

## РЕФЕРАТ

Тема выпускной квалификационной работы (бакалаврской работы):  
«Мотивационно – регуляторные детерминанты соревновательной тревожности спортсменов - лыжников».

Отчет предоставлен на 61 страницы, 3 рисунка, 56 источников, 4 приложения.

Соревновательная тревожность, саморегуляция, мотивация, лыжники, когнитивная тревожность, соматическая тревожность, уверенность в себе.

Актуальность темы состоит в том, что в настоящее время психология тревожности, саморегуляции и мотивация как отрасль современной науки являются развивающимися направлениями. Высокая психологическая нагрузка в лыжном спорте, особая роль тревожности в условиях длительных нагрузок, специфика мотивации в индивидуальных видах спорта, а так же влияние природных условий на соревновательную тревожность.

Объект исследования: соревновательная тревожность

Предмет исследования: роль мотивационно-регуляторных механизмов в соревновательной тревожности у лыжников

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи мотивационно-регуляторных проявлений и соревновательной тревожности спортсменов-лыжников

Гипотезы: 1) Высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности

2) Доминирование мотивации достижения снижает уровень соревновательной тревожности

В соответствии с поставленной целью исследования обозначены конкретные задачи:

1. Теоретический анализ проблемы мотивационно-регуляторных механизмов в спорте

2. Изучение специфики соревновательной тревожности лыжников
3. Исследование структуры мотивации спортсменов-лыжников
4. Анализ особенностей саморегуляции в спорте
5. Выявление взаимосвязей между изучаемыми параметрами
6. Разработка рекомендаций по снижению соревновательной тревожности

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды таких ученых, как: О.А. Конопкин (модель функциональных звеньев процесса саморегуляции на основе анализа видов реальной деятельности: спортивной, производственно-трудовой и учебной.), В.И. Моросанова (концепция индивидуального стиля саморегуляции активности человека), Г.С. Прыгин (теория типологических особенностей саморегуляции деятельности «автономности – зависимости»), Л. М. Довжик и К. А. Бочавер (Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести).

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы. В первой главе рассмотрены теоретические основания изучения соревновательная тревоги, саморегуляции поведения и мотивация спортсменов. Во второй главе описан анализ и проведение исследования.

Выпускная квалификационная работа (бакалаврская работа) предоставлена на 61 страницу, содержит 56 источников.

Эмпирическая база исследования: МБУ ДО «Спортивная школа «Рубцовск».

Выборка: Эмпирическое исследование проводилось на базе МБУ ДО «Спортивная школа «Рубцовск» в г. Рубцовске. В исследовании приняли участие спортсмены отделения «лыжные гонки» в возрасте от 17 до 25 лет в количестве 61 человек.

Данный термин в научную литературу ввели ученые К. А. Бочавер и Л. М. Довжик. Соревновательная тревога — понятие, близкое стрессу, которое вызывает высокое физическое или психическое напряжение в период, предшествующий значимому внутреннему или внешнему событию, например принятию решения, изменениям в привычном образе жизни, ответственным соревнованиям.

Процесс саморегуляции, как осознанное и системно-организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении, ввела Варвара Ильинична Моросанова.

Термин мотивация в научную литературу ввел В.А. Родионов. Мотивация – психическое свойство, характеризующее направленность активности человека. Ее определяет совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения. Мотивы занятий спортом высших достижений включают потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
1 Теоретико-методологические основания изучения соревновательной тревожности, саморегуляции и мотивации спортсменов .....	9
1.1 Особенности изучения соревновательной тревожности .....	9
1.2 Основные концепции изучения саморегуляции .....	14
1.3 Основные концепции изучения мотивации .....	21
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ мотивационно-регуляторных детерминантов соревновательной тревожности спортсменов - лыжников ....	26
2.1 Организация и методы проведения эмпирического исследования .....	26
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования .....	37
2.3 Разработка рекомендаций по снижению соревновательной тревожности	46
Заключение .....	48
Список использованных источников и литературы .....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ Б .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ В .....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ Г .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время психология саморегуляции как отрасль современной науки является развивающимся направлением. Саморегуляция как процесс рассматривается в психологии в различных теоретических контекстах. Большой вклад в исследование данной научной области внесли отечественные психологи О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Л.М. Довжик, К. А. Бочавер.

Проблема тревоги перед соревнованиями является одной из ключевых в практической психологии спорта.

Данный термин в научную литературу ввели ученые К. А. Бочавер и Л. М. Довжик. Соревновательная тревога — понятие, близкое стрессу, которое вызывает высокое физическое или психическое напряжение в период, предшествующий значимому внутреннему или внешнему событию, например принятию решения, изменениям в привычном образе жизни, ответственным соревнованиям.

Процесс саморегуляции, как осознанное и системно-организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении, ввела Варвара Ильинична Моросанова.

Определяя свойства, которые воздействуют на психику спортсмена можно отметить следующее, что от спортсмена требуется не только адаптация его личных возможностей, но и их перестройка. Исходя из того, что спортивная деятельность направлена непосредственно на достижение результата, важным является то, что для каждого спортсмена существуют свои стилевые особенности саморегуляции поведения.

Каждый спортсмен должен осознавать для чего он затрачивает силы в выбранном виде спорта, так как мотивы не только придают активности направление, но и позволяют понять, почему ставятся те или иные цели и

развивается стремление к их достижению. Особенно это актуально для спортсменов, которые находятся на этапе спортивного совершенствования и добились определенных спортивных результатов.

Термин мотивация в научную литературу ввел В.А. Родионов. Мотивация – психическое свойство, характеризующее направленность активности человека. Ее определяет совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения. Мотивы занятий спортом высших достижений включают потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей.

Объект исследования: соревновательная тревожность

Предмет исследования: роль мотивационно-регуляторных механизмов в соревновательной тревожности у лыжников.

Цель исследования: выявить особенности взаимосвязи мотивационно-регуляторных проявлений и соревновательной тревожности спортсменов-лыжников.

Гипотезы: 1) Высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности.

2) Доминирование мотивации достижения снижает уровень соревновательной тревожности

В соответствии с поставленной целью исследования обозначены конкретные задачи:

1. Теоретический анализ проблемы мотивационно-регуляторных механизмов в спорте
2. Изучение специфики соревновательной тревожности лыжников
3. Исследование структуры мотивации спортсменов-лыжников
4. Анализ особенностей саморегуляции в спорте

5. Выявление взаимосвязей между изучаемыми параметрами

6. Разработка рекомендаций по снижению соревновательной тревожности

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды таких ученых, как: О.А. Конопкин (модель функциональных звеньев процесса саморегуляции на основе анализа видов реальной деятельности: спортивной, производственно-трудовой и учебной.), В.И. Моросанова (концепция индивидуального стиля саморегуляции активности человека), Г.С. Прыгин (теория типологических особенностей саморегуляции деятельности «автономности – зависимости»), Л. М. Довжик и К. А. Бочавер (Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести).

В данной работе в качестве методов исследования использовались: анализ научно-методической литературы, психодиагностическое тестирование: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А.; Стиль саморегуляции поведения, ССПМ - 2020, Моросанова В.И.; Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS, С. Зак. Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, М. А. Папкина (2020), математические методы анализа и обработки данных: корреляционный анализ Пирсона в программе статистической обработки данных Jamovi.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы. В первой главе рассмотрены теоретические основания изучения соревновательная тревоги, саморегуляции поведения и мотивация спортсменов. Во второй главе описан анализ и проведение исследования.

# 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ, САМОРЕГУЛЯЦИИ И МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

## 1.1 Особенности изучения соревновательной тревожности

Соревновательная тревога — понятие, близкое стрессу, которое вызывает высокое физическое или психическое напряжение в период, предшествующий значимому внутреннему или внешнему событию, например принятию решения, изменениям в привычном образе жизни, ответственным соревнованиям<sup>1</sup>.

Проблема тревоги перед соревнованиями является одной из ключевых в практической психологии спорта. Тревога, страх, беспокойство, неуверенность в себе перед соревнованиями являются сложными когнитивно-эмоциональными конструктами, включающими в себя:

- 1) негативное эмоциональное состояние (излишнее возбуждение, апатию, подавленность, раздражение, страх);
- 2) негативные мысли («токсичные», навязчивые сомнения в себе, отрицательные самоинструкции, антиципация позора, неудачи);
- 3) негативные соматические реакции на стресс (повышение температуры, тахикардия, скованность вследствие повышенного мышечного тонуса, интенсивное потоотделение, бессонница и пр.)<sup>2</sup>.

Отмечается, что некоторые элементы соревновательного волнения часто воспринимаются как обычные составляющие спортивной жизни. Тем не менее, значительная доля психологической помощи, поддержки и

---

<sup>1</sup> Бочавер, К. А. К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. О. Савинкина – 2020 - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — <https://psystudy.ru/num/article/view/197?articlesBySimilarityPage=14>

<sup>2</sup> Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. - Москва: Спорт, 2020. - 264 с.

практических мер сосредоточена вопросу о тревоге и командной сплоченности главным образом на снижении интенсивности перечисленных проявлений.

Было проведено исследование по теме «Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена», посвящено дифференцированной оценке уровня сформированности ментальных навыков как критерия психологической подготовленности действующих российских спортсменов различного уровня мастерства.

В результате однофакторного дисперсионного анализа ANOVA, влияние уровня мастерства спортсмена на общий уровень копинг-навыков и ментальную подготовку.

В итоге эти данные показали, что лишь пять ментальных навыков из всего репертуара (стрессоустойчивость, управление тревогой, концентрация, помехоустойчивость и имагинация) достоверно различаются в зависимости от уровня подготовленности спортсмена.

Можно говорить о том, что они развиваются по мере повышения мастерства спортсмена, качества конкуренции и уровня соревнований. Однако остальные семь не имеют достоверно значимых различий на разных уровнях спортивного мастерства.

Иными словами, например, навыки саморегуляции — мобилизация и релаксация — или навыки идеомоторной тренировки могут быть не освоенными даже на уровне заслуженного мастера спорта, а могут, напротив, быть развитыми у молодого кандидата в мастера спорта. То есть не приходится говорить о том, что ментальная подготовка напоминает модельные характеристики или нормативы, которые должен выполнить спортсмен.

Получается что, рост психологической подготовленности спортсмена, стихийная и естественная самопомощь касаются управления стрессом и

тревогой, успешного нахождения средств и техник, позволяющих удержать фокус внимания в релевантной для спортивной ситуации зоне и представить отдельные компоненты соревновательной деятельности.

В то же время важные навыки, позволяющие повысить качество ментальной составляющей спортивной подготовленности — поддержка уверенности в себе и установка на достижение цели, базовая саморегуляция в плане баланса мобилизации-релаксации — нуждаются в осознанной специализированной подготовке в форме работы спортсмена с психологом и регулярной тренировки.

Знание этой закономерности освоения спортсменом ментальных навыков может значительно повысить эффективность психологического сопровождения, как в детско-юношеском, так и профессиональном спорте<sup>3</sup>.

Знание закономерностей освоения спортсменом ментальных навыков действительно играет ключевую роль в повышении эффективности психологического сопровождения как в детско-юношеском, так и профессиональном спорте.

Можем выделить индивидуальные особенности спортсмена, так как каждый спортсмен уникален, и процесс освоения ментальных навыков зависит от множества факторов, например возраст, опыт, мотивацию, личностные характеристики и физическую подготовку.

Ментальное развитие тесно связано с физическим состоянием спортсмена. Недостаточная физическая подготовка может мешать освоению сложных ментальных техник и высокому уровню соревновательной тревожности. Поэтому психологические методики должны сочетаться с тренировочным процессом, обеспечивая равномерное развитие всех аспектов

---

<sup>3</sup> Бочавер, К. А. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, Д. В. Бондарев, А. О. Савинкина / Экспериментальная психологи, Том 14. № 4. – 2021 - С. 58–75. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n4/Bochaver\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n4/Bochaver_et_al)

спортивной деятельности.

Для многих исследователей большой интерес представляет острый стресс, но в то же время именно хронический стресс истощает организм спортсмена, приводя к тому, что подготовленный технически и физически фаворит соревнований может неожиданно показать низкий результат, зачастую так и не поняв, что же случилось, и не найдя объяснения более внятного, чем «наверное, был не мой день».

Эффективность совладания с трудностями и стрессом в значительной мере зависит от пережитого в прошлом опыта. Так, участники и победители Олимпийских игр отмечали, что не все трудности вызывают стресс, а в основном те, которые случаются внезапно и неожиданно.

По интенсивности стресса на первых местах были такие ситуации, как травма и болезнь, негативные мысли, неожиданно неудобная логистика перемещений в соревновательной зоне, проигрыш очка в критический момент, плохая подготовка перед стартом, неуверенность в себе. Наименее стрессовыми были такие условия, как душное помещение и физическая усталость, то есть привычные атрибуты спортивной деятельности<sup>4</sup>.

Исследования Селиванова В.В. выявило, что устойчивая тревожность является определяющим фактором в развитии индивидуального стиля саморегуляции поведения, поэтому перед психологами стоит вопрос стабилизации этих показателей<sup>5</sup>.

Так же в ходе исследования было установлено, что показатели ситуативной тревожности влияют на регуляторные процессы людей, снижая

---

<sup>4</sup> Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести / К.А. Бочавер, Л. М. Довжик / Клиническая и специальная психология, Том 5. № 2. - 2016 - С. 1–22. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2016\\_n2/Bochaver\\_Dovjik](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2016_n2/Bochaver_Dovjik)

<sup>5</sup> Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде / В.В. Селиванов, П.А. Побокин / Экспериментальная психология. Том 17. № 1. – 2024.- С. 108—117. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170107>

их способность планировать свои цели, а также своевременно реагировать на изменение внешних условий.

Следовательно, устойчивая тревожность является определяющим фактором в развитии индивидуального стиля саморегуляции поведения, поэтому перед психологами стоит вопрос стабилизации этих показателей.

Далее на основе данных результатов исследования будут разработаны программы коррекционной работы по регуляции поведения и снижению тревожности.

По мнению Л.М. Аболина и П.Б. Зильберман, соревновательная эмоциональная устойчивость является, возможно, наиболее важным из специальных свойств личности спортсмена, так как стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. Поэтому, эмоциональная устойчивость часто трактуется широко, как психическая устойчивость в целом.

Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления<sup>6</sup>.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения.

Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, потому что связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство. В спорте это проявляется особенно отчетливо.

---

<sup>6</sup> Кравченко, А.И. Общая психология: учеб.пособие / А.И. Кравченко. – Москва : Проспект, 2008. – 430 с.

Таким образом, соревновательный стресс, негативно влияет на не подготовленного спортсмена, из-за этого он может чувствовать себя хуже чем во время тренировочной деятельности, может появиться рассеянное внимание, тревожные мысли которые отвлекают от основной подготовке к старту.

Так же стресс увеличивает частоту сердечных сокращений, что увеличит нагрузку на сердце, которое из-за физической нагрузки и так находится в напряжении. А соревновательный стресс приведет к еще большему утомлению спортсмена, снижению выносливости и закислению мышц еще до начала соревнований. Что скажется на положительном результате спортсмена, и в дальнейшем приведет к еще большему стрессу, уже из-за не реализованных собственных целей и задач во время соревновательного периода.

## 1.2 Основные концепции изучения саморегуляции

Саморегуляция - это процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками. Она согласует ритмы, направленность психических процессов с событиями и требованиями деятельности во времени и пространстве последней<sup>7</sup>.

Моросанова В.И. ввела понятие «процесс саморегуляции», как осознанное и системно-организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении, что позволяет человеку меняться в соответствии с условиями внешнего мира, поддерживать необходимую для деятельности психическую активность, обеспечивать сознательную организацию действий и всё это

---

<sup>7</sup> Гримак , Л.П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приёмы саморегуляции / Л. П. Гримак – Москва : Либроком, 2012. – 368с.

имеет, несомненно, большое значение в спорте<sup>8</sup>.

Осознанную саморегуляцию мы понимаем как многоуровневую и динамическую систему процессов, состояний и свойств, являющуюся инструментом инициации и поддержания произвольной активности человека<sup>9</sup>.

Впервые определение регуляции ввёл французский психолог Пьер Жане (1889). Важная роль в регуляции поведения отводится речи, так как действия, проговариваемые человеком, начинают функционировать в речевой форме, затем эти действия превращаются в умственные процессы, в идеи.

Представитель французской социологической школы П. Жане одним из первых указал на роль психических процессов в регуляции поведения человека. Поведение в теории П. Жане не сводилось к внешне наблюдаемой активности, а наполнялось внутренним психическим содержанием, выполняющим регулирующую функцию.

Он выделил 3 этапа поведенческого акта (внутренняя подготовка к действию, усилие, направленное на выполнение действия, и за вершение действия), а также он был создателем иерархической системы поведения, высшим уровнем в которой выступила созидательная, трудовая деятельность человека.

По мнению П. Жане, именно в процессе трудовой деятельности формируется произвольность внимания и волевое усилие<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде / В.В. Селиванов, П.А. Побоккин / Экспериментальная психология. Том 17. № 1. – 2024. - С. 108—117. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170107>

<sup>9</sup> Моросанова, В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека / В. И. Моросанова / Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой., СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11—36.

<sup>10</sup> Болотова, А. К. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе / А. К. Болотова, М. М. Пурецкий - Культурноисторическая психология, Т. 11. № 3., - 2015. - С. 64—74. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2015\\_n3/bolotova\\_puretsky](https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2015_n3/bolotova_puretsky)

По мнению А. Бандуры, саморегуляция — это одна из важнейших характеристик человеческой личности, влияющих на поведение. Бандурой были выделены две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции — внешние и внутренние.

В качестве внешних факторов саморегуляции были выделены стандарты, по которым мы можем оценивать своё поведение. Внутренние или личностные факторы саморегуляции Бандура рассматривает гораздо подробнее, выделяя три необходимых условия: самонаблюдение, процесс вынесения суждений и активная реакция на себя<sup>11</sup>.

Американский психолог Гордон Олпорт (1960) считал, что в саморегуляции важную роль играют ценности и жизненная философия, которая помогает обобщить и систематизировать опыт, а также сообщает смысл поступкам человека<sup>12</sup>.

По мнению Моросановой В.И. система саморегуляции включает когнитивный уровень, представленный регуляторными процессами планирования целей, моделирования значимых условий достижения цели, программирования действий и оценивания и коррекции полученных результатов, и личностный, представленный регуляторноличностными свойствами гибкости, надежности, ответственности, инициативности, рефлексивности<sup>13</sup>.

Самый известный российский психолог, который стал основоположником психологии саморегуляции и теории осознанной саморегуляции Олег Александрович Конопкин.

---

<sup>11</sup> Кондратьев, М.Ю. Азбука социального психолога-практика / М. Ю. Кондратьев, В.А. Ильин - Москва: ПЕР СЭ, 2007. 464 с.

<sup>12</sup> Олпорт, Г. Становление личности / Г. Олпорт. - Избранные труды под ред. Леонтьева Л.Л. - Москва: Смысл, - 2002. - 461 с.

<sup>13</sup> 27. Моросанова, В. И. Модель взаимосвязи исполнительных функций, осознанной саморегуляции и успешности обучения русскому языку в средней школе / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, Т. Г. Фомина / Экспериментальная психология, Том 14. № 4. - 2021.- С. 108–122. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. - URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n4/Morosanova\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n4/Morosanova_et_al)

Лабораторией психологии саморегуляции под руководством Конопкина О.А. разработана структурно-функциональная модель саморегуляции<sup>14</sup>.

Процесс саморегуляции представлен в этой модели как система, состоящая из отдельных функциональных звеньев, основанием для выделения которых является специфика их регуляторных функций в целостном контуре регулирования:

1. постановка и принятие субъектом целей его произвольной активности;
2. создание субъективной модели значимых для деятельности условий;
3. формирование программы исполнительских действий;
4. контроль и оценка результатов деятельности.

К этому направлению относятся исследования регуляции функциональных состояний, индивидуальных и общих закономерностей саморегуляции деятельности и поведения, также исследования по психологии принятия решений, личностной, когнитивной, эмоционально – волевой регуляции, проблемы которые связаны с индивидуальными стилями регуляции и реализации различных видов произвольной активности: психическая активность (восприятие, мышление, память); поведенческая активность (действия и навыки); волевая активность (воля связана с мотивацией, с преодолением трудностей, требует от человека интеллектуального и физического напряжения).

Произвольная активность всегда проходит на фоне более или менее отчетливых ожиданий предполагаемого результата действий или возможных последствий такого результата.

Проблема осознанной саморегуляции в контексте анализа развития и

---

<sup>14</sup> Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин – журн. Вопросы психологии, 2004. – №2. С.128-135.

существования человека занимает одно из центральных мест в работах Олега Александровича. Он писал, что применительно к человеку, который сам принимает и вырабатывает для себя цели и планирует их достижение приемлемыми для него средствами, можно говорить об осознанной саморегуляции<sup>15</sup>.

Конопкин О.А. разработал модель функциональных звеньев процесса саморегуляции на основе анализа видов реальной деятельности: спортивной, производственно-трудовой и учебной. В данную модель входят звенья:

- 1) принятие субъектом цели деятельности;
- 2) определение комплекса условий, учитываемых при выборе конкретной исполнительской программы;
- 3) разработка программы определённых действий;
- 4) субъект выбирает систему критериев для достижения результата;
- 5) оценка и контроль текущих результатов;
- 6) принятие решения о необходимости коррекции системы саморегулирования.

Все перечисленные звенья регуляторного процесса между собой взаимосвязаны и получают свою функциональную и содержательную определённость в целостной структуре процесса саморегуляции.

Разработанная Конопкиным О.А. структурно-функциональная модель процесса саморегуляции представляет процесс саморегуляции как целостную и замкнутую по структуре. Он открыл информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых становятся присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции,

---

<sup>15</sup> Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности / В.И. Моросанова. - Вестник Московского университета. – Психология. Серия14. - №1. – 2010. – 366с.

независимо от конкретных психических средств и способов их реализации.

В то же время очевидно, что в отношении конкретного человека регуляторные процессы должны иметь индивидуальную специфику, которая определяется как индивидуальными психическими особенностями, так и требованиями окружающей действительности<sup>16</sup>.

Механизмы саморегуляции формируются с возрастными особенностями развития психики, а так же с огромным разнообразием направлений выполняемой деятельности. Главное условие формирования саморегуляции является становление речи. Далее актуализация и представление в сознании информации, с помощью чего действия становятся осознанными.

От уровня освоения саморегуляции зависит успешность, продуктивность и конечный результат произвольной активности. Процесс саморегуляции обеспечивает динамическое существование создание и в сознании субъекта целостной модели его деятельности<sup>17</sup>.

Моросановой Варварой Ильиничной была разработана концепция индивидуального стиля саморегуляции активности человека. Необходимость ее создания диктовалась результатами изучения саморегуляции в ходе решения научно-практических задач по оказанию психологической помощи спортсменам и политикам, при исследовании учебной деятельности школьников и студентов<sup>18</sup>.

Моросанова В.И. пишет, что в саморегуляции можно выделить следующие элементы:

1. целеполагание, или планирование;

---

<sup>16</sup> Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, - 2011. – 112 с.

<sup>17</sup> Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / Психологический журнал. - №6.- 2002.- С. 5-17.

<sup>18</sup> Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М. - СПб: Нестор-История, 2020. 650 с.

2. моделирование значимых условий деятельности;
3. составление программы, или алгоритма, действия;
4. совершение действия;
5. оценка соответствия результатов действия запланированным целям;
6. внесение поправок в модель и программу, если цель остается прежней, и повтор цикла, или смена цели - и новый цикл<sup>19</sup>.

Психологическая практика показывает, что на проявление творчества и самостоятельности в достижение профессиональных и учебных целей, прежде всего, влияют личностные особенности, характер человека, его самосознание, направленность, осознаваемые в различной мере побудители деятельности.

В индивидуальном стиле саморегуляции объединены наиболее свойственные субъекту способы управления разными формами целенаправленной активности.

Эти способы управления включают в себя комплекс функциональных звеньев регуляторных процессов: планирование, моделирование условий, программирование произвольной активности, самостоятельность, гибкость, оценка результатов и общий уровень саморегуляции.

Из перечисленных стилей саморегуляции индивидуально-типическими особенностями являются: планирование, моделирование ситуаций достижения, программирования действий, оценивания результатов, то есть процессы, реализующие основные компоненты системы саморегуляции активности и деятельности человека, также регуляторно – личностными свойствами являются такие качества, как самостоятельность и гибкость<sup>20</sup>.

Они, с одной стороны, выступают как характеристики целостной

---

<sup>19</sup> Психология саморегуляции / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2020 — 472 с.

<sup>20</sup> Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М. - СПб: Нестор-История, -2020.- 650 с.

системы регуляции, а с другой — обнаруживают свою принадлежность к личности как субъекту деятельности и являются ее чертами<sup>21</sup>.

Основная функция индивидуального стиля регуляции заключается в снятии конфликта между привычными для человек способами саморегуляции поведения и теми, которые необходимы для продуктивной деятельности в конкретных условиях.

Подводя итоги, можно сказать, что в научной литературе существуют различные определения саморегуляции, и это затрудняет исследование данного процесса. Для улучшения дальнейшего использования данного понятия, под психической саморегуляцией мы понимаем правления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Помимо рассмотренных понятий и теорий, важны проведенные исследования по данной теме, где уже выяснили, что от уровня освоения саморегуляции зависит успешность, продуктивность и конечный результат произвольной активности.

### 1.3 Основные концепции изучения мотивации

Проблематика спортивной мотивации рассматривается психологами на протяжении не одного десятка лет. Так как желание заниматься спортом, стремление к вершинам спортивного мастерства, круглогодичные изнуряющие тренировки — все это является своеобразным раздражителем для нервной системы, вызывающим определенные функциональные сдвиги и связанным с субъективным чувством усталости, утомления, психологического дискомфорта. И при всем этом человек не перестает

---

<sup>21</sup> Панкратова, Т. М. Саморегуляция: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2010 – 122 с.

стремиться к спортивным высотам, реализуя явно ресурсозатратную активность.

Если изучить историю спорта, станет понятным, что перед спортсменами во все времена стояла проблема повышения спортивной мотивации. Так как спорт изначально появился как тренировочная деятельность воинов и охотников, поэтому, спортивная мотивация формировалась из стремления удовлетворить основные потребности человека: в безопасности и пропитании.

В связи с тем что со временем спорт превратился в отдельный вид деятельности, изменились и особенности спортивной мотивации<sup>22</sup>.

Мотивация – это совокупность факторов, определяющих поведение. Она рассматривается как отношение между действием и причинами, которые его объясняют<sup>23</sup>.

Чешские психологи обращали внимание, что спортивный результат может зависеть, от уровня стремления спортсмена, определенным образом влияющем на его мотивацию<sup>24</sup>.

Американский психолог Д. Кун добавляет термин «драйв» – возбужденное мотивационное состояние, непосредственно активизирующее реакцию<sup>25</sup>.

Мотивация – психическое свойство, характеризующее направленность активности человека. Ее определяет совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения. Мотивы занятий спортом высших достижений включают потребности в предельных физических усилиях,

---

<sup>22</sup> Кузнецов, С.А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / С.А. Кузнецов - Социальная психология и общество. Том 4. № 4. – 2013 - С. 106–113.

<sup>23</sup> Годфруа, Ж. Что такое психология : В 2 т. / Ж. Годфруа; Под ред. Г. Г. Аракелова; пер. с фран. Н. Н. Алипова и др. - 2. изд., стер. - Москва: Мир, 1999. – 231с.

<sup>24</sup> Ванек, М. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / Психология и современный спорт. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - С. 100—121.

<sup>25</sup> Кун, Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека / Д. Кун. - Москва: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005. – 725с.

переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических возможностей<sup>26</sup>.

В массовом спорте, в основе мотивации лежит стремление к физическим движениям, двигательной активности. В спорте высших достижений мотивация связана с психическим напряжением, которое вызывает несоответствием деятельности возможностям спортсменов и направлена на их устранение. В сравнении с другими видами деятельности человек в спорте не пытается уйти от напряжения, а наоборот относится к этому положительно и использует для заряда на тренировку и получает от усталости удовольствие.

Гипотеза «чем выше мотивация – тем успешнее спортсмен» не верна, так как повышенная мотивация усиливает уровень волнения и соответственно напряжения. С одной стороны, повышенное стремление еще больше стимулирует спортсмена, но с другой может привести его к «перегоранию».

Поэтому нужно выбрать оптимальный уровень мотивации, на котором спортсмен будет чувствовать себя комфортно и не волноваться перед ответственными соревнованиями.

По мнению Н. Б. Стамбуловой, мотивацию можно представить в виде трехуровневой пирамиды<sup>27</sup>.

Первый уровень, образующий основание этой пирамиды, составляют потребности, различные ситуативные мотивы. Без потребностей и мотивов человек не будет осуществлять никакую деятельность.

На втором уровне: склонности, интересы, идеалы и ценностные

---

<sup>26</sup> Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 366 с.

<sup>27</sup> Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. / Н.Б. Стамбулова. - СПб. : Центр карьеры, 1999.

ориентации индивида.

В соответствии с этим уровнем человек включается в ту или иную деятельность, в частности, спортивную. На вершине пирамиды находятся мировоззрение, жизненная позиция и жизненные цели. Данный уровень и определяет весь образ жизни человека.

Если пирамида Стамбуловой Н.Б. отражает мотивацию в целом, то спортивную мотивацию ( по Р. А. Пилюяну, 1984) включает следующие основания: побудительные, базисные и процессуальные<sup>28</sup>.

Побудительные факторы – отражающие ориентацию на удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Базисные факторы – отражающие заинтересованность в благоприятных (комфортных условиях спортивной деятельности), специальных знаний и навыков и отсутствие болевых ощущений.

Процессуальные факторы – отражающие заинтересованность в: знаниях о противнике и отсутствие внешних условий, отрицательно сказывающихся на результатах соревнований<sup>29</sup>.

В психологии спорта есть два параметра мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач.

Для мотивации достижения успеха, спортсмен должен соответствовать следующим требованиям: спортивная деятельность должна показывать конкретный результат, который можно качественно и количественно оценить; конкретные критерии, определяющие конкретный нормативный уровень; деятельность должна быть желанной, а результат получен

---

<sup>28</sup> Маланов, С.В. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции / С. В. Маланов, А. С. Субаева / Экспериментальная психология, Том 14. № 3. – 2021. - С. 168–182. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n3/Malanov\\_Subaeva](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n3/Malanov_Subaeva)

<sup>29</sup> Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

самостоятельно<sup>30</sup>.

Мотивация в спорте зависит от психофизиологии спортсмена, а также и от стремления спортсмена выполнить установку на тренировку или же конкретный план на дистанции во время соревнований<sup>31</sup>.

В спорте больших достижений очень важно равновесие между целями и средствами их достижения. Нужно что бы результат деятельности оценивался не только по конечному результату, но и по самому процессу спортивной деятельности.

А так же неотъемлемой частью подготовки спортсмена являются такие составляющие как материальное и моральное состояние, в честном подготовительном процессе. Потому что в большом спорте в силу политического влияния значение победы слишком высоко и этические нормы нередко уходят на задний план.

Подводя итоги, мотивация спортсмена является одной из важнейших составляющих в спорте высших достижений, хоть и не пропорциональна достигнутому результату.

Так как сильная мотивация и стремление показать высокий результат, часто загоняет спортсмена в рамки в которых не допустимо допустить ошибку, что еще больше нагружает спортсмена и он чувствует ответственность не только за свой результат, но еще и должен предотвратить возможные ошибки при выступлении на соревнованиях или же при подготовке к ним.

Ведь тренировочный процесс, режим дня и питание спортсмена это неотъемлемая часть, это все важные составляющие помимо главной его мотивации и поставленных спортивных целей.

---

<sup>30</sup> Родионова, А. В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А.В. Родионова. Москва : Академия, 2010. – 365с.

<sup>31</sup> Сайгак С.С. Мотивация достижения в спорте / С.С. Сайгак. - Минск: Белполиграф, 2002. – 244с.

## 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННО-РЕГУЛЯТОРНЫХ ДЕТЕРМИНАНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ - ЛЫЖНИКОВ

### 2.1 Организация и методы проведения эмпирического исследования

При проведении эмпирического исследования мы оперировали следующими понятиями:

Соревновательная тревога — понятие, близкое стрессу, которое вызывает высокое физическое или психическое напряжение в период, предшествующий значимому внутреннему или внешнему событию, например принятию решения, изменениям в привычном образе жизни, ответственным соревнованиям<sup>32</sup>.

«Процесс саморегуляции», как осознанное и системно-организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения её характеристик в желаемом направлении<sup>33</sup>.

Мотивация – психическое свойство, характеризующее направленность активности человека. Ее определяет совпадение ведущих потребностей с предметом их удовлетворения. Мотивы занятий спортом высших достижений включают потребности в предельных физических усилиях, переживании состояния сильной психической напряженности, преодолении соперника, испытании собственных физических и психических

---

<sup>32</sup> Бочавер, К. А. К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. О. Савинкина – 2020 - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — <https://psystudy.ru/num/article/view/197?articlesBySimilarityPage=14>

<sup>33</sup> Моросанова, В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека / В. И. Моросанова / Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М, СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11—36.

возможностей<sup>34</sup>.

Эмпирическая база исследования:

Эмпирическое исследование проводилось на базе МБУ СП «СШ «Рубцовск» в г. Рубцовске.

Выборка: девушки отделения «лыжные гонки» в возрасте от 17 до 25 лет, имеющие разные спортивные разряды. Всего 61 человек.

В данной работе в качестве методов эмпирического исследования использовались: анализ научно-методической литературы; психодиагностическое тестирование: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А.; Стиль саморегуляции поведения, ССПМ - 2020, Моросанова В.И.; Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS, С. Зак (S. Zach ET AL). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, М. А. Папкова (2020); математические методы анализа и обработки данных: корреляционный анализ Пирсона в программе статистической обработки данных Jamovi.

В ходе планирования исследования были определены зависимая и независимая переменные:

Зависимая переменная: соревновательная тревожность спортсменов на этапе спортивной специализации.

Независимая переменная: саморегуляция и мотивация спортсменов циклистов.

В ходе эмпирического исследования проводилось психодиагностическое обследование, включающее ряд методик исследования соревновательной тревоги, саморегуляции и мотивации.

Опрос был разработан в Яндекс формах и проведен в дистанционном формате.

---

<sup>34</sup> Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 366 с.

Для диагностики соревновательной тревоги нами была выбрана методика: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А.

Тревога перед важными соревнованиями всегда была одной из основных проблем для изучения психологов в практической психологии спорта. Тревога, неуверенность в себе, волнение перед соревнованиями это сложный эмоциональный период включающий в себя : подавленность, страх, раздражение, негативные мысли, неуверенность в себе и другое.

В соревновательный период свойственно умеренная тревога, так как спортсмен выходит за рамки собственной зоны комфорта, нарушая свои собственные границы, например при тренировочном процессе когда вокруг компания друзей и знакомых людей, с кем можно пообщаться, потренироваться и обменяться опытом, при этом не испытывая неудобство, стресс и тревогу, а на соревнованиях нет таких комфортных условий для общения, все вокруг соперники, что придает еще больший стресс для спортсмена.

«Опросник соревновательной тревожности спортсмена» (CSAI-2 - Competitive State Anxiety Inventory-2) включает в себя 27 утверждений, которые разделены по трем шкалам: «Когнитивная тревожность», «Соматическая тревожность», «Уверенность в себе».

Данный опросник служит для оценки спортсмена склонности к тревожному состоянию перед важными соревнованиями, а также во время самой гонки.

Инструкция: Пожалуйста, оцени как ты чувствуешь себя перед соревнованиями.

Полный список вопросов предоставленных в опроснике «Соревновательная тревожность спортсмена» представлен ниже (см. Приложение А).

Выводы на основе полученных данных можно сделать путем, чем выше балл соревновательная тревожность, тем хуже, развиты его навыки саморегуляции.

Первая шкала данного опросника, «Когнитивная тревожность» – характеризует состояние в котором спортсмен чувствует беспокойство и тревогу, что может привести к снижению уверенности в себе, токсичные мысли, упадок сил, а так же беспокойство связанное с ожидаемыми результатами на соревнованиях.

Чем выше балл, тем спортсмен испытывает большое беспокойство за свой результат и не может сосредоточиться на поставленной цели в силу волнения и страха неудачного результата или в целом соревновательной атмосферой, которая создает тревожные мысли.

Чем ниже балл, тем спортсмен более уверен в своих силах и лучше справляется с пред соревновательным стрессом и негативными мыслями.

«Соматическая тревожность» - негативные физиологические реакции на стресс (повышение температуры, учащение ЧСС, скованность, мышечный тонус, интенсивное потоотделение, бессонница).

Чем выше балл по данной шкале, тем спортсмен хуже переносит стресс и хуже может адаптироваться к меняющимся условиям в период соревнований. Появляется тремор в мышцах, учащается дыхание и это может сказаться на итоговом результате спортсмена, хотя он мог до этого отлично подготовиться к старту, но не справиться со своей соматической тревожностью.

Чем ниже балл, тем спортсмен легче переносит соревновательное волнение, его физическое состояние в норме и он готов показать хороший результат на предстоящем старте.

«Уверенность в себе» - позитивная оценка спортсмена собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для

него целей и удовлетворения его потребностей.

Чем выше балл, тем спортсмен более готов к соревновательной деятельности, верит в свой результат и грамотно построенный план своего выступления.

Чем ниже балл по данной шкале, тем спортсмен больше не верит в свои способности и силы, страх может помешать ему правильно подготовиться к старту.

Результаты подсчитывались по ключу данного опросника, суммировались баллы набранные по каждой шкале отдельно и при условии обратных вопросов.

Когнитивная тревожность – 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

Соматическая тревожность – 2, 5, 8, 11, 14', 17, 20, 23, 26

Уверенность в себе – 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

14' – обратный вопрос

0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0

Диапазон значения по шкалам от 9 до 36, где 9 баллов это указывает на низкий уровень тревожности ( то есть уверенность в себе), а 36 баллов указывает на высокий уровень тревожности ( сомнения и чувства страха).

Методика «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ - 2020», Моросанова В.И. Состоит из 28 утверждений, входящих в состав 7 шкал ( по 4 утверждения в каждой шкале), которые позволяют оценить семь показателей - планирование целей, моделирование значимых условий достижения целей, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надежность и настойчивость.

Согласие с утверждениями оцениваются по пятибалльной шкале Ликерта: от 1 («неверно») до 5 («верно»). Вопросы в шкалах сформулированы как в прямой, так и в обратной форме.

Список утверждений предоставлен ниже ( см. Приложение Б).

Шкала «Планирование целей» показывает стилевые различия в постановке и достижении целей спортивной деятельности. На сколько значима цель для спортсмена и на сколько он продумывал ее перед постановкой, для успешной реализации ее в будущем.

Чем выше балл по данной шкале, тем спортсмен осознанно составляет свои цели и анализирует свои желания, которые бы он смог воплотить, путем построения четкого алгоритма действий, которые и привели бы его к нужному результату.

Чем ниже балл, тем спортсмен с большей вероятностью не придерживается к планированию целей, а действует интуитивно в ходе возможных появлений трудностей и задач.

Шкала «Моделирование значимых условий достижения целей» показывает разнообразие представлений о внешних и внутренних важных условиях достижения поставленной цели.

Чем выше балл, тем спортсмен более обширно подготовился к своей цели, он рассмотрел больше различных возможных вариантов условий достижения целей, которые могут возникнуть при той или иной ситуации, во время подготовки к соревнованиям.

Чем меньше балл, тем спортсмен подходящий к подготовке тренировочного или соревновательного процесса, меньше предусмотрел возможных сложных ситуаций которые могут появиться, и способы их решения.

Шкала «Программирование действий» нацелена на исследование индивидуальных особенностей осознанного построения способов и алгоритмов своих действий.

Чем больше балл по данной шкале, тем спортсмен больше уделяет внимания и времени на построение планов и задач, которые подходят именно ему, оценивая свои возможности и концентрируя их в одно более выгодное

для него русло.

Чем меньше, тем спортсмен мыслит более широко, не учитывая собственных особенностей при написании тренировочного плана или же при выполнении какого-то индивидуального задания.

Шкала «Оценивание результатов» показывает уровень развитости и адекватной оценки себя, своего поведения, деятельности и результатов.

Чем выше балл по данной шкале, тем больше и объективнее может оценить свои результаты на соревнованиях или же во время подготовки к ним. Очень важно проводить оценку результатов после завершения каждой поставленной задачи, это поможет смоделировать новую задачу, а так же правильно корректировать план, если предыдущий результат не смог удовлетворить спортсмена полностью.

Чем ниже балл, тем оценка собственных возможностей является менее объективной, и какие-то значимые факторы упущены при оценке.

Шкала «Гибкость» определяет уровень сформированности перестраиваться, вносить изменения в систему саморегуляции в связи с изменениями внутренних или внешних условий.

Высокий уровень по данной шкале очень важен, так как в лыжном спорте часто меняются внешние условия, например, такие как снег, температура воздуха, рельеф трасс в разных местах проведения соревнований. И ко всему этому спортсмен должен быть готов или же готов к изменениям внутреннего настроя и возможно даже тактической части прохождения гонки, так как даже такой фактор как свежий выпавший снег прямо перед стартом, может сильно помешать, но при изменении грамотой тактической раскладки по дистанции, этим, казалось бы, отрицательным фактором можно воспользоваться как возможностью и преимуществом над другими соперниками.

Чем ниже балл по данной шкале, тем спортсмену труднее подстроиться

под меняющиеся условия, и вносить изменения по ходу изменяющихся требований, он сосредоточен на одном и ему сложно что-то изменить или дополнить.

Шкала «Надежность» показывает устойчивость осознанной саморегуляции психической активности и практической деятельности спортсмена в сложных, напряженных ситуациях.

Чем выше балл по данной шкале, тем спортсмен стабильнее реагирует на сложности, например, на соревнованиях спортсмен постоянно находится в напряжении и ему постоянно нужно быстро принимать решения во время гонки, времени крайне мало и от его решения зависит то как сложится его старт и в последствии и сам результат. Чем устойчивее психическая активность, тем вероятность правильного решения выше, что в дальнейшем и приводит к победам в спорте высших достижений.

Чем ниже балл, тем спортсмен будет более неустойчивый, ему будет сложнее справляться с различными условиями не только в практической деятельности, но и психической активности.

Развитие надежности саморегуляции как специального регуляторного ресурса будет происходить по мере накопления профессионального опыта, но при условии, что такой ресурс востребован профессией или, другими словами, при условии, что такой ресурс отвечает требованиям деятельности<sup>35</sup>.

Шкала «Настойчивость» позволяет выявлять упорство и решительность в достижении поставленных целей.

Высокий уровень настойчивости позволяет спортсмену добиваться высоких результатов, путем преодоления себя, так как не все могут решиться и поставить высокую цель, главное верить в себя, в свои силы и грамотно

---

<sup>35</sup> Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Гайдамашко И.В. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска. Серия 14. Психология. 2020. № 1. С. 77–95. doi: 10.11621/vsp.2020.01.05

строить тренировочный процесс и объективно оценивать свои возможности.

Чем ниже балл, тем спортсмену сложно прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела, он склонен отвлекаться от своей цели на менее значимые дела и бросать свою цель на пол пути, если это будет происходить систематически, то атлет совсем не сможет достигнуть своего результата который мог бы быть, если бы он настойчиво шел к своей цели и не отвлекался на посторонние задачи.

В целом опросник работает, как единая шкала «общий уровень саморегуляции», которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности спортсмена.

Высокие показатели, поэтому опроснику говорят о том, что испытуемые самостоятельны, гибко реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Результаты подсчитывались по ключу опросника, суммировались баллы, набранные по каждой шкале отдельно и при условии обратных вопросов.

Планирование целей – 1R, 8, 15R, 22

Моделирование значимых условий достижения целей – 4R, 10, 18R, 24R

Программирование действий – 2, 11R, 16, 26

Оценивание результатов – 3, 9, 17R, 23R

Гибкость – 5, 12, 19, 25

Надежность – 6R, 13R, 20R, 27R

Настойчивость – 7, 14, 21, 28

R – реверсивный пункт.

Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS, С. Зак

(S. Zach ET AL). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, М. А. Папкина.

Оценка мотивации к двигательной активности (шкала МОДА) апробированный и валидизированный на российской выборке. Шкала МОДА состоит из 40 утверждений, которые оцениваются 5 бальной шкалой, по 8 субшкалам.

Список утверждений предоставленных в опроснике «Шкала мотивации к двигательной активности» предоставлен ниже ( см. Приложение В).

Шкала «Конкуренция/Амбиции» оценивает способность равномерно двигаться вперед и добиваться успеха в той деятельности на которую направлен фокус внимания, в профессиональном спорте очень важно быть конкурентоспособным и целеустремленным.

Шкала «Внешность» оценивает заинтересованность спортсмена подчеркнуть свою мускулатуру и в целом эстетический весь свой внешний вид перед другими спортсменами или же для сравнения своей формы с другими атлетами.

Шкала «Ожидания других», чем выше балл тем человек более заинтересован в мнении других людей по поводу своей физической формы, и ему легко навязать идеалы других.

Шкала «Групповая принадлежность» означает, что вся двигательная активность выполняется ради общения с друзьями во время тренировок, которые увлечены спортом.

Шкала «Физическое состояние» мотивирует человека заниматься спортом, тот факт, что физическая активность помогает поддерживать себя в хорошей форме в любое время, главное что это способствует улучшению настроения, когда человек видит свой путь, проделанную работу и самое значимое результат.

Шкала «Психологическое состояние» означает, на сколько для человека важна психологическая разгрузка во время занятия спортивной

деятельности, некоторые люди специально во время занятий спортом уединяются с природой и стараются не контактировать с другими спортсменами, а уделить время только себе.

Шкала «Мастерство» означает высокий уровень контроля над собой и мотивации спортсмена добиться высших достижений, что бы достичь совершенства в избранном виде спорта, показывая свои сильные стороны, умения справляться со сложностями и преодолевать себя каждый день.

Шкала «Удовольствие» означает, что человек занимается физическими нагрузками для приятного времяпрепровождения, это является его хобби и он не ставит перед собой больших целей и задач, а занимается просто в свое наслаждение.

Результаты подсчитывались по ключу данного опросника, путем сложения всех баллов набранных по каждой шкале отдельно. Всего 8 шкал и в каждой шкале, по 5 утверждений.

Конкуренция/Амбиции – 6, 17, 27, 29, 39

Внешность – 11, 23, 32, 36, 40

Ожидания других – 1, 7, 18, 21, 26

Групповая принадлежность – 4, 8, 20, 30, 38

Физическое состояние – 10, 12, 15, 28, 33

Психологическое состояние – 2, 9, 14, 22, 35

Мастерство – 5, 16, 19, 24, 31

Удовольствие – 3, 13, 25, 34, 37

В данной методике нет четких нормированных значений, так как мотивы к занятию физической активности могут изменяться в широких диапазонах. На мотивы влияют разные факторы, как внешние, например дождь, снег, низкие температурные условия или другие условия мешающие заниматься спортом на открытом воздухе или в зале), а так же и внутренние факторы (личностные установки, неуверенность, страх и уровень здоровья).

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования

Для изучения мотивационно-регуляторных детерминантов соревновательной тревожности спортсменов – лыжников было проведено исследование с помощью данных методик: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А.; Стиль саморегуляции поведения, ССПМ - 2020, Моросанова В.И. ; Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS, С. Зак (S. Zach ET AL). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, М. А. Папкина (2020).

Первый корреляционный анализ был проведен с использованием двух методик: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А. и Стиль саморегуляции поведения, ССПМ - 2020, Моросанова В.И.

Для выявления взаимосвязей был проведен корреляционный анализ Пирсона. Результаты статистически значимых взаимосвязей следующие:

Анализ выявил статистически значимую отрицательную корреляцию между шкалой «Когнитивная тревожность» и шкалой «Моделирование значимых условий достижения целей».

Для испытуемых с высоким уровнем моделирования значимых условий достижения характерен низкий уровень когнитивной тревожности ( $r = -0,395^{**}$ ;  $p=0,001$ ).

Корреляция когнитивной тревожности и моделирования напрямую имеют взаимосвязь, при правильном моделировании значимых условий уровень когнитивной тревожности у лыжников будет снижен, благодаря устойчивому состоянию спортсмена, он сможет оценить возможные условия, которые могут возникнуть при той или иной ситуации, во время подготовки к соревнованиям.

И наоборот, более низкие показатели по шкале моделирования связаны с более высоким уровнем когнитивной тревожности у спортсменов-лыжников.

Шкала «Моделирование значимых условий достижения целей» показывает разнообразие представлений о внешних и внутренних важных условиях достижения поставленной цели. Чем выше балл, тем спортсмен более грамотно подготовился к старту, он рассмотрел больше различных возможных вариантов условий достижения поставленных целей, и сложностей которые могут возникнуть при той или иной ситуации, во время подготовки к соревнованиям.

Исходя из данных, можно сделать вывод, широкое рассмотрение условий спортсмен будет чувствовать себя комфортно, и быть уверенным в предстоящем результате. Так как он уже может моделировать варианты развития событий при различных ситуациях, которые могут возникнуть во время соревнований.

Следующая устойчивая взаимосвязь получилась между шкалой «Когнитивная тревожность» и шкалой «Надежность». Для испытуемых с высоким уровнем надежности характерен низкий уровень когнитивной тревожности ( $r = -0,403^{**}$ ;  $p=0,001$ ).

Корреляция когнитивной тревожности и надежности напрямую имеют взаимосвязь. Шкала «Надежность» показывает устойчивость осознанной саморегуляции психической активности и практической деятельности спортсмена в сложных, напряженных ситуациях.

Когда спортсмен более стабилен и может в стрессовой ситуации быстро принимать правильные решения и не боится последствий (ответственности) за свои решения, тем устойчивее его состояние и ниже уровень беспокойства, а соответственно и ниже уровень когнитивной тревожности.

Развитие надежности саморегуляции будет происходить по мере накопления профессионального опыта, но при условии, что такой компонент как надежность будет востребован в спортивной деятельности. Надежность осознанной саморегуляции является универсальным ресурсом, от уровня которого зависит эффективность деятельности в напряженных ситуациях таких как соревнования.

Следующая устойчивая взаимосвязь получилась между шкалой «Соматическая тревожность» и шкалой «Моделирования значимых условий достижения целей». Для испытуемых с высоким уровнем моделирования характерен низкий уровень соматической тревожности ( $r = - 0,405^{**}$ ;  $p=0,001$ ).

Чем стабильнее и спокойнее физиологическое состояние у спортсмена, тем он больше внимания сможет сконцентрировать на моделировании условий, которые важны для достижения значимых результатов в спортивных соревнованиях.

На соматическую тревожность, как и на когнитивную можно влиять путем длительных тренировок навыков саморегуляции. Важно уметь контролировать свои эмоции и реакции на различные ситуации, так же грамотно формулировать цели и задачи для их реализации.

Следующая устойчивая отрицательная корреляция получилась между шкалой «Соматическая тревожность» и шкалой «Надежность». Для испытуемых с высоким уровнем надежности характерен низкий уровень соматической тревожности ( $r = -0,291^{*}$ ;  $p=0,022$ ).

На основании данной взаимосвязи мы видим, как от уровня шкалы надежности зависит соматическая тревожность. Уровень надежности с каждым годом спортивной деятельности растет и прогрессирует путем накопления профессионального опыта в лыжных гонках, тем самым уровень тревожности снижается. У спортсменов с высоким уровнем надежности

более устойчивая саморегуляция психической активности в практической деятельности.

Низкий уровень соматической тревожности позволяет спортсмену не заикливаться над своими физиологическими ситуативными волнениями такими как, появления тремора в мышцах, увеличения ЧСС и скованности, что способствует итоговому результату спортсмена.

Следующая устойчивая корреляция является положительной между шкалой «Уверенность в себе» и шкалой «Моделирование значимых условий достижения целей». Для испытуемых с высоким уровнем уверенности в себе характерен высокий уровень моделирования значимых условий достижения целей ( $r = 0,270^*$ ;  $p=0,034$ ).

Данная взаимосвязь нам дает понять, что чем увереннее в себе спортсмен, тем с большей вероятностью он может позитивно оценивать свои навыки и способности для достижения максимального результата удовлетворяющего его потребности.

Спортсмен с высокой уверенностью в себе, лучше для себя может смоделировать условия для достижения своих целей, так как он не опирается на мнение других, а точно следует своим убеждениям и строит тренировочный и соревновательный план действий, корректируя его значимыми условиями возникающим при подготовке к стартам.

Следующая устойчивая положительная корреляция между шкалой «Уверенность в себе» и шкалой «Надежность». Для испытуемых с высоким уровнем уверенности в себе характерен высокий уровень надежности ( $r = 0,313^*$ ;  $p=0,013$ ).

Эта взаимосвязь говорит нам, о том что, уверенные в себе спортсмены, которые способны позитивно оценивать свои способности, являются надежными (стабильными) в сложных условиях, возникающих во время подготовки к соревнованиям.

Спортсмен в соревновательный период всегда находится в напряжении и ему постоянно нужно быстро принимать решения во время гонки. Времени на принятие решения очень мало и от его решения зависит то как сложится его старт и результат. Чем устойчивее психическая активность спортсмена, тем вероятность правильного решения выше, что в дальнейшем и приводит к победам в спорте высших достижений.

Надежность осознанной саморегуляции является профессионально-значимой компетенцией для профессионального спорта, предъявляющего особые требования к стрессоустойчивости человека. Надежность осознанной саморегуляции является также универсальным ресурсом, от сформированности которого зависит эффективность деятельности в психологически напряженных ситуациях<sup>36</sup>.

Доказано, что у профессиональных спортсменов, которые постоянно испытывают высокий риск, регуляторная надежность является специальным профессиональным ресурсом, который повышается по мере накопления профессионального опыта.

Регуляторная надёжность — это способность человека сохранять качество и эффективность индивидуальной саморегуляции в психологически напряжённых условиях жизни.

Она выражает индивидуальную устойчивость процессов выдвижения и постановки целей, функционирования алгоритмов действий, учёта значимых условий деятельности, критериев оценивания и коррекции результатов деятельности.

Опираясь на полученные результаты корреляции Пирсона по первой методики можно сделать вывод, что детерминантами когнитивной и соматической тревожности являются: моделирование значимых условий

---

<sup>36</sup> Моросанова, В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска. / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратьев, И.В. Гайдамашко / Вестник Московского университета. Серия 14. Психология №1. – 2020. - С. 77-95.

достижения целей и надежность спортсмена.

Это подтверждает нашу первую гипотезу, что высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности.

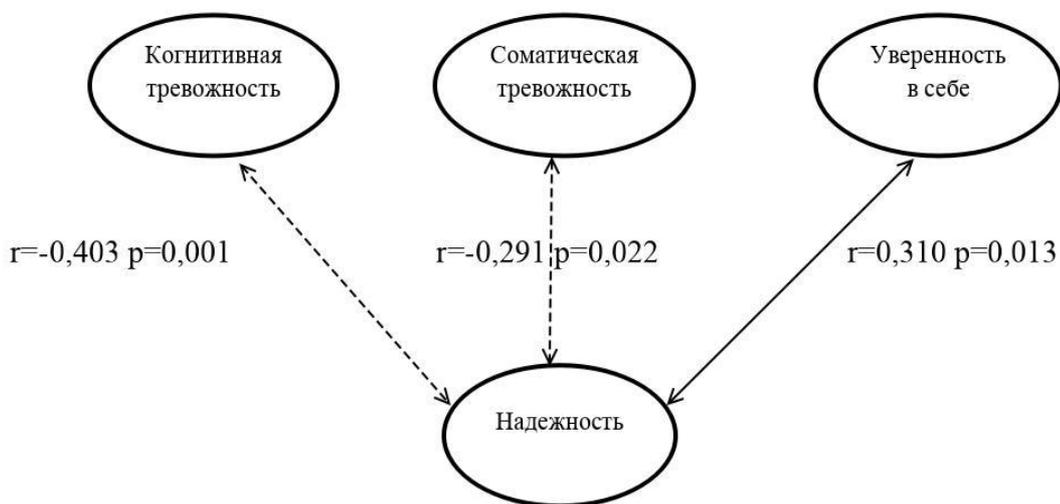


Рисунок 1 – Значимые корреляционные взаимосвязи связи Пирсона

На рисунке 1 отрицательная взаимосвязь шкал «Когнитивной тревожности» и «Соматической тревожности» со шкалой «Надежности», и положительная взаимосвязь шкалы «Уверенность в себе» и шкалы «Надежности».

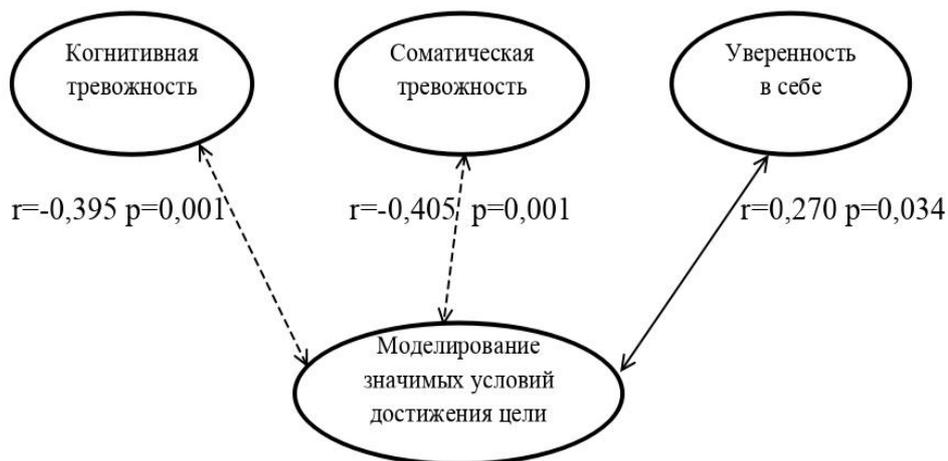


Рисунок 2 – Значимые корреляционные взаимосвязи связи Пирсона

На рисунке 2 отрицательная взаимосвязь шкал «Когнитивной тревожности» и «Соматической тревожности» со шкалой «Моделирование значимых условий достижения цели».

значимых условий достижения цели», и положительная взаимосвязь шкалы «Уверенность в себе» и шкалы «Моделирование значимых условий достижения цели». Именно эти компоненты саморегуляции конкретизируют, как они связаны со снижением когнитивной и соматической тревожности и повышением уверенности в себе.

Второй корреляционный анализ Пирсона был проведен с использованием двух методик: Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2, Ричард Х. Кокс (Cox R.H.), Довжик М.Л., Бочавер К.А. и Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS, С. Зак (S. Zach ET AL). Адаптация: К. А. Бочавер, Д. В. Бондарев, М. А. Папкина (2020).

Результаты статистически значимых взаимосвязей следующие:

Анализ выявил статистически значимую положительную корреляцию между шкалой «Когнитивная тревожность» и шкалой «Ожидание других».

Для испытуемых с высоким уровнем когнитивной тревожности характерен высокий уровень ожидания других ( $r = 0,260^*$ ;  $p=0,042$ ).

Чем больше спортсмен зависит от ожидания мнения и взглядов других на различные ситуации, тем он больше испытывает беспокойство и тревогу за себя и свои результаты, что может привести к токсичным мыслям, упадку сил, а так же и к беспокойству о своем результате на соревнованиях. Так как мнение людей могут быть разнообразны и изменчивы, что в следствии будет влиять на мнение спортсмена, по этому важно что бы собственное мнение и позиция атлета всегда была решающей и не поддавалась на провокации других.

Чем больше «Ожидание других» тем больше ответственность ложится на плечи спортсмена. Он хочет доказать что то не себе, а посторонним людям. Вследствие такой погони за успехом растет тревожность, и значимость ошибки увеличивается, как и повышается уровень стресса спортсмена при не удачном исходе соревнований.

Следующая устойчивая отрицательная корреляция возникла между шкалой «Соматическая тревожность» и шкалой «Удовольствие». Для испытуемых с высоким уровнем соматической тревожности характерен низкий уровень уверенности ( $r = -0,329^{**}$ ;  $p=0,009$ ).

Чем больше тревожности и непереносимости стресса возникает у спортсмена, тем он больше не может сконцентрироваться и испытывать удовлетворения от занятия спортом.

Когда спортсмен испытывает не комфортные ощущения, такие как мышечные спазмы, повышенная температура, учащенное сердцебиение, это все не позволяет ему мотивироваться на занятия спортом.

Мотивация к физической активности в целом — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Такой мотив связан с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса занятий. Когда человек получает радость от спорта, так как может двигаться и испытывать напряжение, это воодушевляет его и поднимает настроение.

Следующая устойчивая положительная корреляция возникла между шкалой «Уверенность в себе» и шкалой «Мастерство». Для испытуемых с высоким уровнем уверенности в себе характерен высокий уровень мастерства ( $r = 0,355^{**}$ ;  $p=0,005$ ).

Чем больше спортсмен тренируется, чем он больше мотивирован работать над собой, повышать навыки мастерства, тем выше у него уровень уверенности в себе.

Потому что спортсмен видит результат своей кропотливой работы и его это еще больше мотивирует двигаться дальше и ставить новые цели перед собой и достигать их.

У спортсмена с высоким уровнем мастерства, всегда есть мотивация

добиться высших достижений в избранном виде спорта, показывать свои сильные стороны, умение справляться со сложностями и преодолевать себя каждый день.

С каждой новой поставленной и выполненной задачей в соревновательный период уровень мастерства растет, что и придет спортсмену еще большей уверенности в себе.

Можно сделать вывод, чем выше мотивация к физическим нагрузкам, тем уровень стресса снижается, тем самым, мотивация достижения снижает уровень соревновательной тревожности, что доказывает нашу вторую гипотезу.

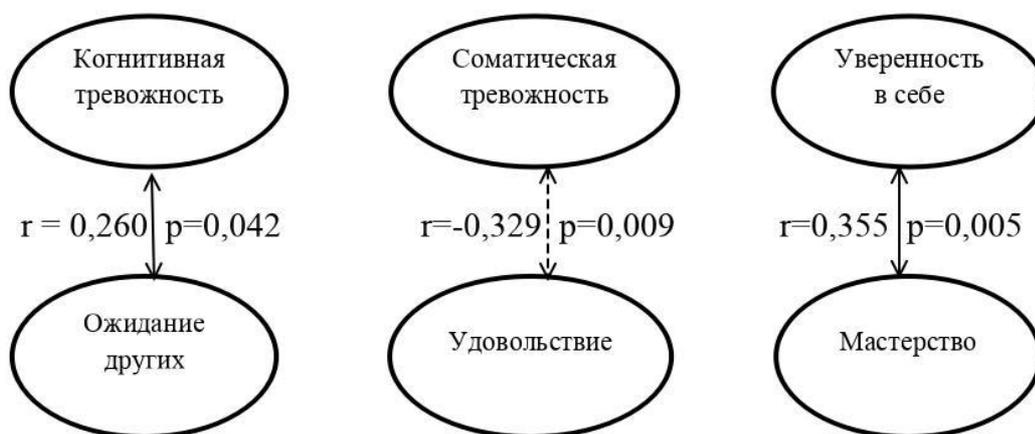


Рисунок 3 - Значимые корреляционные взаимосвязи связи Пирсона

На рисунок 3 наглядно видна значимая корреляция Пирсона, устойчивые корреляция мотивации взаимосвязана со снижением уровня тревожности, что и нужно было доказать путем проведения исследования.

Преобладание у спортсменов-лыжников внутренних мотивов к двигательной активности (таких как стремление, к мастерству и получение удовольствия) связано со снижением проявлений соревновательной тревожности (повышением уверенности в себе и уменьшением соматической тревожности), в то время как выраженность внешних мотивов (в частности, ориентации на ожидания других) ассоциируется с повышением когнитивной

тревожности".

Эта отражает влияние различных типов мотивации. «Мастерство» и «Удовольствие» (как аспекты, близкие к мотивации достижения и внутренней мотивации) действительно снижают тревожность и повышают уверенность, но «ожидания других» (внешний мотив) могут ее повышать.

Подводя итоги, путем проведения математических методов анализа и обработки данных: корреляционный анализ Пирсона в программе статистической обработки данных Jamovi, а так же анализа полученных данных, мы доказали две гипотезы, что высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности и мотивация достижения снижает уровень соревновательной тревожности.

### 2.3 Разработка рекомендаций по снижению соревновательной тревожности

Результаты исследования показали ключевые факторы возникновения соревновательной тревожности у спортсменов.

Определение разработанное К. А. Бочавер и Л. М. Довжик. Соревновательная тревога — понятие, близкое стрессу, которое вызывает высокое физическое или психическое напряжение в период ответственных соревнований.

Высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности, так как детерминантами когнитивной и соматической тревожности являются: моделирование значимых условий достижения целей и надежность спортсмена.

Первая рекомендация – Для снижения уровня соревновательной тревожности, важно моделировать исходы из различных ситуаций перед соревнованиями.

Вторая рекомендация - Планируйте заранее свой тренировочный цикл, это способствует снижению стресса, планирование возвращает ощущение управления ситуацией, что создаёт уверенность и уменьшает тревожность.

Третья рекомендация - Ставьте достижимые цели перед соревнованиями, не обязательно что бы они были большие, важно что бы они были выполнимые для вас.

Четвертая рекомендация – Спортсмену важно верить в себя и свои силы, это способствует позитивно оценивать свои возможности и быть стабильным в сложных возникающих условиях в соревновательный или тренировочный период.

Пятая рекомендация - Спортсмену важно уметь абстрагироваться от мнения окружающих его людей, и сконцентрироваться на себе, что бы постороннее мнение ни нагружало спортсмена в ответственный соревновательный период.

Шестая рекомендация - Для получения максимального уровня удовлетворения от физических нагрузок важно получать удовольствие от самого соревновательного процесса, а не от конечного результата, так как результат может быть различным, а процесс всегда будет однообразным.

Седьмая рекомендация – Важно понимать что любые соревнования это не последний шанс, а планомерная работа и в случае неудачи будет еще возможность потренироваться и выступить еще лучше на других соревнованиях.

Данные рекомендации даны на основе полученных результатов при написании работы. При комплексном соблюдении всех рекомендаций, уровень соревновательной тревожности будет снижен, что будет способствовать комфортному состоянию спортсмена во время ответственных соревнований. Список рекомендаций приведен ниже (см. Приложение Г).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность темы состоит в том, что в настоящее время психология тревожности, саморегуляции и мотивация как отрасль современной науки являются развивающимися направлениями. Высокая психологическая нагрузка в лыжном спорте, особая роль тревожности в условиях длительных нагрузок, специфика мотивации в индивидуальных видах спорта, а так же влияние природных условий на соревновательную тревожность.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют труды таких ученых, как: О.А. Конопкин (модель функциональных звеньев процесса саморегуляции на основе анализа видов реальной деятельности: спортивной, производственно-трудовой и учебной.), В.И. Моросанова (концепция индивидуального стиля саморегуляции активности человека), Г.С. Прыгина (теория типологических особенностей саморегуляции деятельности «автономности – зависимости»), Л. М. Довжик и К. А. Бочавером «Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести».

Путем проведения математических методов анализа и обработки данных: корреляционный анализ Пирсона в программе статистической обработки данных Jamovi, а так же анализа полученных данных, мы доказали гипотезы, что высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности и мотивация достижения снижает уровень соревновательной тревожности.

Таким образом, наше предположение о том, что высокий уровень саморегуляции способствует оптимизации тревожности подтвердилось, так как детерминантами когнитивной и соматической тревожности являются: моделирование значимых условий достижения целей и надежность спортсмена.

В ходе нашего исследования были выявлены психологические особенности, развитие надежности саморегуляции будет происходить по мере накопления профессионального опыта, но при условии, что такой компонент как надежность будет востребован в спортивной деятельности. Надежность осознанной саморегуляции является универсальным ресурсом, от уровня которого зависит эффективность деятельности в напряженных ситуациях, таких как соревнования.

Чем стабильнее и спокойнее физиологическое состояние у спортсмена, тем он больше внимания сможет сконцентрировать на моделировании условий, которые важны для достижения значимых результатов в спортивных соревнованиях.

На соматическую тревожность, как и на когнитивную можно влиять путем длительных тренировок навыков саморегуляции. Важно уметь контролировать свои эмоции и реакции на различные ситуации, так же грамотно формулировать цели и задачи для их реализации.

Чем выше мотивация к физическим нагрузкам, тем уровень стресса снижается, тем самым, мотивация достижения снижает уровень соревновательной тревожности, что доказывает нашу вторую гипотезу.

Мотивация к физической активности в целом — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Такой мотив связан с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса занятий. Когда человек получает радость от спорта, так как может двигаться и испытывать напряжение, это воодушевляет его и поднимает настроение.

Таким образом роль мотивационно-регуляторных механизмов в соревновательной тревожности у лыжников является важным компонентом при подготовке спортсменов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авербах, Ю. Л. Универсальная научно-популярная энциклопедия. / Авербах Ю. Л., Нарберт В. – Москва: Физкультура и спорт, 2013. – 278с.
2. Болотова, А. К. Развитие идей саморегуляции в исторической ретроспективе / А. К. Болотова, М. М. Пурецкий - Культурноисторическая психология, Т. 11. № 3., - 2015. - С. 64—74. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — URL: [https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2015\\_n3/bolotova\\_puretsky](https://psyjournals.ru/journals/chp/archive/2015_n3/bolotova_puretsky)
3. Бочавер, К. А. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, Д. В. Бондарев, А. О. Савинкина / Экспериментальная психологи, Том 14. № 4. – 2021 - С. 58–75. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n4/Bochaver\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n4/Bochaver_et_al)
4. Бочавер, К. А. К вопросу о тревоге и командной сплоченности в спорте / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, А. О. Савинкина – 2020 - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — <https://psystudy.ru/num/article/view/197?articlesBySimilarityPage=14>
5. Ванек, М. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / Психология и современный спорт. Москва: Физкультура и спорт, 1973 - С. 100—121.
6. Годфруа, Ж. Что такое психология : В 2 т. / Ж. Годфруа; Под ред. Г. Г. Аракелова; пер. с фран. Н. Н. Алипова и др. - 2. изд., стер. - Москва: Мир, 1999. – 231с.
7. Гримак , Л.П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приёмы саморегуляции / Л. П. Гримак – Москва : Либроком, 2012. – 368с.

8. Гримак, Л.П. Психология активности человека. Приёмы саморегуляции. / Л. П. Гримак - Москва: Либроком. - 2012. – 247с.
9. Довжик, Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести / К.А. Бочавер, Л. М. Довжик / Клиническая и специальная психология, Том 5. № 2. - 2016 - С. 1–22. - Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. — [https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2016\\_n2/Vochaver\\_Dovjik](https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2016_n2/Vochaver_Dovjik)
10. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. - Москва: Спорт, 2020. - 264 с.
11. Жане, П. Психология поведения / П. Жане Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: [http://psychology.vuzlib.org/book\\_0287\\_page\\_28html](http://psychology.vuzlib.org/book_0287_page_28html).
12. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. / Е. П. Ильина. – СПб: Питер, 2005. – 412с.
13. Кондратьев, М.Ю. Азбука социального психологапрактика / М. Ю. Кондратьев, В.А. Ильин - Москва: ПЕР СЭ, 2007. 464 с.
14. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития / О. А. Конопкин – журн. Вопросы психологии, 2004. – №2. С.128-135.
15. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О. А. Конопкин. – журн. Вопросы психологии. – 2008. - №3. – 367с.
16. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / О. А. Конопкин. - Психология. Журнал Высшей школы экономики. Т.2 – 2005. – №1. – 74с.
17. Кравченко, А.И. Общая психология: учеб.пособие / А.И. Кравченко. – Москва : Проспект, 2008. – 430 с.
18. Кузнецов, С.А. Особенности мотивации спортсменов командных

и индивидуальных видов спорта / С.А. Кузнецов - Социальная психология и общество. Том 4. № 4. – 2013 - С. 106–113.

19. Кун, Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека / Д. Кун. - Москва: «ОЛМА-ПРЕСС», 2005. – 725с.

20. Курясев, И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Курясев. – журн. Вестник Российского университета дружбы народов. Серия 5, Экология и безопасность жизнедеятельность. - 2020. №5. - 67с.

21. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / Психологический журнал. - №6.- 2002.- С. 5-17.

22. Мадди, С. Теории личности: сравнительный анализ. / С. Мадди. – СПб.: Издательство «Речь», - 2002. – 539с.

23. Маланов, С.В. Мотивация, воля, целеполагание и рост спортивного мастерства у бегунов на средние и длинные дистанции / С. В. Маланов, А. С. Субаева / Экспериментальная психология, Том 14. № 3. – 2021. - С. 168–182. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n3/Malanov\\_Subaeva](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n3/Malanov_Subaeva)

24. Моросанова, В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека / В. И. Моросанова / Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой., СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11—36.

25. Моросанова, В.И. Развитие ресурсного подхода к исследованию осознанной саморегуляции достижения целей и саморазвития человека / В. И. Моросанова / Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М, СПб.: Нестор-История, 2020. С. 11—36.

26. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. - Москва: Наука, 2010. – 518 с.

27. Моросанова, В. И. Модель взаимосвязи исполнительных функций, осознанной саморегуляции и успешности обучения русскому языку в средней школе / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, Т. Г. Фомина / Экспериментальная психология, Том 14. № 4. – 2021.- С. 108–122. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021\\_n4/Morosanova\\_et\\_al](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2021_n4/Morosanova_et_al)
28. Моросанова, В.И. Надежность осознанной саморегуляции как ресурс достижения целей в профессиях высокого риска. / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк, И.В. Гайдамашко / Вестник Московского университета. Серия 14. Психология №1. – 2020. - С. 77-95.
29. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / Вестник Московского Университета, сер. 14/ Психология № 1 – 2010.- С. 36-46.
30. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности / В.И. Моросанова. - Вестник Московского университета. – Психология. Серия14. - №1. – 2010. – 366с.
31. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова [Электронный ресурс]. – URL: [http://dissers.info/abstract\\_501583.html](http://dissers.info/abstract_501583.html).
32. Моросанова, В.И. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. И. Моросанова. - Вопросы психологии. - №3. - 2011. – 144с.
33. Наследов, А.Д. SPSS: компьютерный анализ знаний в психологии и социальных науках. / А.Д. Наследов. – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
34. Олпорт, Г. Становление личности / Г. Олпорт. - Избранные труды под ред. Леонтьева Л.Л. - Москва: Смысл, - 2002. – 461 с.
35. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль

: ЯрГУ, - 2011. – 112 с.

36. Панкратова, Т. М. Саморегуляция: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2010 – 122 с.

37. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. 104 с.

38. Привалова, С.Ю. Личностные аспекты саморегуляции / С.Ю. Привалова. - Личностные аспекты саморегуляции НГУЭУ. – Выпуск 1. – 2007. - 99с.

39. Прыгин, Г.С. Индивидуально-личностные особенности субъектной регуляции: / Г.С. Прыгин. - Монография – Ижевск, Набережные Челны: Издательство Института управления, 2005. – 348с.

40. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени / Под ред. Ю.П. Зинченко, В.И. Моросановой. М. - СПб: Нестор-История, -2020.- 650 с.

41. Психология саморегуляции / под ред. Ю. П. Зинченко, В. И. Моросановой. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2020 — 472 с.

42. Родионов, В.А. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 366 с.

43. Родионов, В.А. Спортивная психология для академического бакалавриата : учебник для вузов / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 231 с.

44. Родионова, А. В. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А.В. Родионова. Москва : Академия, 2010. – 365с.

45. Сайгак С.С. Мотивация достижения в спорте / С.С. Сайгак. - Минск: Белполиграф, 2002. – 244с.
46. Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции психической деятельности в виртуальной среде / В.В. Селиванов, П.А. Побокин / Экспериментальная психология. Том 17. № 1. – 2024.- С. 108—117. – Текст: электронный // PsyJournals.ru [сайт]. – URL: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2024170107>
47. Селиванов, В.В. Особенности тревожности и саморегуляции / В.В. Селиванов, П.А. Побокин / Экспериментальная психология. - 2024.- 117с.
48. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости. / О.А. Семиздралова. - учеб. пособие. СПб.: Научное издание, 2023. - 82 с.
49. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие. / Н.Б. Стамбулова. - СПб. : Центр карьеры, 1999.
50. Уайнберг, Р., Гоулд Д. Развитие характера и спортивная порядочность [Электронный ресурс].–URL:<http://bmsi.ru/doc/d29c051c-8623-441d-908b-7161a120a12e>.
51. Фрейджер, Р. Джеймс Ф. Саморегуляция. / Теория личности и личностный рост.-2002 [Электронный ресурс].– URL:<http://120966.vashps00.web.hosting-test.net/freidjer/teolich.html>.
52. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека. / В.Д. Шадриков. - учеб. пособие. 2-е изд., Москва: Издательская корпорация «Логос», -2006.- 284 с.
53. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых - СПб.: Питер, -2006.- 256 с.
54. Adrian Furnham, Internal and external motivation. / University College London [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.elitarium.ru/motivaciya\\_vnutrennjaja\\_i\\_vneshnjaja/](http://www.elitarium.ru/motivaciya_vnutrennjaja_i_vneshnjaja/)

55. V. V. Boluchevskaya, O. I. Shutova. – Volgograd, Psychology and Pedagogy : guide manual for foreign medical students / [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/book/psychology-and-pedagogy-12472125/>

56. Cox, R. H. Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2 / R. H. Cox, M. P. Martens, W. D. Russell // Journal of Sport and Exercise Psychology. - 2003. - Т. 25. - №. 4. - С. 519-533.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Диагностика соревновательной тревоги, CSAI-2

- 1 – Совершенно не соответствует      2 – Отчасти соответствует  
3 – Умеренно соответствует              4 – Полностью соответствует

Пожалуйста, оцените, как вы обычно себя чувствуете перед соревнованиями

1. Предстоящие соревнования вызывают у меня волнение.
2. Я нервничаю.
3. Я чувствую себя непринужденно и легко.
4. Я не уверен в своих силах.
5. Меня бросает в дрожь.
6. Я чувствую себя комфортно.
7. Я беспокоюсь о том, что не смогу хорошо проявить себя на этих соревнованиях.
8. Я чувствую напряжение во всем теле.
9. Я уверен в себе.
10. Я беспокоюсь, что могу проиграть.
11. Я чувствую напряжение и дискомфорт в животе.
12. Я чувствую себя в безопасности.
13. Меня беспокоит, что стресс и давление помешают мне хорошо выступить.
14. Мое тело расслаблено.
15. Я уверен, что справлюсь с поставленной задачей.
16. Меня беспокоит, что я плохо выступлю.

- 17.Мое сердце бешено бьется.
- 18.Я уверен, что выступлю достойно.
- 19.Меня беспокоит, что я не достигну своей цели.
- 20.У меня сводит живот.
- 21.Психологически мне комфортно.
- 22.Я беспокоюсь о том, что другие будут разочарованы моим выступлением.
- 23.От волнения мои ладони влажные.
- 24.Я уверен в себе, так как мысленно представляю, что уже достиг цели.
- 25.Меня беспокоит, что я не смогу сосредоточиться.
- 26.Я чувствую скованность.
- 27.Я уверен, что справлюсь со стрессом и давлением.

Ключ:

Примечание. Вопросы, помеченные\* – обратные,

0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0

Когнитивная тревожность – 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25

Соматическая тревожность – 2, 5, 8, 11, 14\*, 17, 20, 23, 26

Уверенность в себе – 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

Примечание. Вопросы, помеченные «\*» – обратные,

0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0

Значения по шкалам от 9 до 36, где 9 баллов это указывает на низкий уровень тревожности (т.е. уверенность), а 36 баллов указывает на высокий уровень тревожности.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Стиль саморегуляции поведения, ССПМ-2020

1 – Неверно

2 – Пожалуй, неверно

3 – Затрудняюсь ответить

4 – Пожалуй, верно

5 – Верно

1. Не строю планы на будущее, так как обстоятельства могут их изменить.
2. Для успеха дела мне необходима программа действий.
3. В конце дня подвожу итоги того, что было сделано.
4. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
5. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
6. Как правило, мне трудно работать, когда я расстроен.
7. Всегда добиваюсь удовлетворяющего меня результата.
8. Цели на будущее детально планирую.
9. Накануне Нового года оцениваю, что удалось сделать в уходящем году.
10. Я всегда замечаю изменение ситуации и использую это в своих интересах.
11. Начиная работу, не считаю необходимым заранее продумать свои действия и их последовательность.
12. Без труда переключаюсь на новое дело.

13. После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану.
14. Проявляю упорство в решении сложной задачи.
15. Не задумываюсь много о жизненных целях, скорее «плыву по течению».
16. Принимаясь за выполнение сложного дела, делю его на этапы.
17. Не оцениваю промежуточные итоги работы, считая это необязательным.
18. Мне трудно вовремя учесть изменение обстоятельств.
19. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
20. Результат моей работы часто зависит от моего настроения.
21. Не отступаю от начатого дела в любых условиях.
22. Заранее планирую свою жизнь.
23. Мне не свойственно подводить итоги того, что было сделано за день.
24. Не всегда удается определить главные условия достижения задуманного.
25. Легко адаптируюсь в новых ситуациях.
26. Для выполнения дела мне нужно определить последовательность своих действий.
27. Допускаю много ошибок, когда волнуюсь.
28. Настойчиво стремлюсь добиться нужного результата.

Ключ:

Планирование целей – 1R, 8, 15R, 22

Моделирование значимых условий достижения целей – 4R, 10, 18R, 24R

Программирование действий – 2, 11R, 16, 26

Оценивание результатов – 3, 9, 17R, 23R

Гибкость – 5, 12, 19, 25

Надежность – 6R, 13R, 20R, 27R

Настойчивость – 7, 14, 21, 28

R – реверсивный пункт.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Шкала мотивации к двигательной активности, PALMS

- 1- Совершенно не верно      2- Не верно      3- Отчасти верно  
4- Верно      5- Совершенно верно

Пожалуйста, расскажите, для чего вы занимаетесь спортом?

1. Чтобы зарабатывать на жизнь.
2. Потому что это помогает мне расслабиться.
3. Потому что это интересно.
4. Потому что мне нравится проводить время с другими.
5. Чтобы стать лучше в спорте.
6. Потому что я в этом лучше, чем другие.
7. Потому что за это мне платят.
8. Чтобы тренироваться вместе с другими.
9. Чтобы лучше справляться со стрессом.
10. Потому что это позволяет быть здоровым.
11. Чтобы подчеркнуть мускулатуру и лучше выглядеть.
12. Быть в хорошей физической форме.
13. Потому что это делает меня счастливым.
14. Чтобы уйти от проблем.
15. Для поддержания физического здоровья.
16. Чтобы улучшить уже имеющиеся навыки.
17. Чтобы быть лучшим в группе.
18. Чтобы контролировать состояние здоровья.
19. Чтобы добиться совершенства.
20. Чтобы было какое-то общее занятие с друзьями.
21. Потому что другие говорят мне, что я должен этим заниматься.
22. Потому что это работает как снятие стресса.

23. Ради улучшения фигуры.
24. Для приобретения новых навыков.
25. Потому что это весело.
26. Потому что эти занятия мне назначил врач.
27. Чтобы я мог работать эффективнее, чем другие.
28. Потому что это поддерживает мое здоровье.
29. Чтобы лучше конкурировать с окружающими.
30. Чтобы общаться с друзьями во время тренировок.
31. Чтобы сохранять те навыки, которые у меня есть.
32. Чтобы лучше выглядеть.
33. Для тренировки моей сердечно-сосудистой системы.
34. Потому что мне нравится тренироваться.
35. Чтобы отвлечься от рутинных дел.
36. Чтобы скинуть вес, лучше выглядеть.
37. Потому что так я отлично провожу время.
38. Чтобы побыть с друзьями.
39. Чтобы быть в лучшей форме, чем окружающие.
40. Чтобы поддерживать тело в тонусе, быть подтянутым.

Ключ: Каждая субшкала оценивается по пяти пунктам.

Конкуренция/Амбиции – 6, 17, 27, 29, 39

Внешность – 11, 23, 32, 36, 40

Ожидания других – 1, 7, 18, 21, 26

Групповая принадлежность – 4, 8, 20, 30, 38

Физическое состояние – 10, 12, 15, 28, 33

Психологическое состояние – 2, 9, 14, 22, 35

Мастерство – 5, 16, 19, 24, 31

Удовольствие – 3, 13, 25, 34, 37

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Рекомендации для снижения соревновательной тревожности.

1) Для снижения уровня соревновательной тревожности, важно моделировать исходы из различных ситуаций перед соревнованиями.

2) Планируйте заранее свой тренировочный цикл, это способствует снижению стресса, планирование возвращает ощущение управления ситуацией, что создаёт уверенность и уменьшает тревожные мысли.

3) Ставьте достижимые цели перед соревнованиями, не обязательно что бы они были большие, важно что бы они были выполнимые для вас.

4) Спортсмену важно верить в себя и свои силы, это способствует позитивно оценивать свои возможности и быть стабильным в сложных возникающих условиях в соревновательный или тренировочный период.

5) Спортсмену важно уметь абстрагироваться от мнения окружающих его людей, и сконцентрироваться на себе, что бы постороннее мнение ни нагружало спортсмена в ответственный соревновательный период.

6) Для получения максимального уровня удовлетворения от физических нагрузок важно получать удовольствие от самого соревновательного процесса, а не от конечного результата, так как результат может быть различным, а процесс всегда будет однообразным.

7) Важно понимать, что любые соревнования это не последний шанс, а планомерная работа и в случае неудачи будет еще возможность потренироваться и выступить еще лучше на других соревнованиях.

Данные рекомендации даны на основе полученных результатов при написании работы. При комплексном соблюдении всех рекомендаций, уровень соревновательной тревожности будет снижен, что будет способствовать комфортному состоянию спортсмена во время ответственных соревнований.