектом как продуктом биологической эволюции и исторически возникшей формой человеческого интеллекта, строение которого основано на функциональном употреблении слова. Поэтому механизм интеллектуального развития ребенка связан с формированием в его сознании системы словесных значений, перестройка которой и характеризует направление роста его интеллектуальных возможностей.

Жан Пиаже [35] считал, что интеллект представляет собой механизм (как на биологическом и на когнитивном уровне) с помощью которого организм приспосабливается к окружающей среды, т. е. создает такие схемы его деятельности или поведения что позволяет ему быть в равновесии с окружающей средой. Это равновесие является динамичным, оно достигается с помощью двух глобальных процессы, появляющиеся в различные формы в зависимости от области интеллектуальной деятельности: усвоения и размещения.

Большой вклад в понимание интеллекта внесла М.А. Холодная [43]. Она систематизировала множество исследований и выделила восемь основных подходом. Также она предложила собственное определение интеллекта как ментального опыта [43, с. 165].

2.1.2. Теории интеллекта

Среди множества подходов можно выделить две основные позиции на природу интеллекта. В работах Ч. Спирмена, Ф. Гальтона, Р. Кэттелла, Г. Айзенка, Ч. Пирсона, Ф. Вернона, Д. Векслера, Р. Хамфрейса, Дж. Равена, Д. Дженсена и др., признается существование общего, генерального фактора (известного как g), который представлен на всех уровнях интеллектуального функционирования. Представители противоположенной точки зрения Л. Терстоун, Г.Х. Томсон, Х. Гарднер, Дж. Гилфорд, Р. Стернберг, Р. Амтхаур и др. отвергают существование единого фактора и говорят о множестве

интеллектуальных способностей, типов интеллекта. Возникший конфликт между этими двумя подходами до сих пор не был разрешен.

В 1904 году Чарльз Спирмен создал первую психометрическую теорию интеллекта. Его работа в области факторного анализа позволила применить статистические методы к изучению интеллекта. Изучив ряд тестов умственных способностей, Спирмен пришел к выводу, что результаты этих тестов удивительно похожи. Люди, которые успешно справлялись с одним из когнитивных тестов, также хорошо выполняли другие [14]. Спирмен пришел к выводу, что должен быть один главный фактор, который влияет на когнитивные способности.

Согласно теории двух факторов, производительность любой интеллектуальной задачи определяется двумя факторами: g, или общим интеллектом, и s - специфической способностью, связанной с конкретной задачей. Таким образом, интеллект-это общая познавательная способность, которая может быть измерена.

Теоретические разработки Спирмена легли в основу разработки психометрического теста Дж. Равена. Равен придерживался точки зрения о существовании двух компонентов интеллекта: продуктивной, то есть способности выявлять связи и соотношения, и репродуктивной способности использовать прошлый опыт и полученную информацию. Тест «Прогрессивных Матриц» направлен на диагностику продуктивных свойств интеллекта и считается наиболее надежным измерением «спирменовского» генерального фактора [30,37,38].

В отличие от Спирмена, американский психолог Дэвид Векслер рассматривал интеллект как эффект, а не как причину, и утверждал, что личностные особенности человека способствуют развитию интеллекта человека. «Интеллект - совокупная или глобальная способность человека действовать целенаправленно, рационально мыслить и эффективно воздействовать на окружающую среду» [52]. Его модель интеллекта включает три уровня: уровень общего интеллекта, групповых факторов и

специфических факторов. В дальнейшем на основе своей теории Векслер создал тест, который состоит из вербальных и невербальных субтестов. Тест Векслера получил широкое распространение и на сегодняшний день является одним из самых популярных тестов умственного развития.

Первой крупной многофакторной теорией, в которой подвергается критики идея о том, что все переменные имеют только один общий признак, стала теория Луиса Терстоуна [14]. В отличие от Спирмена, Терстон отверг значение общего интеллекта, заявив, что такая мера не учитывает важные различия между определенными способностями. На основе факторного анализа Терстоун идентифицирует 7 первичных факторов умственных способностей: вербальное понимание, числовые способности, беглость слов, пространственную визуализацию, ассоциативную память, рассуждение и скорость восприятия.

Развивая взгляды Терстоун, Дж. Гилфорд в 1966 году разработал собственную модель интеллекта. Он предложил, что есть три измерения, необходимые для точного описания: операции, содержания и продукта. Существует три измерения, которые определяют различные типы интеллектуальных способностей: операции, продукт, содержание. Гилфорд выделил 5 операций, 6 продуктов, 5 содержаний. Таким образов, максимальное число комбинаций 5х6х5 обеспечивает не менее 150 возможных способностей. Каждая способность определяется сочетанием вышеперечисленных категорий, занимает одну ячейку в трехмерном рисунке (кубе). Гилфорд разработал разнообразные психометрические тесты для оценки специфических способностей. Однако многие исследователи отмечают их слабую прогностическую ценность.

В 1983 году Говард Гарднер опубликовал книгу «Теория множественного интеллекта», в которой подробно описал новую модель человеческого интеллекта. Интеллект согласно Гарднеру «это способность решать проблемы или создавать продукты, которые оцениваются в одной или нескольких культурах» [14]. Как сторонник системного подхода Гарднер

полагал, что интеллект необходимо рассматривать как ряд самостоятельно существующих форм, видов интеллекта. Гарднер определил 8 типов интеллекта. Каждый человек имеет сочетание всех восьми способностей, на основе которых, можно составлять индивидуальный когнитивный профиль этого человека. Поскольку большинство задач, требуют нескольких форм, видов интеллекта и могут решать различными способами, люди с разными профилями могут одинаково успешно справляться с задачей. Теория получила всемирное признание в педагогической среде.

В 1941 еще одну концепцию интеллекта предложил Р. Кеттелл. Он ввел два типа интеллекта: жидкий/подвижный/текучий (Gf) и кристаллизованный (Gc). Подвижный интеллект отвечает за способность анализировать проблемы, мыслит логически, вне зависимости от накопленного опыта. Кристаллизованный интеллект представляет собой способность к использованию уже закрепленных навыков, полученных знаний и опыта. Кеттелл не отождествлял кристаллизованный интеллект с памятью, хотя он действительно опирается на информацию содержащеюся в долговременной памяти. Считается, что кристаллизованный интеллект развивается до 15 лет, независимо от образования. Идеи подвижного и кристаллизованного интеллекта были развиты в работах ученика Кэттела, Джона Л. Хорна.

В 1950г. Ф. Вернон представил свою иерархическую групповую факторную теорию структуры интеллектуальных способностей человека. Как и многие другие известные британской ученые занимавшиеся интеллектом, Ф. Вернон использовал факторный анализа. В верхней части иерархии был общий коэффициент Спирмена (g). Ниже два основных фактора группы: словесно-образовательная способность и практико-пространственно-механические способность, которые можно разложить на более мелкие факторы. Факторы верхней части влияют на широкий диапазон интеллектуального поведения, в то время как факторы нижней части

отвечают за действия. Вернон расширил теорию интеллекта, добавив важность теста, который он назвал интеллект С. Поскольку теория Вернона учитывает и общий фактор G и групповые факторы, ее можно рассматривать как некоторый компромисс между двухфакторной теорией Спирмена (у которых не было групповых факторов) и многофакторной теории Терстоуна (которая не имела общего фактора).

Еще один британский ученый Ю. Айзенк утверждал, что общий интеллект (широкий диапазон умственных способностей) имеет генетическую основу, которая связана с широким спектром жизненных результатов, включая социально-экономические различия. Айзенк обнаружил неврологическое корреляты интеллекта: время реакции, инспекционное время и средний вызванный потенциал. На основе работ А. Бине, Айзенк предложил свой тест для измерения коэффииента IQ, однако он не получил признания в научных кругах. Более того его дальнейшие работы в области интеллекта вызвали резонанс в обществе.

Более поздняя теория интеллекта PASS Дж. Даса и Дж. Ниглиери [49] опровергает g-теории на том основании, что мозг состоит из взаимозависимых, но отдельных функциональных систем. Согласно PASS познание организовано в трех системах и четырех процессах. Первый - это планирование, в котором задействованы исполнительные функции, отвечающие за контроль и организацию поведения, отбор и построение стратегий и мониторинг производительности. Второй - это процесс «внимание», который отвечает за поддержание уровней возбуждения и бдительности, а также за фокусировку на соответствующих стимулах. Следующий этап включает два процесса: одновременную и последовательную обработку для кодирования, преобразования и хранения информации. Эти процессы являются функциями четырех областей мозга. Планирование широко располагается в передней части мозга, лобной доли. Внимание и пробуждение - это комбинированные функции лобной доли и нижних отделов коры. Одновременная и последовательная обработка

происходят в задней части мозга. Теория PASS в значительной степени обязана разработкам Лурии а также исследованиям в области когнитивной психологии.

Одна из современных теорий интеллекта, теория когнитивных способностей Кэттелла-Хорн-Кэрролла(CHC) представляет собой иерархическую модель интеллекта, которая объединяет модели Кэттелла-Хорна, модели тригональной модели Кэррола и модель человеческие когнитивные способности. Кэрролл предложил модель, которая содержит более 70 узких или специфических способностей, восемь первичных способностей второго порядка и общую способность g (общий интеллект). Теории Кэттел-Хорн-Кэрролла является «открытой эмпирической теорией». Это означает, что какие-либо неизмеренные или неизвестные до сих пор способности могут быть включены в систему иерархии. Многие тесты когнитивных способностей были классифицированы с учетом модели CHC. Тесты разработанные на основе CHC модели не адаптированы в России, поэтому отечественные психологи, не имеют возможности использовать эти методики.

2.1.2. Саморегуляция и интеллект

При рассмотрении отношения интеллекта и саморегуляции имеет смыл обратится к работе Л.Л. Терстоуна «Природа интеллекта» (Thurstone, 1924). Интеллект, согласно Терстоуну, выполняет функцию по переработке информации, а также служит механизмом регуляции психической и поведенческой активности. Интеллект, следовательно, - это "...способность к абстракции, которая по своей сути является тормозящим процессом" (Thurstone, 1924, с. 159). Интеллектуальное поведение предполагает способность к задержки собственной психической активности на различных подготовительных этапах. Также разумное поведение дает возможность выбирать наиболее эффективный вариант адаптивного поведения.

С другой стороны, ряд исследователей рассматривают психическую саморегуляцию как необходимый механизм обеспечивающий интеллектуальную деятельности М.К. Акимова, Н.С. Лейтес и А.И. Крупнов, Э.А. Голубева. Так, согласно Акимовой М.К. саморегуляция выполняет задачу по поддержанию должного уровня активности для решения задачи. Аналогичной точки зрения придерживаются Э.А. Голубева, продуктивность интеллектуальной деятельности обеспечивает саморегуляция и активность субъекта. Голубева добавляет работоспособность как фактор эффективности интеллектуальной деятельности. Л.М. Веккер указал на существование когнитивного компонента в регуляторной-волевых процессах. Таким образом он связал саморегуляцию с познавательными процессами, интеллектом.

О.А. Конопкин в рамках своей теории затрагивает тему взаимосвязи регуляторных процессов и регуляторной-личностных свойств личности и интеллекта [19,20]. Конопкин выдвигает чрезвычайно важное положение для нашего исследования, согласно которому интеллект является ресурсом для обеспечения процесса осознанной саморегуляции.

Многие отечественные психологи последних лет находят связь между процессом осознанной саморегуляцией и интеллектом. Большинство этих исследований связаны со школьным образованием. Так, взаимосвязь интеллекта и саморегуляции рассматривается работе В.И. Моросановой, Е.И. Щебланова и др. [29]. В ходе исследования было показано, что чем выше уровень саморегуляции, тем выше показатели интеллекта и общей успеваемости [29]. Более того, дети с более развитыми такими регуляторно-личностными качествами как самостоятельность и инициативность, значительно превосходят своих сверстников по показателям вербального, математическому интеллекта, а также по общему уровню саморегуляции [29]. Моросанова приходит к выводу, что самостоятельность является связующем звеном между мотивационной сферой, интеллектом и системой саморегуляции.

Н.Ф. Круглова (Круглова,1994) показала, что при недостаточности сформированности определенных регуляторных процессах ведет к снижению интеллектуальных и мнемических способностей, скудности словарного запаса.

В.Е. Василенко (Васеленко,2003) рассмотрела проблему в динамике. Она показала, что уровень осознанной саморегуляции связан с особенностями интеллектуального развития. Дети с более высоким уровнем саморегуляции имеют более высокие показатели интеллектуальных функций) [8]. Наиболее выражены связи с вербальным интеллектом.

2.1.1. Роль интеллекта в спортивной деятельности

В советской системе физического воспитания ведущие стороны подготовки спортсменов в процессе тренировки представлены в основном физической, спортивно- технической, технической и психолого-педагогическими аспектами подготовки [31]. Тем ни менее, проблемой развития интеллектуальных способностей спортсменов посвящено достаточно большое количество работ (И.А. Арбузин, М.А. Вершинин, В.Л. Дементьев, В.А.Кашкаров, И.В. Харитонова, В.В. Чешкина и др.).

Интеллектуальная деятельность рассматривается как способность спортсмена разработать стратегию для решения тренировочных или соревновательных задач [22]. Интеллектуальную готовность можно разделить на информационную и операционную. Информационная готовность составляет тот пласт знаний о деятельности и ее особенностях, который необходим спортсмену для оптимального решения поставленной задачи. Г.А. Кузьменко отмечает, что информационная база должна быть конкретной, ёмкой и четко структурированной, чтобы спортсмену не вызывало сложности выделить на основе информации наиболее важные моменты для оптимизации своей деятельности. Эти два компонента связаны между собой. Если не происходит запроса от операционной системы, но не наблюдается

проявление рефлексивного анализа, который приводит к формированию представлений о качественных параметрах будущей деятельности.

Интеллектуальную деятельность связывают с процессом моделирования [22]. С помощью метода моделирование создаются условия, приближенные к соревновательным, чтобы развивать необходимые для спортсмена качества и навыки. Интеллектуальная сторона процесса моделирование состоит в разработке конкретных соревновательных стратегий и концепций. Также интеллектуальная подготовка включает работу по контролю темпа движения, перманентную оценку поведения соперника и др.

Решение интеллектуальных задач в ходе спортивной деятельности может осложняться большой вариативностью способов решения. Спортсмену необходимо выбрать наиболее оптимальный тактический прием в условиях ограниченного времени. Однако если спортсмен владеет информацией как действовать, то проблема по принятию решения, выбору тактического хода отпадет. Все его ресурсы будут направлены на реализацию действия, наиболее оптимального в данной ситуации. Так по мнению, А.В. Брушлинского, для ситуации решения интеллектуальной проблемы куда важнее владеть способами решения, чем владение предметным содержаниям решения задачи.

И.Д. Свищёва считает, что при подготовке спортсменов необходимо уделять внимание развитию мышления. Очевидно, что в разных видах спорта перед спортсменом ставятся разные по характеру виды задач, в том числе интеллектуальные. Например, было показано, что у дзюдоистов высокого класса боле развитое логическое и оперативное мышление. Посредством оперативного мышления решаются двигательные задачи в быстроменяющихся ситуациях спортивных игр, единоборств, скоростных спусках [24].

Тактическое мышление проявляется в процессе разработке плана ведения соревновательной борьбы. В зависимости от индивидуальных

особенностей спортсмена, в том числе и ровня интеллекта, тактическое мышление различают по глубине, широте, критичности, самостоятельности, гибкости.

Интуитивное мышление позволяет принимать решение без осознанного логического анализа. Данный тип мышления связывают эмпатией, наблюдательностью и уровнем интеллекта [24].

Существует ли связь между уровнем интеллекта, IQ и успешностью в спорте высших достижений вопрос достаточно спорный. Дж. Кретти полагает, что существует некий порог интеллектуального развития, ниже которого совершенствование спортивного мастерства и вообще работа в спорте высших достижений не возможна [17].

На важность интеллектуальной подготовки спортсмена указал Д. Харре [22]. Ведущими компонентами интеллектуальной подготовки Харре считает: восприятие, память, логическое формы и методы развития интеллектуальных качеств. По его мнению, в арсенале спортсмена должны быть спортивно-медицинские, биологические и даже психологические знания. Также в интеллектуальная подготовка спортсмена включает работу над тактикой и стратегией. Спортсмен должен владеть методами измерения, контроля, оценки своего состояния в ходе тренировочного и соревновательного процессов. Также Харре включает знания закономерностей тренировочного процесса и умения интерпретировать правила соревнований.

Н.К. Назаренко и Л.И. Костюнина провели интересное исследование, целью которого было определить место интеллектуального подготовки в тренировочной деятельности [31]. Было показано, что современные тренера не уделяют внимание интеллекту, мышлению спортсменов. Однако экспериментальное исследование показало целесообразность интеллектуальной подготовки. В группе спортсменов где в учебно-тренировочный процесс были включены элементы интеллектуальной подготовки была получена положительная динамика: спортсмены стали активнее принимать участие в составление тренировочного плана, они

включились в работу по поиску наиболее эффективных путей реализации собственных возможностей, возрос интерес к технической и тактической сторонам подготовки.

Резюме 1 главы

Проблеме психической саморегуляции уделяется большое внимание со стороны ученых. Психорегуляция имеет важнейшее значение для деятельности организма, его существования. С помощью саморегуляции можно оказать целевое влияние на все реакции, процессы организма, его взаимодействия. Особенную актуальность умение регулировать свое состояние приобретает в условиях спортивной деятельности. Ведь спорт высших достижений сопряжен с ситуациями чрезвычайного напряжения как в ходе тренировок, так и во время соревнований, стрессовыми реакции, наблюдающимся в любых видах спорта, независимо от их особенностей.

Анализ литературы показал, что психорегуляция в спорте является самостоятельным научным направлением. Изучению психической саморегуляции спортсменов посвящено немалое количество исследований (А. В. Алексеев, В.П. Некрасов, Л.Д. Гиссен, О.В. Дашкевич, В.К. Вилюнас, Ю.Я. Киселев, Е.Н. Сурков, Н.А. Худдов, А.Ц. Пуни, G. Paul, R. Frester и др.). На основе полученных теоретических знаний разработаны разнообразные методы саморегуляции для коррекции нежелательных психических состояний .

Предметом нашего литературного обзора был также интеллект. Понятие интеллекта, его структура до сих пор являются предметом споров

многих исследователей. Можно выделить по меньшей мере восемь подходов, объединяющих определенные концептуальные линия в трактовке природы интеллекта. Разногласия существуют и способах измерения интеллекта. Интеллекту в спортивной деятельности практически не уделяется внимание, на первый план выходят спортивно- технический и психолого-педагогический аспектами подготовки. Однако, ряд исследователей (И.А. Арбузин, М.А.Вершинин, В.Л. Дементьев, В.А.Кашкаров, И.В. Харитонова, В.В. Чешкина и др.) заявляют о целесообразности интеллектуальной подготовки, развитию мышления в спортивной деятельности. Функции интеллекта спортсмена прежде всего рассматриваются, как возможности тактического мышления и проявления креативности в нестандартных ситуациях спортивных игр и поединков (Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев, 2015; Е.П. Ильин, 2013). А роль интеллекта в психической саморегуляции спортсмена чаще всего остаётся вне поля зрения специалистов.

ГЛАВА 2. Программа исследования

2.1 Цель, гипотеза, задачи исследования

Экспериментальное исследование проводилось зимой 2017 года.

Цель исследования: Изучить особенности саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта

Предмет исследования: Взаимосвязи между характеристиками психической саморегуляции и уровнем интеллекта.

Объект исследования:

- Стиль саморегуляции поведения
- Приёмы саморегуляции в спортивной деятельности
- Отношение к совершенствованию приёмов саморегуляции.

Гипотеза исследования: особенности психической саморегуляции различаются у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

Частные гипотезы исследования:

1. У спортсменов с более высоким уровнем интеллекта выше уровень осознанной саморегуляции и лучше развиты характеристики стиля саморегуляции;

2. Спортсмены с более высоким уровнем интеллекта более осведомлены о приёмах саморегуляции и чаще используют их в спортивной деятельности.

3. У спортсменов с более высоким уровнем интеллекта более позитивное отношение к совершенствованию приёмов саморегуляции.

Задачи исследования:

1. Оценить уровень интеллекта спортсменов.

2. Определить выраженность характеристик стиля осознанной саморегуляции.

3. Оценить осведомлённость спортсменов о приёмах саморегуляции и частоту использования этих приёмов в спортивной деятельности.

4. Диагностировать отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции.

5. Провести сравнительный анализ показателей стиля саморегуляции, применения приёмов саморегуляции, отношения к совершенствованию приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

2.2 Методы, методики и организация исследования

Методы исследования:

1. теоретический анализ литературы по теме исследования;

2. эмпирические методы сбора данных: психологическое тестирование, сбор анкетных данных;

3. методы математической обработки данных (SPSS 22.0): описательные статистики, множественный регрессионный анализ, корреляционный анализ (r-Пирсона), критерий U-Манна-Уитни, критерий углового преобразования Фишера.

Методики исследования:

1) Для диагностики уровня интеллектуального развития были использованы «Прогрессивные матрицы Равена» (Raven Progressive Matrices) Дж. Равен (Методика ПМР).

Прогрессивные матрицы Равена представляют собой аналитические тесты абстрактного мышления с несколькими вариантами выбора, первоначально разработанные доктором Джоном С. Ворон в 1936 году [30,37,38].

На сегодняшний день методика представлена в трех разных формах: стандартные, цветные, расширенные. В нашем исследовании мы использовали стандартный черно-белые вариант (Standard Progressive Matrices SPM). На выполнение задания испытуемым было отведено 20 минут.

Методика состоит из пяти серий (от А до Е) по 12 пунктов в каждой (например, от А1 до А12). В каждом тестовом элементе предлагается определить недостающий элемент, который завершает шаблон. Испытуемый должен выбрать недостающий элемент среди предложенных вариантов. При этом элементы внутри набора становятся все более сложными, реализуя таким образом принцип прогрессивности. Более того, степень трудности возрастает от серии А к серии Е.

Матрицы составлены таким образом, что каждая серия сгруппирована на основе мыслительных операций, к которым обращены задания.

Успешность выполнения первой серии (А) зависит от степени

внимательности испытуемого, уровня статистического представления, воображения и уровня визуального различия (дискриминации) [37].

Серия B диагностирует способность человека к линейной дифференциации и суждение (умозаключение) на основе линейных взаимосвязей [30].

Чтобы успешно справится с заданиями серии серия C испытуемому необходимо найти закономерность в изменении фигур, а затем суммировать результат и тем самым получить искомую фигуру. В этой серии диагностируется динамическая наблюдательность, внимательность и воображение, а также способность к нахождению непрерывных изменений, способность представлять [30].

Серия D значительно сложнее чем первые серии, у большинства испытуемых на данном этапе могут возникать трудности с нахождения закономерностей. Успешность выполнения заданий из данной серии зависит от умения определять количественные и качественные изменения в упорядочении (составлении) фигур согласно закономерности используемых изменений [30].

Самая сложная серия, серия E направлена на способность участника исследования к аналитико-синтетической деятельности. способность наблюдать сложное количественное и качественное различие кинетических, динамических рядов [30]. Можно заметить, что в основном матрицы основываются на логических операциях как анализ, сравнение и различие и др.

2) Для диагностики общего уровня саморегуляции и выраженности характеристик стиля осознанной саморегуляции использовалась методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)» [28,29].

Опросник состоит из шести шкал. Каждая шкала состоит из 9 утверждений и диагностирует уровень одного из четырех регуляторных процессов и двух регуляторной-личностных свойств. Некоторые вопросы

входят в состав сразу двух шкал, это связано с тем, что вопрос охарактеризует регуляторный процесс и личностно-регуляторное свойство личности. Остановимся на каждой шкале подробнее.

Шкала планирования диагностирует развитость у человека осознанного планирования, способность к выдвижению и удержания целей [29]. У людей с высокими показателями по данной шкале планы сформированные, реалистичны, детализированы. Человек способен самостоятельно выдвигать цели. Низкие баллы говорят о нестабильности в планировании, такие люди редко достигают поставленных целей.

Шкала моделирования направлена на изучение способности к анализу внутренних и внешних условий [29]. У испытуемых с высокими показателями, способны акцентировать внимание на значимых условиях достижения цели. Программа действий согласовывается с выдвигаемыми целями. Люди с неразвитым моделированием, неадекватно оценивают внутренние и внешние условия, что приводит к выдвижению неподходящей программы действий. Может наблюдаться смена отношения к текущей ситуации.

Показатели по шкале программирование диагностируют сформированность у человека потребности в продумывании своих действий на пути к достижению поставленной цели [29]. Высокие значения демонстрируют способность к самостоятельному, грамотному, детализированному планированию своих действий, способности к их коррекции. Люди с низкими баллами по шкале программирования затрудняются самостоятельно выдвигать цели, корректировать программу действий при возникновении трудностей, не продумывают план своих действий.

Шкала оценка результатов. Высокие значения по этой шкале говорят о том, что человек способен адекватно оценивать свои действия, на основе сформированных критериев[29]. Испытуемым может оценить текущую

ситуацию и при необходимости внести коррекцию. Человек с низкими баллами по данной шкале некритичен, критерии оценки результатов не развиты.

Шкала самостоятельность диагностирует степень самостоятельности в постановки целей, организации работы по их достижению, а также оценке результатов своей деятельности [29]. Высокие результат показывают способность к атомности испытуемых на всех этапах процесса саморегуляции. Люди с низкими баллами по данной шкале в большой степени ориентируются на общественное мнение, легко меняют планы под чужим воздействием. В критической ситуациях, в отсутствии посторонней помощи могут возникать трудности, вплоть до регуляторного сбоя.

Шкала гибкость диагностирует способность к коррекции своего поведения при изменении внешних и внутренних условий [29]. Люди с высокими показателями способны вносить коррекцию на всех этапах процесса саморегуляции. При возникновении неблагоприятных внешних и внутренних обстоятельствах гибкость проявляется в способности к быстрому реагированию и коррекции программы действий. Низкая выраженность гибкости может привести к регуляторному сбою в кризисных ситуациях, когда требуется своевременная коррекция действий.

3) Для изучения отношения спортсменов к методам саморегуляции спортсменам была

предложена, анкета Н.Ф. Бернацкого «Отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции» [4].

Анкета состоит из 31 вопроса и позволяет оценить, как целостное отношения спортсмена к совершенствованию методов саморегуляции, так и отдельные его компоненты: когнитивный, поведенческий, эмоциональный. Когнитивному компоненту соответствует уровень осведомленности о вопросах саморегуляции, насколько хорошо спортсмен разбирается в

существующих методах. Эмоциональный компонент рассматривает какую эмоциональную реакцию вызывает упоминания о методах самоуправления. Чем выше балл респондента, тем позитивнее его отношение к совершенствованию методов саморегуляции. Активность использования методов, готовность осваивать новые способы самоуправления отражает поведенческий компонент.

4) Опросник «Самоуправление спортсмена» А.Е. Ловягиной.

В анкете спортсмену предлагалось вспомнить и описать ситуацию(и), при которой ему было труднее всего контролировать свое состояние. Затем ему предлагалось заполнить анкету из 14 вопросов. Полученные результаты позволяют оценить, какого рода и в какой степени спортсмен испытывает затруднения. Каждые два вопроса направлены на одну из сфер: внимание, память, активность, эмоции, темп, воля. Далее спортсмен должен был описать способ совладения с затруднительной ситуацией и оценить успешность самоуправления.

Организация исследования

Настоящее исследование включило в себя следующие этапы:

1) Диагностика уровня интеллекта и стиля саморегуляции спортсменов.
2) Определение ситуаций спортивной деятельности, наиболее затруднительных для самоуправления
3) Изучение применения приёмов саморегуляции в спортивной деятельности.
4) Оценка отношения спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции.
5) Обработка полученных эмпирических данных математико-статистическим методом и последующая интерпретация результатов.

6) Обобщение данных, полученных по окончании исследования; изложение результатов и выводов; оформление текста; подготовка иллюстрационного материала.

Описание выборки

Выборку составили 70 спортсменов от 19 до 25 лет, мужчины (33чел) и женщины (37 чел), занимающихся разными видами спорта (футбол, легкая атлетика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, танцевальный спорт). Уровень спортивного мастерства: 1 взр., КМС, МС, МСМК;

Таблица 1. Изучаемые показатели, их условные обозначения и их размерность

№	Обозначение	Показатель	Методика	Размерность
1	IQ	IQ	Прогрессивные матрицы Равена» (Методика ПМР) Дж. Равен	В баллах опросника
2	A	A		
3	B	B		
4	C	C		
5	D	D		
6	E	E		
7	ОУ	Общий уровень саморегуляции	«Стиль саморегуляции поведения(ССПМ)» В.И. Моросановой	В баллах опросника
8	План-е	Планирование		
9	Мод-е	Моделирование		
10	Програм-е	Программирование		
11	ОР	Оценивание результатов		
12	Гибкость	Гибкость		
13	Сам-ть	Самостоятельность		

14	Когнитивный	Когнитивный компонент	«Отношение спортсменов к методам саморегуляции» Н.Ф Бернацкий	В баллах опросника
15	Эмоц-ый	Эмоциональный компонент		
16	Повед-кий	Поведенческий компонент		
17	Отношение	Отношение к совершенствованию приемов в саморегуляции		
18	Внимание	внимание	«Самоуправление спортсмена» А.Е. Ловягиной	В баллах опросника
19	Память	память		
20	Актив-ть	Активность		
21	Эмоции	Эмоции		
22	Темп	Темп		
23	Воля	Воля		

2.3. Математический анализ изучаемых показателей

1. Для изучения взаимосвязей между характеристиками психической саморегуляции и уровнем интеллекта использовался корреляционный анализ (критерий r-Спирмена). Данный критерий используется, если переменные представлены в количественной шкале [32].
2. Для изучения влияния когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов отношения к методам саморегуляции на уровень саморегуляции был применен множественный регрессионный анализ [32]. Данный метод применяется в случае изучения метрических переменных, имеющих распределение, существенно не отличающееся от нормального, и проводится на одной и той же выборке.

Ограничением для данного анализа является наличие линейных взаимосвязей между переменными [32].

3. Для оценки достоверности различий процентными долями между выборками мужчин и женщин использовался критерий углового преобразования Фишера.
4. Для сравнения общего уровня саморегуляции мужчин и женщин использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни. Для использования данного критерия, в каждой выборке должно быть не меньше трех значений признака. Также существует ограниченное количество совпадающих значений [32].

ГЛАВА 3. Результаты исследования особенностей саморегуляции спортсменов с разным уровнем интеллекта

3.1 Уровень интеллектуального развития спортсменов

Для диагностики уровня интеллектуального развития были использованы «Прогрессивные матрицы Равена» Дж. Равена. Баллы, полученные по отдельным сериям каждого испытуемого, сравнивались с ожидаемым распределением. Если разница между сериями достигала критических значений (больше 7 баллов), данные испытуемого исключались.

Для того, чтобы посмотреть распределение уровней умственных способности по выборке, мы перевели сырые баллы в коэффициент IQ. Градации уровней умственных способностей представлены в табл. №1.

Таблица 1. Градация уровней умственных способностей.

Показатели IQ	Уровень развития интеллекта
0-20	Тяжёлая степень слабоумия
21-50	Средняя степень слабоумия
51-70	Лёгкая степень слабоумия
71-80	Низкий уровень интеллекта
81-90	Интеллект ниже среднего
91-110	Средний уровень интеллекта
111-120	Интеллект выше среднего
121-140	Высокий уровень интеллекта
Свыше 140	Незаурядный, выдающийся интеллект

На диаграмме (рис.1), изображающей распределение уровня интеллектуального развития спортсменов, можно увидеть, что значительная часть (46%) испытуемых показали результат выше среднего уровня. Практически равное количество респондентов продемонстрировали средний показатель (44%). Высокие показатели получили 7% испытуемых. Наименьшее число участников исследования (3%) показали результат ниже среднего уровня.

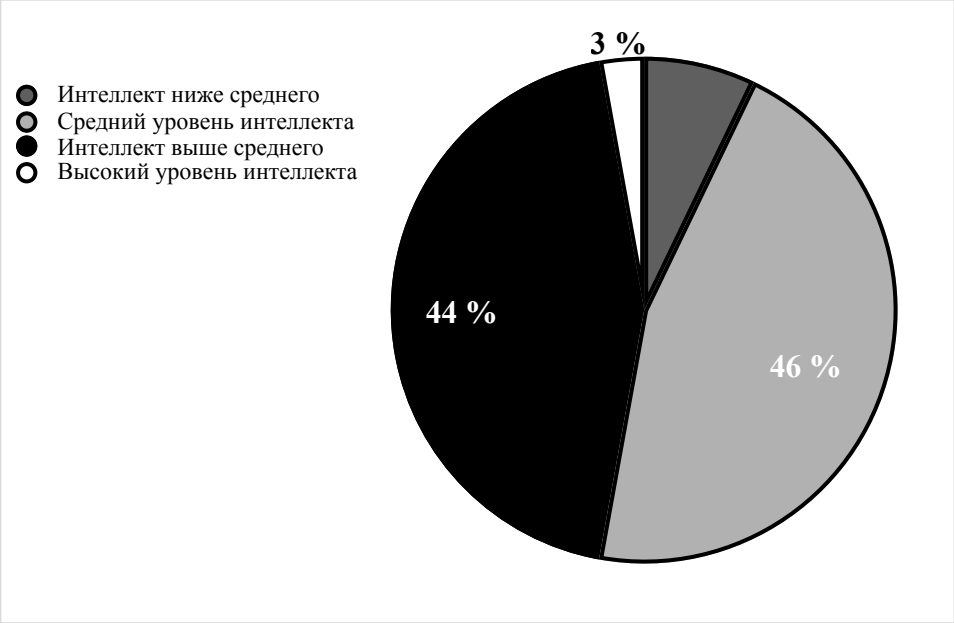


Рис. 1. Распределение уровня интеллектуального развития спортсменов

3.2.Выраженность характеристик стиля осознанной саморегуляции.

По результатам проведения методики ССПМ на спортсменах, был проведен анализ полученных сырых данных с помощью интерпретации самого опросника, с целью выяснения общего уровня саморегуляции и выраженности стилистических особенностей. Данная методика позволяет выявить индивидуально - типический профиль саморегуляции, а также определить общий уровень саморегуляции. Стоит отметить, что общий уровень саморегуляции не является суммой регуляторных шкал и высчитывается отдельно.

В таблице (табл.2) представлены средние значения по выборке, полученные по каждой шкале. Наблюдается небольшой разброс баллов как по отдельным шкалам, так и по общему уровню саморегуляции. Средний результат по выборке составил 29,88 баллов, что соответствует среднему уровню саморегуляции. Средние значения по регуляторным шкалам также соответствуют среднему уровню.

Таблиц 2. Выраженность характеристик стиля саморегуляции у спортсменов

	M	$\pm\sigma$
ОС	29,88	5,29
Планирование	6,14	2,53
Моделирование	5,88	1,35
Программирование	5,39	2,41
Оценивание результатов	5,42	2,32
Гибкость	5,77	2,38

Самостоятельность	4,68	2,49

3.3. Осведомлённость спортсменов о приёмах саморегуляции и частота использования этих приёмов в спортивной деятельности

Данные полученные в ходе анкетирования «Самоуправление спортсмена», позволили нам рассмотреть особенности самоуправления в различных ситуациях.

Спортсмену предлагалось вспомнить обстоятельства, при которых ему было трудно контролировать свое состояние. Затем спортсмен должен был выбрать одну из подобных ситуаций и описать ее.

На основе полученных ответов, мы классифицировали все ситуации на четыре группы:

1. Предстартовые состояния
2. замечания тренеров
3. конфликтные ситуации с партнёрами по команде/партнером
4. боязнь проигрыша/ошибки

Пример ответов респондентов представлены в приложение №3.

На диаграмме (рис.2) представлено распределения спортсменов по типам неблагоприятных для самоуправления ситуаций. У большинства (39%) респондентов трудности с самоуправлением возникают в предстартовый период. Стоит отметить, что большинство спортсменов (87%), которые указали предстартовые состояния как наиболее неблагоприятные, являются представителями индивидуальных видов спорта (спортивная/художественная гимнастика, легкая атлетика, акробатика, танцевальный спорт). Е.П. Ильин

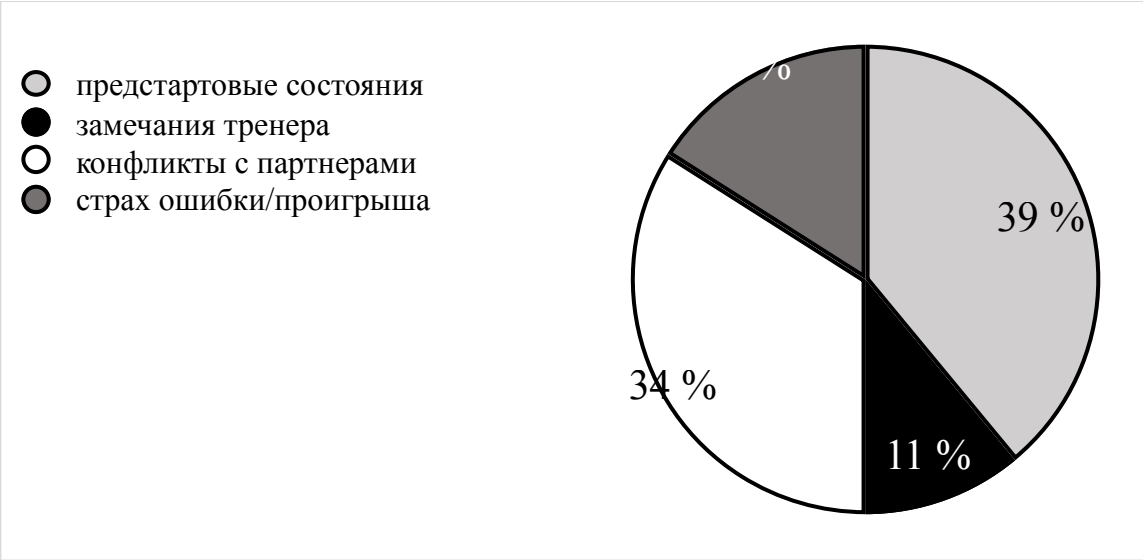
среди факторов, оказывающих влияния на выраженность предстартового эмоционального возбуждения рассматривает вид спорт. В зависимости от вида спорта выявляются различные предстартовые сдвиги [17].

Практически равное количество участников исследования указали, что наибольшие трудности в ходе тренировочного и соревновательного процессах возникают, когда тренер оказывает давление, делает замечания. Негативные последствия могут провялятся в дезориентации спортсмена, потери концентрации: «В ходе матча наша команда проигрывала, и тренер постоянно на меня кричал по поводу и без, трудно было сосредоточится на игре».

Конфликты с партнером/партнерами по команде вызывают затруднения в саморегуляции у 16% спортсменов нашего исследования, в основном представителей командных видов спорта (футбол, художественная гимнастика (групповые упражнения)). Представители индивидуальных видов спорта указали на давление со стороны других спортсменов «В спорах с девочками с которыми тренировались, они пытались давить на меня»

У (11%) опрошенных затруднения в самоуправлении вызывает страх ошибки, проигрыша «Боязнь проиграть игру». Мы выделили данные ситуации в отдельную категорию, так как страх, неуверенность в собственных силах, который описывали спортсмены, может возникать не только непосредственно перед соревнованиями, но и в ходе тренировочного процесса.

Рис. 2. Распределения спортсменов по типам неблагоприятных для самоуправления ситуаций.



Затем спортсмен должен был оценить, насколько ему удается совладать с неоптимальным состоянием.

Для сравнительного анализа различий между встречаемостью отдельных показателей образа психического состояния и приемов саморегуляции в пределах данной выборки использовался критерий φ2 – угловое преобразование Фишера. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Оценка эффективности приёмов саморегуляции спортсменами разного пола.

Оценки эффективности приёмов саморегуляции	Юноши	Девушки	Достоверность различий по критерию Фишера
Очень плохо	8 %	13 %	$\varphi = 0{,}530$ $p \leq 0{,}05$
Плохо	4%	56 %	$\varphi = 4{,}740$ $p \leq 0{,}05$
Средне	32 %	25%	$\varphi = 0{,}626$ $p \leq 0{,}05$
Хорошо	52 %	6 %	$\varphi = 4{,}149$ $p \leq 0{,}05$
Очень хорошо	4 %	0 %	$\varphi = 1{,}515$ $p \leq 0{,}05$
	100 %	100 %	

Мы установили, что девушки и юноши по-разному определяют свои возможности к саморегуляции в трудных ситуациях. Девушки критичнее оценивают свою способность самоуправления. Только 6% девушек положительно оценили свою эффективность в плане саморегуляции. Большинство 69% девушек, считают, что им не удается справится с негативными проявлениями в критических ситуациях. В то время как юноши в целом (84%) положительно характеризуют эффективность своих действий по самоуправлению.

Для того, чтобы понять есть ли разница между мужчин и женщин в общем уровне саморегуляции мы сравнили результаты, полученные по методики(ССПМ). Для сравнения был использован непараметрический критерий U-Манна-Уитни. Средний ранг для девушек составил 28,17 для юношей 30,15. Уровень статистической значимости значительно превысил $p \geq 0,05$. Таким образом, в ходе нашего исследования, статистически значимых различий между общим уровнем саморегуляции у девушек и юношей не обнаружено (рисунок 3).

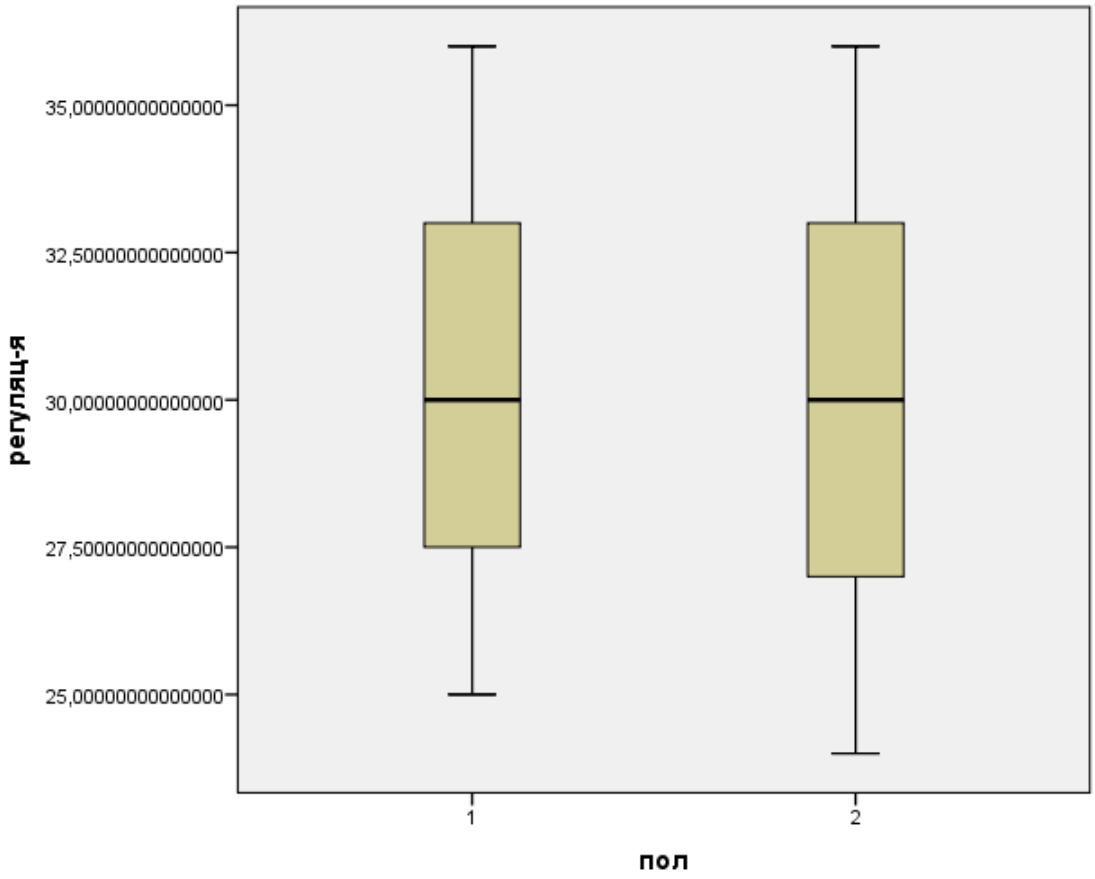


Рис. 3. Уровень психической саморегуляции у девушек и юношей.

При изучении применения приёмов саморегуляции в тренировочном и соревновательном процессе, было установлено, что наибольшее число испытуемых используют приёмы: идеомоторная тренировка, визуализация, самовнушение, самоанализ и физические упражнения (Табл.4).

Таблица 4. Использование приёмов саморегуляции в спортивной деятельности (в %)

Приёмы саморегуляции	Использование
Самовнушение	12%
Самоубеждение	11%
Дыхательные тренировки	8%
Аутогенная тренировка	2%
Физические упражнения	15%
Самоанализ	13%

Психомышечная тренировка	3%
Медитация	2%
Психорегулирующая тренировка	1%
Приемы визуализацииг	13%
Идеомоторная тренировка	14%
Релаксация	6%

Полученные данные показывают, что чаще всего спортмены не применяют медитацию, психорегулирующую и аутогенную тренировку.

3.4. Отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции.

Для изучения взаимосвязей между уровнем саморегуляции, выраженностью стилистических особенностей отношением спортсменов к методам саморегуляции, уровнем спортивного мастерства был использован корреляционный анализ r-Пирсона и множественный регрессионный анализ.

Значимая положительная корреляция ($r= 0,657$, $p\leq0,01$) была выявлена между общим уровнем саморегуляцией и отношением к методам СР. При более позитивном отношении спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции уровень саморегуляции достоверно выше. Полученный результат, может быть обусловлен особенностями вида спорта наших респондентов. В среднем представители сложно-координированных видов спорта, в нашем случает спортивной/художественной гимнастики и акробатики, владеют большим количеством методов саморегуляции, обладают более высоким уровнем саморегуляции.

В ходе множественного регрессионного анализа, мы рассмотрели влияние когнитивного, эмоционального и поведенческого факторов на

уровень саморегуляции. Визуальный контроль диаграммы рассеяния исключил наличие выбросов.

Результаты множественного регрессионного анализа представлены в таблице № 5. Коэффициент множественной регрессии достаточно высок (R^2=0,599). Регрессионная модель объясняет более 59% дисперсии зависимой переменной, следовательно, результаты могут быть приняты во внимания. Когнитивный (β=0,177), эмоциональный(β=0,232) и поведенческий(β=0,473), компоненты вносят положительный вклад в регрессионную модель. Статистически значимыми ($p<0,05$) являются поведенческий и эмоциональный компонент.

Таблица 5. Влияние когнитивного, эмоционального, поведенческого факторов на уровень саморегуляции спортсменов.

Модель		Нестандарт-е коэфф.		Стандарт-е коэфф.	т	Знач.
		B	Стандартная Ошибка	Бета		
1	(Константа)	15,962	1,572		10,155	,000
	когнитивный	,123	,088	,177	1,391	,170
	эмоциональный	,186	,090	,232	2,070	,043
	поведенческий	,449	,129	,473	3,493	,001

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,788[a]	,620	,599	2,087

Полученный результат означает, что эмоциональную реакция оказывает влияние на общий уровень саморегуляции. Чем выше балл респондента, тем позитивнее его отношение к совершенствованию методов саморегуляции. Активность использования методов, готовность осваивать новые способы самоуправления также отражается на уровне саморегуляции.

3.5. Сравнительный анализ показателей стиля саморегуляции, применения приёмов саморегуляции, отношения к совершенствованию приёмов саморегуляции у спортсменов с разным уровнем интеллекта.

Для изучения взаимосвязей между уровнем интеллекта (IQ) интеллекта и особенностями психической саморегуляции был использован корреляционный анализ r-Пирсона. Предварительно был проведен анализ на наличие выбросов и асимметрий, выявлена прямолинейная связь между переменными.

В таблице №6 представлены статистически значимые результаты, полученные после проведения корреляционного анализа данных, полученных в результате проведения методик ПМР и ССПМ.

Таблица 6. Коэффициенты корреляций между показателями уровня интеллекта (IQ) и индивидуального стиля психической саморегуляции (критерий r -Пирсона).

Показатели стиля регуляции	Уровень интеллекта по Равену IQ	Значимость различий
Программирование	r = 0,268	p≤0,05
Гибкость	r =0,644	p≤0,01
Самостоятельность	r =0,550	p≤0,01

В ходе нашего исследования статистически значимой связи между IQ и общим уровнем саморегуляции не обнаружено.

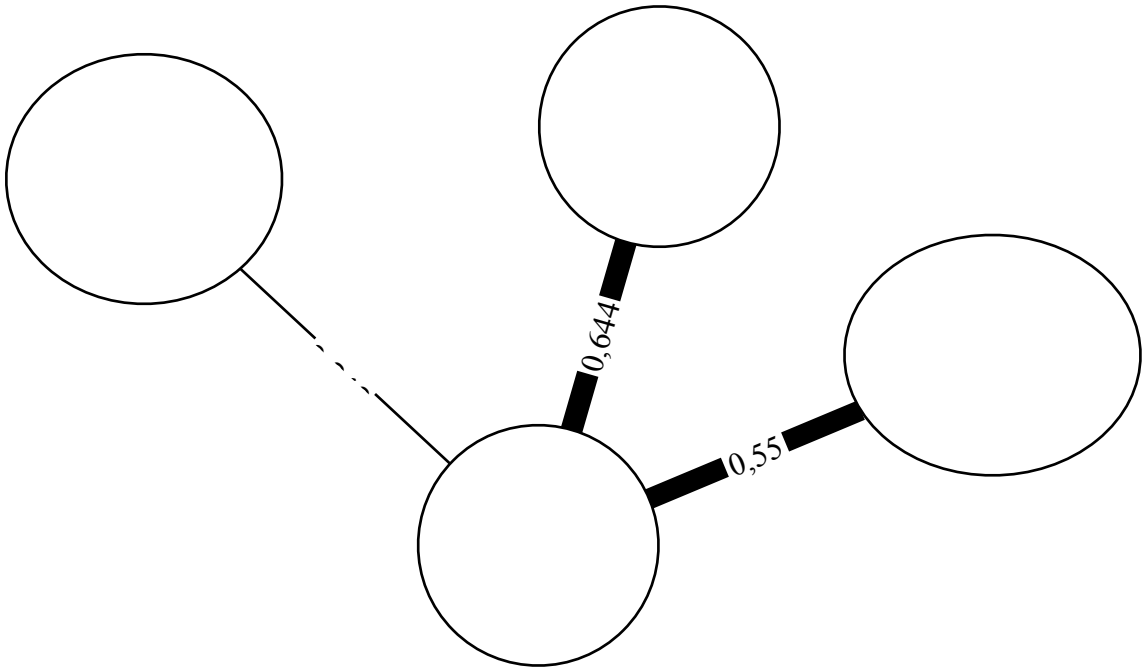
Значимая положительная корреляция (r= 0,268, p≤0,05) выявлена между уровнем IQ и регуляторным процессом: программирование. Выявленные взаимосвязи показывают, что чем выше уровень интеллекта спортсменов, тем лучше осознанное программирование ими своих действий. Регуляторное звено программирование отвечает за комплекс информации о

тех условиях деятельности, которые необходимо учитывать для успешной реализации программы. В соответствии с полученными данными, интеллект способствует определить наиболее оптимальные способы достижения цели.

Показатели интеллекта (IQ) коррелируют с двумя регуляторно-личностными шкалами: гибкость ($r= 0,644$, $p\leq0,01$) и самостоятельность ($r= 0,550$, $p\leq0,01$) рис.4. Спортсмены с более высокими баллами IQ более самостоятельно: ставят цели, организовывают работу по их достижению и оценивают результаты своей деятельности.

Также, у спортсменов с более высоким уровнем интеллекта больше развита гибкость саморегуляции – способность корректировать своё поведение при изменении внешних и внутренних условий.

Рис.4. **Коэффициенты корреляций между показателями уровня интеллекта (IQ) и индивидуального стиля психической саморегуляции.**



На диаграмме приняты следующие обозначения:

Положительные корреляции, достоверные при p≤0,01.

Положительные корреляции, достоверные при p≤0,05.

При рассмотрении результатов корреляционного анализа значимых корреляций между IQ и уровнем саморегуляции выявлено не было. Также отсутствует зависимость между уровнем интеллекта и применением спортсменами приёмов саморегуляции в спортивной деятельности и отношением спортсменов к их совершенствованию. Из результатов, представленных в таблице 7 видно, что также отсутствуют статистически значимые связи между особенностями самоуправления, IQ и отдельными сериями по шкалам Равена (A,B,C,D,E).

Табл.7. **Коэффициенты корреляций между показателями интеллекта (IQ) и психическими процессами**

	внимание	память	мышление	активность	эмоции	темп	воля
A	,094	-,012	-,103	,021	-,123	-,311	-,105
B	,134	,022	-,070	,030	-,077	-,482	-,078
C	,094	-,012	-,103	,021	,123	-,311	,065
D	,050	-,096	,279	,161	,189	-,339	,065
E	-,022	,048	,039	,100	-,159	-,177	-,116
IQ	,068	-,021	,070	,138	-,055	-,423	-,056

**. Корреляция значима на уровне 0.01

*. Корреляция значима на уровне 0.05

Полученные данные показывают, что выделение трудных для самоуправления ситуаций, применение приёмов саморегуляции в спортивной деятельности и отношение к их совершенствованию не зависят от уровня интеллекта спортсмена. Однако обнаружено, что при более позитивном отношении спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции уровень саморегуляции достоверно выше (корреляционный анализ, критерий r-Пирсона $r= 0,657$, $p\leq0,01$). Важное значение имеет и тот факт, что у спортсменов с более высоким уровнем саморегуляции выше уровень спортивного мастерства (корреляционный анализ, критерий r-Пирсона $r= 0,508$, $p\leq0,01$).

Выводы

В ходе нашего исследования связи между общим уровнем саморегуляции и уровнем интеллекта(IQ) обнаружено не было.

1. Личностно-регуляторные свойства, гибкость, самостоятельность и уровень интеллекта (IQ) взаимосвязаны.

- Чем выше у спортсмена интеллект, тем выше у него развита такое регуляторно-личностное качество, как гибкость т.е. способность перестраивать, вносить коррекцию в систему саморегуляции.
- Чем выше общий уровень интеллекта, тем выше развита способность к самостоятельному планированию деятельности и поведения, организации работы по достижению выдвинутой цели и контролю процесса к ее достижению.
- Чем выше уровень интеллекта, тем лучше происходит осознанное программирование своих действий.

2.Уровень саморегуляции различается у спортсменов с разным уровнем спортивного мастерства и активностью использования методов саморегуляции

Более высокий уровень саморегуляции связан с более высоким уровнем спортивного мастерства.

4. Осведомленность, использование и отношение к методам саморегуляции различаются у спортсменов с разными особенностями стиля саморегуляции.
5. выделение трудных для самоуправления ситуаций, применение приёмов саморегуляции в спортивной деятельности и отношение к их совершенствованию не взаимосвязаны с уровнем интеллекта спортсмена.

5. Чаще других спортсмены используют такие методы саморегуляции как идеомоторная тренировка, визуализация, самовнушение, самоанализ.
6. При более позитивном отношении спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции уровень саморегуляции достоверно выше

Заключение

Данное исследование было посвящено изучению особенностей саморегуляции психических состояний у спортсменов с разным уровнем интеллекта. Также рассматривались такие аспекты как осведомлённость спортсменов о приёмах саморегуляции, частота использования этих приёмов в спортивной деятельности, а также отношение к методам саморегуляции.

В ходе нашего исследования мнение о наличие связи между интеллекта(IQ) и уровнем осознанной саморегуляции не нашло своего подтверждение. Однако отдельные характеристики саморегуляции: программирование, самостоятельность и гибкость тем лучше, чем выше уровень интеллекта.

Также с интеллекта не связаны: оценка ситуаций, наиболее затруднительных для самоуправления и применение приёмов саморегуляции. в спортивной

деятельности, а также отношение спортсменов к совершенствованию приёмов саморегуляции. Применение приёмов самовоздействий и отношение к их совершенствованию взаимосвязаны с общим уровнем саморегуляции спортсмена. Поэтому, тренерам и спортивным психологам важно повышать осведомлённость спортсменов о методах саморегуляции и формировать положительное отношение к овладению приёмами самоуправления.

В ходе исследования подтвердилось предположение о том, что уровень спортивного мастерства достоверно выше у респондентов с более высоким уровнем психической саморегуляции. Поэтому спортсменам, ориентированным на высокие результаты необходимо рекомендовать расширять арсенал приемов саморегуляции, прежде всего овладевать психомышечной и идеомоторной тренировками.

Результаты, полученные могут быть применены при разработки методических рекомендаций, а также для оптимизации тренировочного и соревновательного процессов.

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя: – 3-е изд.: перераб., доп. – М.: ФиС, 1985.
2. Алексеев А.В. Система АГИМ: путь к точности. – Ростов –на –Дону: Феникс, 2004.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001
4. Бернацкий Н.Ф. Отношение к методам саморегуляции спортсменов с различными особенностями волевой сферы. Сборник статей по материалам лучших выпускных квалификационных работ факультета психологии СПбГУ, 2011 с. 16-22.
5. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие.– Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014.

6. Болотова А.К., Пурецкий М.М. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе // Культурно-историческая психология. 2015. Том 11. № 3. С. 64–74.
7. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностические методы исследования интеллекта. Киев: Знание, 1985.
8. Василенко В.Е. Интеллектуально-личностное развитие школьников в связи с особенностями их поведенческой саморегуляции. Дисс. на соискание ученой степени канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики. Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983.
10. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981.
11. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки. - М.: Прометей, 2013.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М., 1973.
13. Горбунов Г.Д. Психопидагогика спорта: учебное пособие для вузов.- М. : Советский спорт , 2007.
14. Горбунов, Г.Д. Учитесь управлять собой! Г.Д. Горбунов. - Л., 1976.
15. Дружинин В.Н. Психология общих способностей – СПб.: Питер, 2000.
16. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена - М.: 2009.
17. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии. Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 122—132.
18. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб, 2008.
19. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М.,1983.

20. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. Вопросы психологии. 2004. № 2. с. 128–135.
21. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М.: Наука, 1980.
22. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебное пособие. - М.,1998
23. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции. Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011.
24. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академи- ческого бакалавриата А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016.
25. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Спортивный психолог. № 3 (24) 2011г.с. 5-9.
26. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений /Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. Пермь, 2008. Вып. 1.
27. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. - М.: "Наука", - 1998.
28. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М., 2004.
29. Моросанова В.И., Щебланова Е.И., Бондаренко И.Н., Сидиков В.А. Взаимосвязь психометрического интеллекта, осознанной саморегуляции учебной деятельности и академической успеваемости одаренных подростков // Журнал Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2013

30. Мухордова О.Е., Шрейбер Т.В. Прогрессивные матрицы Равена. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011.

31. Назаренко Л.Д. Проблемы интеллектуальной подготовки спортсменов. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 2 (23). – С. 53–59.

32. Наследов А.Д. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS. Профессиональный статистический анализ данных 2013 – СПб.: Питер, **2013**.

33. Некрасов В.П. [и др.] Психорегуляция в подготовке спортсменов /. М.: ФиС, 1985.

34. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности // Новое в жизни, науке, технике. Серия «Педагогика и психология». – 1986. – № 6.

35. Пиаже Жан. Психология интеллекта -- СПб.: "Питер", 2003.

36. Пуни А. Ц., Т. Т. Джамгарова. Психология физического воспитания и спорта. М., 1979.

37. Равен Дж.К., Равен Дж., Курт Дж.Х. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным шкалам. Раздел 1. Общая часть руководства. – М.: Когито-Центр, 1997.

38. Равен Дж. Прогрессивные матрицы Равена: изменение и стабильность в зависимости от места и времени // Иностранная психология. №10. 1998.

39. Ромен Психическая саморегцляция в спорте-книга

40. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 2002

41. Сетяева Н.Н., Фурсов А.В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта – Сургут: РИО., 2010.

42. Смирнов В.М. Физиология человека: учебное пособие / В.М. Смирнов. - М.: Медицина, 2002.

43. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2002.

44. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation 1991/

45. Baumeister R.F., Schmeichel B.J., Vohs K.D. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // A.W.Kruglanski, E.T.Higgins. Social psychology: Handbook of basic principles (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2007.

46. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1998.

47. Behncke Luke. Self-Regulation: A Brief Review. / Athletic Insight. http:// www.athleticinsight.com/Vol4Iss1/SelfRegulation.htmM.

48. Gardner. H. Frames of Mind: Theory of multiple intelligences. Fontana Press, 1993

49. Das, J. P., Kar, R., & Parrila, R. K. (1996). Cognitive planning. The psychological basis of intelligent behavior. London: Sage Publications Ltd.

50. Muraven, D. M. Tice, R. F. Baumeister «Self-control As Limited Resource: Regulatory Depletion Patterns». Journal of Personality and Social Psychology, №74, 1998.

51. Redmond B. self-efficacy and social cognitive theories, 2015.

52. Wechsler D. The measurement and appraisal of adult intelligence. Williams & Wilkinds, Baltimore, 4 edition, 1958.

Приложение 1

ОПРОСНИК «ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ К МЕТОДАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ»

Инструкция:

Просим Вас ответить на предлагаемые ниже вопросы. Отвечайте спокойно, не торопитесь, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал вашу личную точку зрения. Ваше мнение очень важно для нас. Спасибо за участие!

1. В таблице перечислены методы и приёмы саморегуляции. Выберите из предлагаемых вариантов
   ответов наиболее подходящий и отметьте его в соответствующей графе галочкой.

Методы саморегуляции	Ничего не знаю, не слышал об этом	Немного знаю, что-то слышал	Хорошо знаю об этом	Сам использовал
Самовнушение				
Самоубеждение				
Дыхательные упражнения				
Аутогенная тренировка				
Физические упражнения				
Самоанализ				
Психомышечная тренировка				
Медитация				
Психорегулирующая тренировка				
Приемы визуализации				
Самогипноз				
Идеомоторная тренировка				
Релаксация				
Если хотите, укажите другие приёмы психорегуляции с которыми Вы знакомы…… …… ….				

2. Спортсмен может эффективно управлять своими чувствами, эмоциями, настроением только с помощью специально разработанных методов саморегуляции.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так

3. Постоянно ищу способы контроля и регуляции своего психического состояния
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
4. Я не знаком с методиками по саморегуляции состояния спортсмена
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
5. Я убежден, что нет необходимости воздействовать на психическое состояние спортсмена с помощью разработанных психологами методов.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
6. Спортсмену невозможно достичь нужного психического состояния без специальной подготовки и навыков психической саморегуляции
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
7. Считаю, что лучше обратится к специалистам по саморегуляции, чем делать это самому (пробовал, но плохо получается и возникает много вопросов).
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
8. Чтобы достичь успеха в спорте, необходимо регулировать свое психическое состояние.
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
9. Только овладев приёмами саморегуляции можно самостоятельно преодолевать трудности в спортивной подготовке, работе, учебе, и т. п.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так

10. Считаю, что спортсмену нет необходимости обучаться методам саморегуляции, достаточно профессионального и жизненного опыта
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
11. Я достаточно хорошо осведомлен в вопросах оптимизации психического состояния спортсмена
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
12. Меня привлекают методы саморегуляции и я хочу научиться использовать их всвоей практике.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так

13. Был бы рад в своей спортивной подготовке больше внимания уделить методам саморегуляции.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
14. При мысли о методах саморегуляции в спорте у меня портится настроение

    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
15. В спортивной подготовке мне бы больше понравилось решать вопросы саморегуляции самому, чем с помощью специальных методик и психолога.
    5) да, это так
    6) скорее да, чем нет
    7) скорее нет, чем да
    8) нет, это не так
16. Часто бывает трудно справиться со своими эмоциями, чувствами и настроением, поэтому хочу научиться этому.
    1) да, это так
    1) скорее да, чем нет

2) скорее нет, чем да
3) нет, это не так

17. У меня просто нет свободного времени, чтобы заниматься вопросами саморегуляции
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
18. Я читал разнообразную литературу по психорегуляции, но до практики дело не дошло, так как мне не понравилось то, что я узнал (возникло чувство разочарования, т.к. сложно и непонятно).
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
19. Все методы саморегуляции раздражают
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
20. Глупо тратить время на саморегуляцию
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
21. Испытываю чувство недоверия ко всем «книжным» методикам и полагаюсь только на жизненный опыт
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
22. Я регулирую свое психическое состояние (настроение, эмоции) с помощью специальных приемов и упражнений.
    1) да, это так

2) скорее да, чем нет
3) скорее нет, чем да
4) нет, это не так

23. Мне приходилось использовать приёмы саморегуляции, при этом их эффективность была высокой.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
24. Когда я чувствую себя не в форме, то пользуюсь известными психологическими методиками и приемами саморегуляции
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
25. Постоянно учусь владеть собой, воспитываю у себя выдержку, терпение, самообладание и т.п.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так
26. Я легко справляюсь со своим волнением и не нуждаюсь в специальной подготовке (приемах, упражнениях).
    1) Да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
27. Для достижения оптимального состояния использую собственные приёмы или действую «по наитию», а не как этого требуют правила и методы саморегуляции.
    1) да, это так
    2) в основном, это так
    3) в основном, это не так
    4) нет, это не так
28. Не обращая внимания на своё настроение и эмоциональный фон, я всегда делаю то, что нужно, как бы трудно это ни было.
    1) да, это так
    2) в основном, это так

3) в основном, это не так
4) нет, это не так

29. Пробовал разные методы саморегуляции, но планируемого результата не достиг и поэтому бросил занятия.
    1) да, это так
    1) в основном, это так
    2) в основном, это не так
    2) нет, это не так

30. По правде говоря, я буду заниматься упражнениями по саморегуляции, только если на это укажет тренер.
    1) да, это так
    1) в основном, это так
    2) в основном, это не так
    2) нет, это не так
31. С плохим настроением и нежеланием продолжать тренировку я справляюсь тем, что усилием воли заставляю продолжать начатое, а о приёмах саморегуляции даже думал.
    1) да, это так
    2) скорее да, чем нет
    3) скорее нет, чем да
    4) нет, это не так

Приложение 2

Волнение перед стартом	Замечания тренера	Конфликты внутри команды	Боязнь ошибки, проигрыша

Время перед выходом на ковер и время до начала музыки; Страх перед выступлением; Не могу управлять собой весь день до старта. Ощущаю сильную дрожь и волнение. Это мешает мне сосредоточиться. Иногда даже тяжело дышать; Перед выступлением на соревнованиях. Иногда приходиться пить успокоительное; Перед выходом на паркет на важных соревнованиях; Выход на паркет, начинается за 1 день до соревнований; Ожидание старта/ выступления; Минута до выхода на площадку; Перед началом матча Несколько минут до старта и первые секунды бега по дистанции Ожидание старта, за пару дней начинается мандраж Не могу справится с	Изучение новой соревновательной программы, получила много замечания тренера. Казалось ничего не получиться; В ходе матча наша команда проигрывала, и тренер постоянно на меня кричал по поводу и без, трудно было сосредоточится на игре Разногласия с тренером В ситуации, когда тренер кричит на меня Резкое замечание тренера Плохие взаимоотношение с тренером Замечание со стороны тех людей, которые не являются авторитетом для меня (новоиспеченные тренеры)	Конфликтные ситуации в команде; Спор с партнерами; Споры в команде; Конфликтные ситуации с партнером; Когда команда расслабляется либо кто-то начинает огрызаться и проявлять индивидуальность в ненужной ситуации- меня это злит; В спорах с девочками с которыми тренировались, они пытались давить на меня;Когда возникают споры с партнером, и мы делаем ошибки; Наиболее трудно, когда выясняем с партнером ко виноват в элементе, когда они не получаются; Дико психую, когда мой партнер потренируется с другими спортсменками и отвыкает, сложно найти общий язык; В ситуации, когда девочки из команды ошибаются в групповом упражнении, а для исправления ошибки	Боязнь проиграть игру; На пике усталости при тяжелой тренировке Боязнь и неуверенность в том, что во время выступления многое не получится и будет плохой результат При монотонной работе. Например, когда мы бегали отрезки вокруг футбольного поля. Из-за однообразия мне стала трудно управлять собой При тяжелой нагрузки не получается элемент на протяжении долгого времени Когда команда проигрывает