

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»

**Особенности образа оптимального психического состояния в связи с
успешностью спортсменов**

Научный руководитель – Ловягина Александра Евгеньевна

Щитова Тамара Викторовна

Аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,
Санкт-Петербург, Россия

E-mail: toma_25_09_92@mail.ru

Проблема оптимизации соревновательного психического состояния является одной из основных в психологическом сопровождении спортсмена. В данном вопросе присутствует два аспекта: 1) изучение образа оптимального психического состояния (ОПС); 2) изучение эффективности методов саморегуляции. Наше исследование нацелено на прояснение первого вопроса, поскольку мы считаем его первостепенным.

Не смотря на то, что большинство исследователей [2,3,4] в области спортивной психологии отмечают, что образы ОПС существенно отличаются у разных спортсменов, до сих пор нет статистически подкрепленной типологии образов ОПС. Здесь можно отметить лишь типологию А.В.Алексеева [1]. Однако автор не приводит результатов эмпирических исследований, на которые данная типология опирается, ссылаясь на собственный опыт работы со спортсменами.

Обходя описательную задачу, в ряде западных работ изучается взаимосвязь сформированности образа соревновательного состояния и успешности спортивной деятельности [5]. Таким образом, есть основания полагать, что различия в качественных описаниях образов соревновательных психических состояний могут быть взаимосвязаны с успешностью спортсменов.

Таким образом, **научная новизна** работы состоит в том, что мы впервые получили статистически обоснованную типологию образов ОПС и выяснили, какие из полученных образов взаимосвязаны с успешностью спортсменов.

Цель данного исследования состоит в том, чтобы изучить особенности образов оптимального соревновательного психического состояния у спортсменов, различающихся по уровню спортивного мастерства.

Гипотезы:

- 1) Образы ОПС спортсменов различаются по сочетанию основных компонентов: эмоционального, когнитивного, мотивационного, поведенческого и соматического.
- 2) Образ ОПС успешных спортсменов качественно отличается от образа ОПС неуспешных спортсменов.

Описание выборки: в исследовании приняли участие 70 спортсменов - 32 юноши и 38 девушек - возрастом от 20 до 27 лет. Они следующим образом распределились по видам спорта: 12 -циклических, 14 -скоростно-силовых, 18 -сложно-координационных, 15 -единоборства, 11 - спортивные игры. Кроме того, спортсмены существенно отличались по достигнутому уровню мастерства, что отразилось в диапазоне разрядов: 6 человек - МСМК, 7 - МС, 13 -КМС, 13 - 1 взрослый, 16 - 2 взрослый, 9 - 3 взрослый, 6 - юношеские разряды. Стаж занятий также существенно различался - от 2 до 20 лет.

В качестве **методов** сбора данных мы использовали полуструктурированное интервью и анализ ретроспективных самоописаний. В обоих случаях спортсменам задавался вопрос: «Вспомните, пожалуйста, свое самое успешное выступление на соревнованиях. Опишите в свободной форме как можно более полно свое состояние во время выступления». Но в случае интервью у нас была возможность задавать уточняющие вопросы, а в случае самоописания спортсмены выполняли задание в письменном виде. Полученные материалы подверглись контент-анализу.

Затем, мы осуществили **математико-статистическую** обработку полученных количественных данных. Для получения типологии образов ОПС был использован иерархический кластерный анализ (мера хи-квадрат, метод средней связи). Также мы использовали критерий Н-Краскала-Уоллеса, чтобы изучить взаимосвязи между типами образа ОПС спортсмена и количеством достигнутых уровней мастерства, как показателем успешности.

Основные **результаты** исследования следующие. Применив иерархический кластерный анализ, мы получили 5 кластеров - типов образов ОПС по выраженности его основных компонентов. Самый распространенный на нашей выборке - **«эмоциональный» образ** (N=35) с высоко выраженным эмоциональным компонентом (4-6 единиц) и низко выраженными когнитивным, соматическим и мотивационным компонентами (не превышают 1 единицу). Вторым по частоте встречаемости у нас был **«несформированный» образ** (N=14), где не выражены все компоненты образа (не превышают 2). Реже встречался **«сформированный» образ** (N=9), характеризующийся высокими значениями трех компонентов образа оптимального соревновательного состояния (эмоциональный, когнитивный и соматический компоненты в диапазоне 5-6 единиц). Самыми редкими среди обследуемых спортсменов явились **«соматический» образ** (N=7) с высокой выраженностью соматического компонента (5-8 единиц) и низкой выраженностью остальных компонентов (меньше 2 единиц) и **«мотивационный» образ** (N=5) с доминирующим мотивационным компонентом (5-7 единиц) и средней выраженностью других компонентов (3-4 единицы).

Наконец, мы проверили, есть ли взаимосвязь между выделенными типами образов ОПС и успешностью спортсменов. Были получены значимые различия между спортсменами с разными типами образов ОПС по количеству уровней спортивного мастерства (статистика критерия Н-Краскала-Уоллеса: Хи-квадрат= 26,184, df=4, p<0,001). При парных сравнениях с помощью критерия U-Манна-Уитни мы получили значимые различия между сформированным образом и всеми остальными образами: несформированным (U-Манна-Уитни=4, p<0,001), эмоциональным (U-Манна-Уитни=48, p=0,001), соматическим (U-Манна-Уитни=10, p=0,023), мотивационным (U-Манна-Уитни=4,5, p=0,012).

Выводы:

- Мы выделили пять типов образов оптимального соревновательного психического состояния спортсменов по сочетанию основных компонентов: сформированный, эмоциональный, соматический, мотивационный и несформированный.
- Образ соревновательного оптимального психического состояния спортсмена связан с его успешностью, а именно: у спортсменов со сформированным образом значительно выше уровень спортивного мастерства, чем у спортсменов со всеми остальными образами.

Источники и литература

- 1) Алексеев А. В. Преодолей себя! М., 2003.

- 2) Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.,2008.
- 3) Ловягина А.Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена //Психологические проблемы самореализации личности. СПб.,2008. No. 12. С. 95-113.
- 4) Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация.//Вестник спортивной науки. М., 2004. No. 2. С. 47 – 52.
- 5) Robazza С., Pellizzari М., Hanin Y. Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. //Psychology of Sport and Exercise. 2004. No 5(4). P. 379-404.