

РЕАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ МЕТАПРОЦЕССОВ

А. Е. Ловягина

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург,
Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования взаимосвязей метапроцессов и реализации подготовленности к соревнованиям у спортсменов. Цель исследования – сравнительный анализ реализации подготовленности к соревнованиям у спортсменов с разной выраженностью метапроцессов. Методы: психологическое тестирование, анкетирование, математико-статистическая обработка данных. Методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения», анкета для диагностики метапроцессов. Выборка: спортсмены мужского и женского пола, в возрасте 18–34 лет занимающиеся различными видами спорта. Результаты: установлено, что применение метакогнитивных, метаэмоциональных и метаволевых процессов позитивно влияет на реализацию подготовленности спортсменов к соревнованиям. Улучшение сформированности регуляторных процессов контроля и оценивания взаимосвязано с повышением частоты актуализации метакогнитивных и метаволевых процессов, а также с улучшением реализации подготовленности к соревнованиям.

Ключевые слова: подготовленность к соревнованиям; метапроцессы; психическая саморегуляция; спортсмены.

Для цитирования: Ловягина А. Е. Реализация подготовленности к соревнованиям у спортсменов с разной выраженностью метапроцессов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 3. С. 101–106.

IMPLEMENTATION OF PREPAREDNESS FOR COMPETITIONS IN ATHLETES WITH DIFFERENT EXPRESSION OF METAPROCESSES

A. E. Lovyagina

St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of the relationship between metaprocesses and the implementation of preparedness for competitions among athletes. The aim of the study is a comparative analysis of the implementation of preparedness for competitions among athletes with different severity of metaprocesses. Methods: psychological testing, questioning, mathematical and statistical data processing. Methods: questionnaire “Style of self-regulation of

behavior”, a questionnaire for diagnosing metaprocesses. Sample: male and female athletes aged 18–34 involved in various sports. Results: it has been established that the use of metacognitive, metaemotional and metavolitional processes has a positive effect on the implementation of the preparedness of athletes for competitions. Improving the formation of regulatory processes of control and evaluation is interconnected with an increase in the frequency of updating metacognitive and metavolitional processes, as well as with an improvement in the implementation of preparedness for competitions.

Keywords: preparedness for competitions; metaprocesses; mental self-regulation; athletes.

For citation: Lovyagina A. E. Implementation of preparedness for competitions in athletes with different expression of metaprocesses // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2. No. 3. P. 101–106.

Введение. В психологии спорта понятие подготовленность характеризует имеющийся на данный момент времени уровень развития физических, двигательных и психических качеств спортсмена, значимых для того вида спорта, в котором он специализируется [4]. Если на соревнованиях спортсмен демонстрирует достигнутый на тренировках уровень подготовленности, то выступление оценивается как успешное. Реализация подготовленности на соревнованиях зависит от сформированности психической саморегуляции спортсмена, посредством которой обеспечиваются оптимальное соревновательное состояние и решение двигательных задач основного соревновательного упражнения в конкретном виде спорта.

Функционирование психической саморегуляции предполагает актуализацию разных психических процессов: первичных, метапроцессов и рефлексивных [1]. Важную роль в согласованности взаимодействия разных сфер психики (когнитивной, эмоциональной, волевой, мотивационной) выполняют метапроцессы, среди которых выделяют: метакогнитивные, метаэмоциональные, метамотивационные и метаволевые процессы [1,5]. Проявление метапроцессов свидетельствует о более высоком уровне организации психической деятельности и может выражаться в том, что когнитивные процессы, эмоции, мотивы и воля начинают управлять собой (мышление о мышлении, память о внимании и др.), либо включаются в регулирование других процессов (внимание к своим эмоциям, настойчивость мышления и др.) [1,3,5]. Изучение «вклада» метапроцессов в реализацию подготовленности к соревнованиям позволит конкретизировать научные представления об эффективности психической саморегуляции спортсмена в условиях соревнований и уточнить задачи совершенствования психологической подготовки к соревнованиям [6].

Постановка задачи. Методика исследования. Цель исследования – сравнительный анализ реализации подготовленности к соревнованиям у спортсменов с разной выраженностью метапроцессов. В исследовании приняли участие 164 спортсмена (60 мужчин и 104

женщины) в возрасте 18-34 лет, занимающиеся циклическими (плавание, легкая атлетика, гребля академическая) и сложнокоординационными (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание и синхронное фигурное катание) видами спорта, спортивными играми (футбол, баскетбол, гандбол) и единоборствами (дзюдо, греко-римская борьба, бокс). Все участники исследования занимались спортом в течении 5-17 лет и имели спортивную квалификацию от первого взрослого разряда до мастера спорта. Обследование спортсменов проведено по анкете для диагностики метапроцессов, разработанной А.Е. Ловягиной на основании концепции организации психических процессов А.В. Карпова и по методике «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [1, 2]. В процессе обследования по пятибальной шкале фиксировались ответы спортсменов на вопрос: «Удастся ли Вам показывать на соревнованиях результаты, которые соответствуют Вашей подготовленности (тренированности)».

Результаты. По оценкам спортсменов на соревнованиях мужчины чаще чем женщины показывают результаты, соответствующие их подготовленности к старту (таблица 1). У спортсменов разного пола выявлены статистически достоверные различия в реализации подготовленности на соревнованиях (критерий Манна-Уитни: $U = 2456$; $p = 0,012$). При сравнении реализации подготовленности у представителей различных видов спорта (циклические, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры) по критерию Крускала-Уоллеса статистически достоверных различий не обнаружено. Более успешно реализуют подготовленность к соревнованиям спортсмены с более длительным стажем занятий спортом (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $r=0,171$, $p=0,05$). Это объясняется тем, что приобретение опыта спортивной деятельности позволяет спортсмену лучше познать себя, развить навыки контроля и управления своим соревновательным состоянием, научиться решать двигательные задачи в трудных соревновательных ситуациях

Таблица 1

Ответы спортсменов о реализации подготовленности на соревнованиях (в процентах)

Спортсмены	Да, всегда	Часто	Иногда	Редко	Нет, никогда
Мужчины (n = 60)	26,6	46,6	16,6	8,3	1,6
Женщины (n = 104)	5,76	59,61	21,15	12,5	0,96

В выраженности метапроцессов при реализации соревновательной деятельности у спортсменов разного пола статистически достоверных различий не выявлено (критерий Манна-Уитни). В соревновательных

ситуациях и мужчины, и женщины наиболее часто применяют метакогнитивные и метаволевые процессы и несколько реже используют метамотивационные и метаэмоциональные процессы.

На реализацию подготовленности спортсменов к соревнованиям оказывают влияние метакогнитивные, метаэмоциональные и метаволевые процессы (таблица 2). Актуализация указанных процессов означает, что спортсмены используют свою когнитивную, эмоциональную и волевую сферы в качестве регуляторов своего состояния и поведения [1, 5, 6]. Те спортсмены, которые чаще актуализируют метакогнитивные, метаэмоциональные и метаволевые процессы, более успешно реализуют свою подготовленность к соревнованиям.

Таблица 2

Влияние метапроцессов на реализацию подготовленности спортсменов к соревнованиям (дисперсионный анализ)

Метапроцессы	Критерий F Фишера	Уровень значимости
Метакогнитивные	14,296	0,000
Метаэмоциональные	7,187	0,000
Метамотивационные	1,594	Не значимо
Метаволевые	10,771	0,000

В полном объеме подготовленность к соревнованиям чаще реализуют спортсмены с более высоким уровнем сформированности регуляторных процессов оценивания (корреляционный анализ, критерий Пирсона, $r=0,212$, $p=0,05$). Примечательно, что чем выше уровень оценивания, тем чаще спортсмены используют метакогнитивные и метаволевые процессы в регуляции своей соревновательной деятельности (корреляционный анализ, критерий Пирсона, соответственно $r = 0,216$, $p = 0,05$ и $r = 0,210$, $p = 0,05$). Таким образом, именно сформированность контроля и оценивания позволяет спортсменам актуализировать метакогнитивные и метаволевые процессы и тем самым способствует успешности реализации подготовленности к соревнованиям.

Выводы. Реализация подготовленности к соревнованиям идет более успешно у спортсменов, применяющих метакогнитивные, метаэмоциональные и метаволевые процессы. Умение регулировать свои когнитивные процессы (внимание, память, мышление), эмоциональные реакции и волевые усилия, а также использовать когниции, эмоции и волю в качестве регуляторов других сфер психики (например, поддерживать с помощью волевых усилий концентрацию внимания,

посредством мышления анализировать и понимать свои эмоции и др.) позволяет спортсменам улучшить управление собой в условиях соревнований и, тем самым, повысить успешность реализации подготовленности (тренированности) на соревнованиях. Реализация подготовленности, а также выраженность метакогнитивных и метаволевых процессов взаимосвязаны с умением спортсмена контролировать и оценивать свои действия. Поэтому, в процессе психологической подготовки спортсмена к соревнованиям целесообразно в первую очередь совершенствовать навыки контроля и оценивания, а затем развивать метакогнитивные и метаволевые процессы.

Список литературы

1. Карпов А. В. Психология сознания: метасистемный подход. М. : РАО, 2011.1086с.
2. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Методология исследования осознанной саморегуляции в реализации личностных и когнитивных ресурсов человека. Опросные методы исследования стилевых особенностей саморегуляции // Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко. М., 2015. Гл. 1. С. 11–27 ; Гл. 2. С. 28–72.
3. Падун М. А. Регуляция эмоций: процесс, формы, механизмы // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 6. С. 57–69.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
5. Чумаков М. В. Метаволевая регуляция деятельности // Вестник Курганского государственного университета. 2018. № 1 (48). С. 46–49.
6. Metacognitive processes and attentional focus in recreational endurance runners / N. E. Brick [et al.]. DOI 10.1080/1612197X.2018.1519841 // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2020. Vol. 18, Iss. 3. P. 362–379.

References

1. Karpov A. V. (2011). *Psihologiya soznaniya: metasistemnyj podhod* [Psychology of Consciousness: Metasystem Approach]. RAO. (In Russ.).
2. Morosanova, V. I., & Bondarenko, I. N. (2015). Metodologiya issledovaniya osoznannoy samoregulyatsii v realizatsii lichnostnykh i kognitivnykh resursov cheloveka. Opornyie metody issledovaniya stilevykh osobennostey samoregulyatsii [Methodology for the study of conscious self-regulation in the implementation of human personal and cognitive resources. Survey methods for the study of style features of self-regulation]. In *Diagnostika samoreguljacji cheloveka* [Human Self-Regulation Diagnostics] (pp. 11–72). Cogito-Center. (In Russ.).
3. Padun, M. A. (2010). Regulyatsiya emotsiy: protsess, formy, mekhanizmy. [Emotion regulation: process, forms, mechanisms]. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 31 (6), 57–69. (In Russ.).
4. Puni, A. C. (1969). *Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte*. [Psychological preparation for competition in sports]. Physical culture and sport. (In Russ.).
5. Chumakov, M. V. (2018). Metavolevaya regulyatsiya deyatelnosti. [Metavolitional regulation of activity]. *Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Kurgan State University], 1 (48), 46–49. (In Russ.).
6. Brick, N. E., Campbell, M. J., Sheehan, R. B., Fitzpatrick, B. L., & MacIntyre, T. E. (2020). Metacognitive processes and attentional focus in recreational endurance runners. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (3), 362–379. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1519841>.

Информация об авторе / Information about the author

Ловягина Александра Евгеньевна – кандидат психологических наук, доцент, и. о. заведующей кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета; lovagina2@mail.ru.

Lovyagina Alexandra Evgenievna – PhD (Psychology), Associate Professor, Faculty of psychology, Saint Petersburg state University; lovagina2@mail.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 26.09.2022

Принята к публикации / Accepted: 14.10.2022