

УДК 159.95

# МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

## METAGOGNITIVE STRATEGIES OF SPORTSMEN DURING DECISIONS IN DIFFICULT SITUATIONS OF A SPORTS CAREER



**Ловягина  
Александра Евгеньевна** –  
канд. психол. наук, доцент  
кафедры общей психологии  
Санкт-Петербургского  
государственного университета  
(СПбГУ), Санкт-Петербург, Россия,  
lovagina2@mail.ru

**Lovyagina Aleksandra** – PhD,  
Assistant Professor of the  
Department of General Psychology  
at the St. Petersburg State

University (SPbSU), St. Petersburg, Russia

**Андреев  
Виталий Владимирович** – старший преподаватель  
кафедры психологии Национального государственного  
университета физической культуры, спорта и здоровья  
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия,  
vitavv2507@yandex.ru

**Andreev Vitaly** – Senior Lecturer of the Psychology  
Department at the Lesgaft National State University of  
Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia



**Штуккерт Алиса Львовна** –  
старший преподаватель кафедры  
психологии Национального  
государственного университета  
физической культуры, спорта и  
здоровья имени П. Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург, Россия,  
suvasuva@yandex.ru

**Shtukkert Alice** – Senior Lecturer  
of the Psychology Department  
at the Lesgaft National State  
University of Physical Education,

Sport and Health, St. Petersburg, Russia

**Ключевые слова:** метакогнитивные стратегии, спортивная карьера.

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования метакогнитивных стратегий спортсменов при принятии решения в трудных ситуациях спортивной карьеры. Выявлены различия в эффективности метакогнитивных стратегий у мужчин и женщин при повышении субъективной оценки значимости ситуаций.

**Keywords:** metacognitive strategies, sports career.

**Abstract.** The article presents the results of a study of the metacognitive strategies of athletes when making decisions in difficult situations of a sports career. The frequency of using metacognitive strategies does not differ among athletes of different sexes. Differences in the efficiency of metacognitive strategies in men and women were revealed with an increase in the subjective assessment of the significance of situations.

Исследование поддержано грантом РФФИ 18-013-00256а «Эффективность метакогнитивных стратегий принятия решений в условиях неопределенности и трудных жизненных ситуаций».



**Актуальность исследования.** В процессе занятий спортом спортсмены сталкиваются с рядом трудных ситуаций: спад результатов, переход к другому тренеру, травма и др. В этих ситуациях спортсмену необходимо принять решение (продолжить ли занятия спортом, перейти к новому тренеру или остаться у прежнего и др.), от правильности которого зависит успешность его спортивной карьеры. Эффективность принятия решений во-многом обусловлена уровнем развития когнитивных функций человека: умением анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи и т.п. В свою очередь, реализация когнитивной активности определяется метакогнитивными стратегиями, которые управляют параметрами когнитивных процессов в начале и конце деятельности, а также при затруднениях [6]. Метакогнитивные стратегии регулируют функционирование когнитивных процессов: планируют и контролируют их актуализацию и интенсивность, соотносят параметры когнитивных процессов с результатами выполняемой деятельности, корректируют эти параметры в плане соответствия целям деятельности [4]. При этом, обращение человека к своему опыту, его оценка и систематизация трактуются, как макростратегия рефлексирования, а создание собственных познавательных схем и объяснительных моделей определяются, как макростратегия теоретизирования [5]. Таким образом, метакогнитивные стратегии представляют собой регулятивные навыки высшего уровня, интегрирующие навыки более низких уровней саморегуляции и самооценки [3, 7]. Метакогнитивные функции активно исследуются в психологии образования, когнитивной и общей психологии и могут рассматриваться в качестве метаресурса повышения результативности спортсмена [1]. Но, в психологии спорта эти феномены изучены недостаточно. Расширение научных представлений о метакогнитивных стратегиях, реализуемых в спортивной деятельности, могло бы повысить эффективность психологической помощи при совершенствовании системы психической саморегуляции спортсмена.

**Цель исследования** – изучение метакогнитивных стратегий принятия решений в трудных ситуациях спортивной карьеры у спортсменов с разным уровнем метакогнитивной включенности.

**Организация исследования.** Исследование было проведено на базе Национального государственного университета им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

**Испытуемые.** В исследовании приняло участие 115 спортсменов (51 мужчина и 64 женщины)

в возрасте 18-23 лет, занимающиеся легкой атлетикой, лыжными гонками, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой, фехтованием, пулевой стрельбой, биатлоном, художественной гимнастикой, спортивной акробатикой, фигурным катанием на коньках, танцевальным спортом.

**Методы исследования.** Для диагностики метакогнитивных стратегий при принятии решений А.Е. Ловягиной была разработана анкета на основании определений и характеристик данного феномена [3, 4, 5, 6]. Перед заполнением анкеты респондентов просили вспомнить и описать наиболее трудную ситуацию их спортивной жизни. Для диагностики метакогнитивной включенности использовался опросник Г. Шроу, Р. Деннисон в адаптации А.В. Карпова [3].

**Результаты исследования.** Спортсмены описали следующие ситуации, как наиболее трудные для принятия решений: 49,3 % продолжать или нет занятия спортом; 19,7 % переходить ли от своего тренера к другому; 16,2 % переезжать ли из родного города и из семьи, в другой город, чтобы продолжить занятия спортом; 14,8 % менять или нет вид спорта или спортивную специализацию.

При принятии решений в вышеописанных трудных ситуациях спортсмены (и мужчины, и женщины) наиболее часто используют стратегии: планирование когнитивных процессов – планируют, что сначала нужно сконцентрироваться на данной ситуации, потом обдумать её, осмыслить возможные варианты, вспомнить о чем-то нужном и теоретизирование – стараются логически обосновать принимаемое решение, рационально объяснить его, «выстроить в уме» схему (Таблица). Реже всего спортсменами обоих полов применяется стратегия коррекция когнитивных процессов, когда при обдумывании решения они стремятся поактивнее «включить мозг», «напрячь память», заставляют себя не отвлекаться. Девушки спортсменки, также, наиболее редко используют стратегию контроль когнитивных процессов – в процессе обдумывания решения следят за тем, не отвлекаются ли, от данной проблемы, насколько хорошо анализируют её и т.п. (Таблица).

Эффективность планирования когнитивных процессов повышается у спортсменов мужчин при повышении субъективной оценки трудности ситуации (критерий Пирсона:  $r = 0,446$ ,  $p \leq 0,01$ ). У спортсменок при повышении субъективной оценки значимости ситуации ухудшается эффективность стратегий коррекция когнитивных процессов (критерий Пирсона:  $r = -0,354$ ,  $p \leq 0,01$ ) и теоретизирование (критерий Пирсона:  $r = -0,265$ ,  $p \leq 0,01$ ).

**Таблица – Распределение ответов спортсменов об использовании метакогнитивных стратегий при принятии решений в трудных ситуациях (в процентах)**

Метакогнитивные стратегии	Ответы					
	Не использовал		Затрудняюсь ответить		Использовал	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж
1. Планирование когн. проц.	6,2	8,9	12,4	12,5	81,4	78,6
2. Контроль когн. пр.	29,2	35,7	19,5	39,3	51,3	25
3. Соотнесение когн. проц. с рез. деятельн.	16,6	17,8	15,2	21,4	68,2	60,8
4. Коррекция когн. пр.	41,9	26,8	22,5	41,1	36,6	32,1
5. Рефлектирование	16,6	17,8	25,5	28,6	55,8	53,6
6. Теоретизирование	6,2	8,9	16,6	14,3	81,2	76,8

Примечание: М – мужчины; Ж – женщины.

При более высоком уровне метакогнитивной включенности мужчины чаще используют рефлектирование (критерий Пирсона:  $r = 0,355$   $p \leq 0,05$ ), а женщины чаще соотносят свои когнитивные процессы с результатами деятельности (критерий Пирсона:  $r = 0,313$   $p \leq 0,05$ ).

#### **Обсуждение результатов исследования.**

Анализ ответов испытуемых показывает, что для того, чтобы обдумать решение спортсмены (и мужчины, и женщины) «настраивают» свою когнитивную сферу, достаточно часто соотносят её функционирование с результатами деятельности, но редко корректируют когнитивные процессы (Табл.1). Однако, оценивая параметры внимания, памяти, мышления в плане соответствия этих процессов достигаемым результатам деятельности, спортсмены чаще всего не оптимизируют когнитивные процессы, т.е. не используют их как ресурс улучшения психической саморегуляции.

Выявленные у мужчин и женщин различия во взаимосвязях между субъективной оценкой значимости трудной ситуации и эффективностью метакогнитивных стратегий согласуются с научными представлениями о психофизиологических и психологических различиях людей разного пола [ 2 ]. При повышении субъективной оценки значимости трудной ситуации психическое напряжение возрастает и формируются состояния эмоциональной напряженности или стресса. При этом у женщин усиливаются эмоциональные переживания и ухудшается способность к волевым усилиям. Как следует из полученных данных, это взаимосвязано с ухудшением саморегуляции когнитивных процессов (затруднению их коррекции) и снижению рационализации (стратегия теоретизирование). В напряженных и стрессовых ситуациях мужчины лучше чем женщины сохраняют спокойствие и организуют

свое поведение и деятельность [ 2 ]. Данные нашего исследования показывают, что эти преимущества могут быть взаимосвязаны с улучшением планирования когнитивных процессов – когда человек понимает, на что сейчас надо направить внимание, о чем надо думать, а о чем не стоит и т.п.

**Закключение.** При принятии решения в трудных ситуациях спортивной карьеры спортсмены (мужчины и женщины) одинаково часто используют одни и те же метакогнитивные стратегии. Но, эффективность некоторых стратегий по-разному меняется при повышении значимости ситуации: у мужчин повышается, а у женщин понижается. Применение некоторых стратегий взаимосвязано с уровнем метакогнитивной включенности спортсменов. Полученные результаты дают основание утверждать, что для совершенствования психической саморегуляции спортсменов необходимо акцентировать внимание на формировании стратегий коррекции когнитивных процессов – т.е. развитием умений оптимизировать внимание, память, мышление. В дальнейших исследованиях представляется целесообразным изучить различия применения метакогнитивных стратегий при принятии решений в разных трудных ситуациях спортивной карьеры (в настоящем исследовании эти ситуации были выделены, но в виду недостаточной большой выборки, сравнительный анализ групп респондентов не проводился).

#### **Литература**

1. Багадирова, С.К. Метакогнитивные навыки спортсмена как ресурс повышения его результативности (постановка проблемы) / С.К. Багадирова // Спортивный психолог. – 2019. – №2. – С.17–20.
2. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2003. – С.10–73



3. Карпов, А.А. Введение в метакогнитивную психологию / А.А. Карпов, А.В. Карпов – М: Изд. Московского психологосоциального университета, 2015. – 512с.

4. Холодная, М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная – СПб.: Питер, 2002. – 272 с.

5. Halpern, D.F. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking / D.F. Halpern – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. – 380 p.

6. Roberts, M.J. Strategy selection and metacognition / M.J. Roberts, G. Erdos // Educational Psychology. – 1993. – V.13. – P. 259–266.

7. Seamster, T.L. A skill-based cognitive task analysis framework / T.L. Seamster, R.E. Redding, G.L. Kaempf // Cognitive task analysis. – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2000. – P. 135–146.

#### References:

1. Bagadirova, S.K. Metacognitive skills of a sportsman as a resource to improve its performance

(formulation of the problem) / S.K. Bagadirova // Sportivnyj psiholog. – 2019. – №2. – P.17–20.

2. Ilyin, E.P. Differential psychophysiology of man and woman / E.P. Ilyin – SPb.: Piter, 2003. – P. 10–73.

3. Karpov, A.A. Introduction to metacognitive psychology / A.A. Karpov, A.V. Karpov. – M: Izdatelstvo Moskovskogo psikhologosotsialnogo universiteta, 2015 – 512 p.

4. Holodnaya, M.A. Psychology of intelligence. Research Paradoxes/ M.A. Holodnaya. – SPb.: Piter, 2002. – 272 p.

5. Halpern, D.F. Thought and knowledge: An introduction to critical thinking / D.F. Halpern – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. – 380 p.

6. Roberts, M.J. Strategy selection and metacognition / M.J. Roberts, G. Erdos // Educational Psychology. – 1993. – V.13. – P. 259–266.

7. Seamster, T.L. A skill-based cognitive task analysis framework / T.L. Seamster, R.E. Redding, G.L. Kaempf // Cognitive task analysis. – New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2000. – P. 135–146.

