

# Целеполагание как метод саморегуляции деятельности спортсменов-кёрлингистов с разным уровнем предсоревновательной тревожности

З.А. Сагова, Р.Р. Шаяфетдинова  
МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 16 сентября 2019 / Принята к публикации: 24 сентября 2019

## Goal setting as a method of self-regulation in curler athletes with different levels of pre-competition anxiety

Zurida A. Sagova\*, Rimma R. Shaifetdinova  
Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia  
\* Corresponding author E-mail: zas-msu@mail.ru

Received September 16, 2019 / Accepted for publication: September 24, 2019

**Актуальность.** В число наиболее важных факторов успешности в спорте входят развитые навыки саморегуляции деятельности, формирующиеся посредством целедостижения. Согласно проведенным исследованиям, направленность целей спортсменов может прогнозировать их эмоциональное состояние и вероятность возникновения повышенной тревожности в предстоящем состязании.

**Цель.** Выявление связи состояния предсоревновательной тревожности и особенностей целеполагания как способа саморегуляции деятельности спортсменов, занимающихся кёрлингом. Мы предполагали, что для спортсменов с эго-целевой ориентацией характерна более высокая предсоревновательная тревожность, по сравнению со спортсменами с целевой ориентацией на задачу.

**Описание хода исследования.** В статье проанализированы типы целевых ориентаций и состояние тревожности 56 спортсменов-кёрлингистов в предсоревновательный период ( $m=16$ ,  $ж=40$ ). Использованы следующие методики: шкала тревоги Спилбергера и шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса – обе методики в адаптации Ю.Л. Ханина, авторский опросник для установления направленности целей кёрлингистов.

**Результаты исследования.** Выдвинутое нами предположение не получило подтверждения, что противоречит результатам исследований, выполненных другими специалистами. Отсутствие связи предсоревновательной тревожности и направленности целей спортсменов, возможно, определяется спецификой кёрлинга, как командного вида спорта. Установлено, что у мужчин и женщин нет значимых различий приверженности той или иной направленности целей ( $p>0,05$ ), вместе с тем, обнаружены достоверные гендерные различия по состоянию личностной и соревновательной тревожности ( $p\leq 0,01$ ;  $p<0,05$  соответственно).

**Выводы.** Выполненная работа позволила выделить новые направления для дальнейших исследований, такие, как: роль тренера в формировании целевых ориентаций спортсменов, дополнительные факторы, оказавшие влияние на полученные результаты.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмены, саморегуляция, тревожность, целеполагание, эго-целевая ориентация, задача-целевая ориентация.

**Background.** Among the most important factors of success in sports there are self-regulation skills of that are formed through goal-attainment. In the context of achieving high sports results, the concept of achieving the goal of J. Nicholls deserves special attention (Nicholls, 1984). According to the research, the goals of athletes can predict their emotional state and the likelihood of anxiety in the upcoming competition.

**The Objective** is to reveal the connection between the state of pre-competitive anxiety and the goal-setting features as a way of self-regulation in curling athletes. In accordance with the researcher conclusions of the specifics of goal orientation, we assume that athletes with an ego goal orientation are characterized by a higher precompetitive anxiety compared to athletes with a task goal orientation.

**Design.** The article analyzes the types of target orientations and the state of anxiety in 56 curling athletes in the pre-competition period ( $m = 16$ ,  $f = 40$ ). The study used the following methods: Spielberger's anxiety scale and R. Martens' personal competitive anxiety scale with both methods in adaptation of Yu.Hanin, author's questionnaire to establish the focus of the curler athletes' goals.

**Results.** The assumption that athletes with an ego goal orientation are characterized by a higher precompetitive anxiety compared to athletes with a task goal orientation did not receive confirmation, which contradicts the results of studies performed by other specialists. The lack of connection between precompetitive anxiety and the orientation of the goals in athletes is probably determined by the specifics of curling as a team sport. It was established that men and women do not have significant differences in adherence to one or another orientation of goals ( $p > 0.05$ ), however, significant gender differences were found in terms of personal and competitive anxiety ( $p \leq 0.01$ ;  $p < 0.05$ ).

**Conclusions.** The performed work allowed us to identify new areas for further research, such as: the role of the coach in the target-setting for athletes; the study of factors that influenced the results.

**Keywords:** sports, athletes, self-regulation, anxiety, goal-setting, ego goal orientation, task goal orientation.

Одним из важнейших условий развития и совершенствования человека в профессиональной сфере является эффективное владение навыками саморегуляции своей деятельности. Как показано в исследованиях О.А. Конопкина, успешность различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы осознанной саморегуляции. Процесс саморегуляции как системно-организованный процесс внутренней психической активности самоуправления произвольной активностью человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых целей, способствует формированию его гармоничного и оптимального поведения (Конопкин, 1995). В процессе саморегуляции развивается способность человека направлять свое поведение в соответствии с профессиональными задачами и требованиями жизни (Конопкин, 2018).

Процесс саморегуляции как системно-организованный процесс внутренней психической активности самоуправления произвольной активностью человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых целей, способствует формированию его гармоничного и оптимального поведения

Концепция осознанной саморегуляции О.А. Конопкина, основанная на идее активности осознающего свои задачи субъекта деятельности, имеет структуру, единую для любого вида деятельности

и состоящую из взаимосвязанных звеньев, включающих в себя процессы планирования целей, моделирования значимых для их достижения условий, программирования действий, оценки результатов, коррекции активности (Конопкин, 2018). Недостаточное развитие перечисленных компонентов системы саморегуляции может ограничивать эффективность выполняемой деятельности.

Основываясь на теории осознанной саморегуляции, В.И. Моросанова вводит понятие индивидуального стиля саморегуляции (Моросанова, 1995). Автор поясняет, что люди в разной степени планируют цели активности, используют различные программы и способы действий, по-разному учитывая значимые внешние и внутренние условия, оценивая результаты и корректируя свою активность. Согласно данному, полученному В.И. Моросановой, развитие осознанной саморегуляции способствует становлению позитивных форм

самосознания человека и усилению их регулирующей роли в его поведении при решении личностных и профессиональных задач; является условием высокой эффективности деятельности и препятствует

развитию стресса в напряженных ситуациях (Моросанова, 2012, 2013). Целеполагание является системообразующим компонентом саморегуляции. При этом личностные характеристики определяют сам процесс саморегуляции: «... личностные структуры оказывают существенное влияние на то, какие цели и как ставит перед собой человек, а также модулируют специфическим образом индивидуальный профиль саморегуляции, то есть особенности достижения этих целей» (Моросанова, 2004, С. 124). Критерием эффективности саморегуляции, очевидно, является развитость звеньев структуры осознанной саморегуляции.

А.К. Осницкий считает, что в рамках саморегуляции деятельности человек самостоятельно приводит свои возможности в соответствие с требованиями той или иной деятельности. При этом автор, используя понятие регуляторного опыта, рассматривает человека как «способного инициировать, организовывать и контролировать свою деятельность в решении задач, ... способного осваивать все новые и новые аспекты этой деятельности, открывать в себе все новые и новые возможности, связанные с освоением деятельности» (Осницкий, 2010, С. 122). Как показано А.К. Осницким, умения саморегуляции выступают условием успешного осуществления запланированных действий, средством развития активности и творческих сил человека.

Согласно выводам Д.А. Леонтьева, процесс саморегуляции проходит основные этапы планирования, реализации и поддержания деятельности (Леонтьев, 2011). В рамках предлагаемой им модели личностный потенциал, рассматриваемый в качестве потенциала саморегуляции, включает такие переменные, как жизнестойкость, локус каузальности, интернальность и самоэффективность. Именно благодаря этим переменным, обеспечивается способность человека к формированию адекватного и гибкого поведения в сложных ситуациях. «Развитие навыков целеполагания и уверенность в себе (в том числе и самостоятельность) необходимы для успешного достижения цели в условиях неопределенности» (Леонтьев, 2011, С. 15).

В.А. Зобков, выделяя личностный аспект регуляции деятельности, показыва-



**Зурида Айсовна Сагова –**

кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.  
E-mail: zas-msu@mail.ru  
<https://istina.msu.ru/profile/SagovaZA/>



**Римма Ренатовна Шаяфетдинова –**

студент факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.  
E-mail: rimma997@yandex.ru

ет, что мотивационно-самооценочный компонент регуляции оказывает существенное влияние на форму и содержание отношения человека к деятельности (Зобков, 2011).

**Модель саморегуляции** Б. Зиммермана, известная как SR-модель, дает описание ключевых процессов саморегуляции, направленных на решение разнообразных задач: академических, музыкальных, спортивных и др. (Zimmerman, 2000). В SR-модели саморегуляция представлена как способность человека к приложению систематических усилий по фокусированию своих мыслей, чувств и действий на достижение целей. Данная концепция включает когнитивный, мотивационный и поведенческий компоненты и, соответственно, постановку целей, выбор стратегии по их достижению, структурирование и оптимизацию деятельности. Б. Зиммерман отмечает, что студенты, использующие саморегуляцию учебной деятельности, «активно ищут информацию, когда это необходимо и принимают необходимые меры для ее усвоения. Когда они сталкиваются с различными препятствиями, ... находят способ добиться успеха» (Zimmerman, 1990, P. 4). При этом подчеркивается, что эти важнейшие навыки можно развивать.

**Проблемы саморегуляции** в обучении обсуждаются также в модели П. Пинтрича, основанной на ключевых положениях социально-когнитивной теории (Bandura, 2001; Schunk, 2001). Согласно данной модели, саморегуляция обучения представляет собой сложный процесс, направленный на повышение эффективности в учебе. Этот процесс развивается циклически и проходит три основных этапа: этап планирования, предшествующий учебной деятельности и непосредственно влияющий на нее, этап волевой реализации намеченных целей, этап контроля и оценки достигнутых результатов (Pintrich, 2000). Каждый этап актуализируется с учетом прошлого опыта и текущего уровня знаний и навыков человека.

В работе А. Коча и Дж. Нафziger, где изучалось влияние самодисциплины и саморегуляции на повышение производительности деятельности, подчеркивается, что цели имеют ключевое значение как инструмент саморегуляции (Koch, Nafziger, 2011). В предлагаемой модели

продемонстрировано существование предельных саморегуляции, связанное с уровнем устанавливаемых целей. Цели являются важным звеном саморегулирования деятельности, однако завышенные цели могут стать источником внутриличностных конфликтов, способствующих снижению мотивации и ослаблению активности, связанной с саморегуляцией. В этом случае актуальные для человека цели становятся болезненным самодисциплинирующим средством (Koch, Nafziger, 2011).

Недостаточно развитые навыки саморегуляции являются источником ошибок в технике исполнения и принятии решений, фактором межличностных конфликтов. Профессиональные спортсмены и тренеры считают саморегуляцию одним из наиболее важных факторов их успеха, а итоги соревнований – проверкой способности спортсмена к саморегуляции

Таким образом, мы видим, что развитие навыков саморегуляции является важной задачей для совершенствования и оптимального функционирования человека в профессии и жизни. Все вышеуказанные работы, содержащие разнообразные подходы к широкому кругу исследуемых факторов саморегуляции деятельности, вносят существенный вклад в постижение условий ее успешности.

### Саморегуляция в спорте

Профессиональный спорт требует от своих субъектов наличия высокого уровня развития способностей, в том числе к саморегуляции. Недостаточно развитые навыки саморегуляции являются источником ошибок в технике исполнения и принятии решений, фактором межличностных конфликтов. Профессиональные спортсмены и тренеры считают саморегуляцию одним из наиболее важных факторов их успеха, а итоги соревнований – проверкой способности спортсмена к саморегуляции (Kitsantas et al., 2018; Collins, Durand-Bush, 2014; Kitsantas, Kavussanu, 2011; Ommundsen, 2006).

Исследования показывают различия в использовании стратегий саморегуляции деятельности спортсменами разного уровня мастерства. Так, Т. Клэри и Б. Зиммерман изучали преимущества использования стратегий саморегуляции у опытных, неопытных спортсменов и новичков

в баскетболе (Cleary, Zimmerman, 2001). Результаты выявили более высокое качество саморегуляции во время тренировок у опытных атлетов, по сравнению с неопытными и новичками. Опытные атлеты чувствовали себя более уверенными и в том, что смогут последовательно выполнить успешные броски мяча. В исследовании также оценивалась реакция спортсменов на неудачные попытки бросков. В этом случае опытные атлеты, в отличие от неопытных и новичков, чаще обраща-

лись к саморефлексии, объясняли свои неудачи ошибочным исполнением конкретных техник. Авторы делают заключение о том, что полученные результаты могут быть полезны для развития адаптивного самовосприятия и самоэффективности спортсменов (Cleary, Zimmerman, 2001).

Исследование Ю. Сан и Х. Ву показало тесную связь успешной саморегуляции у спортсменов высокого класса с концентрацией и чувством потока, в то время как, неудачная саморегуляция сопровождалась умственной усталостью и ощущением напряжения (Sun, Wu, 2011).

### Постановка цели как значимый компонент саморегуляции в спорте

Постановка цели, как один из неотъемлемых компонентов механизма саморегуляции деятельности, выполняет системообразующую функцию – процесс саморегуляции развивается посредством достижения поставленной цели с учетом особенностей личности и условий, в которых разворачивается деятельность. От успешности саморегуляции зависит достижение цели как конечный результат деятельности. Таким образом, следует отметить, что существует взаимная зависимость данных процессов. Постановку целей можно считать общей стратегией, применимой в различных сферах жизни

человека. Цели занимают значимое место в структуре деятельности и являются важной характеристикой существования человека, определяющей успешность его жизнедеятельности (Леонтьев, 2005; Рубинштейн, 1989; Тихомиров, 1984).

В процессе работы над задачей человек сравнивает свои текущие результаты с образом цели, осознание прогресса усиливает самоэффективность и поддерживает мотивацию. Воспринимаемое несоответствие реальной ситуации желаемому образу вызывает неудовлетворенность, которая также может способствовать новым усилиям

Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности человека, в которой объективная необходимость развития и совершенствования личности актуализирует вопросы, связанные с целеполаганием. Независимо от уровня спортивных достижений спортсмена и вида спорта, цели являются неотъемлемой частью сотрудничества тренера и спортсмена. Структура целеполагания в спорте включает: определение цели тренировок и участия в соревновании, создание позитивной установки на достижение цели, формирование у спортсмена уверенности в высокой вероятности желаемого результата (Ильин, 2012). Для успешной реализации поставленной цели необходимы оценка ситуации с учетом возможностей спортсмена и планирование действий на

венной значимостью результата соревнований (Дмитриев, 2010; Ильин, 2011). Вероятность достижения цели связана с отражением в сознании спортсмена всесторонней готовности к соревнованию, которая включает в себя функциональ-

ную, физическую, технико-тактическую и психологическую виды подготовки, а также предполагаемые условия предстоящего соревнования с учетом силы соперников (Vysochina, Vorobiova, 2017).

Постановка цели способствует организации и оптимизации деятельности, обеспечивает выбор наиболее актуальных задач и действий, стимулирует саморефлексию и саморегуляцию человека. Хотя нельзя сказать, что при постановке цели все это происходит автоматически. Очевидно, что цели помогают сосредоточиться на задаче, выбирать и применять соответствующие стратегии, отслеживать прогресс в достижении цели. В процессе работы над задачей человек сравнивает свои текущие результаты с образом цели, осознание прогресса усиливает самоэф-

Демонстрация способностей человека основана на сравнении уровня развития своих ресурсов в настоящее время и в прошлом. Человек упорствует в преодолении неудач, стремится выбирать сложные задачи и испытывает все более высокий внутренний интерес к деятельности

основе анализа динамики личных результатов. Постановка соревновательной цели предполагает преодоление спортсменом препятствий, возникающих на пути к ней, наиболее рациональным и оперативным образом. Важной особенностью постановки соревновательной цели является осознанное отношение спортсмена к процессу целеполагания – понимание значимости поставленной цели и проблем подготовительного периода, оценка и распределение ресурсов. Вместе с тем, как соревновательная целевая установка, так и характер эмоциональной напряженности спортсмена зависят от степени выраженности у него потребности в достижении цели, интенсивность которой определяется личной и общест-

фективность и поддерживает мотивацию. Воспринимаемое несоответствие реальной ситуации желаемому образу вызывает неудовлетворенность, которая также может способствовать новым усилиям. Таким образом, процесс достижения целей повышает уровень производительности и побуждает человека выбирать новые, все более сложные задачи.

В контексте достижения высоких результатов деятельности одним из современных подходов, вызывающих большое внимание как теоретиков, так и исследователей-практиков, является концепция достижения цели. Теория достижения цели вначале была разработана для исследований в системе образования, а впоследствии стала успешно использоваться и в спор-

тивной сфере. Теория выделяет две формы целевых ориентаций: целевая ориентация на задачу (taskgoalorientation) и эго-целевая ориентация (egogoalorientation) (Nicholls, 1984). Согласно авторам теории, лица с эго-ориентацией целей склонны к демонстрации своих физических, интеллектуальных и других ресурсов и возможностей. Сравнивая себя с другими, они высоко оценивают свои способности и результаты деятельности, при этом нередко действительно показывают высокую производительность (Nicholls, 1984; Dweck, 1986; Ames, 1992). Объектами сравнения достижений этих лиц являются успехи других людей.

При ориентации целей на задачу человек стремится к более глубокому пониманию вопросов, связанных с решаемыми проблемами. Для человека характерно стремление к усвоению новых навыков, повышению собственных рекордов, достижению профессионализма в своей деятельности. Демонстрация способностей человека основана на сравнении уровня развития своих ресурсов в настоящее время и в прошлом. Человек упорствует в преодолении неудач, стремится выбирать сложные задачи и испытывает все более высокий внутренний интерес к деятельности. В ряде исследований эго-ориентацию целей связывают с неадаптивными мотивами, которые зависят от восприятия человеком своих способностей, с выбором несложных задач, позволяющих ожидать более высокие шансы на успех, с ослаблением внутренней мотивации и усилением внешней, с повышенной тревожностью до и во время соревнований (Ntoumanis, 2001; Xiang, Lee, 2002; Tysonatal, 2009).

Согласно выводам Дж.Л. Дуды, характер целей, которые ставит перед собой спортсмен, можно считать ярким показателем физических, интеллектуальных и эмоциональных усилий, которые он готов приложить в стремлении к желаемому результату. Автор приводит примеры утверждений, соответствующие каждому виду целевой ориентации. «Я – лучший, я явно превосхожу моих оппонентов, я достигаю то, чего другие не могут достичь» – это высказывания сторонников эго-ориентированных целей. «Я работаю в меру своих возможностей, я упорно тружусь, я осваиваю то, чего не мог делать раньше» – это ут-

верждения при задача-ориентированных целях (Duda, 2001). Спортсмены с задача-ориентированными целями не рассматривают конкуренцию как угрозу для себя и для своего успеха, в отличие от спортсменов с эго-ориентацией целей.

В исследовании Дж. Эйди и коллег предполагалось, что спортсмены с эго-ориентированными целями должны воспринимать приближение спортивных соревнований как угрозу их успеху, учитывая, что основная цель этой категории спортсменов – превзойти соперников (Adie et al., 2008). В работе показано, что предположения подтвердились, в связи с чем авторы заключают, что эго-ориентация целей спортсменов может являться предпосылкой возникновения высокой тревожности и страха неудачи в предстоящем состязании.

### Тревожность в спортивной деятельности

Постоянными спутниками как профессионалов, так и начинающих спортсменов являются психоэмоциональные перегрузки, повышенная тревожность и стрессы. Ю.Л. Ханин описывает тревогу в спорте как эмоциональное состояние различной интенсивности, изменчивое во времени; сопряженное с неприятными переживаниями напряженности, беспокойства и опасения, сопровождающееся выраженной активацией вегетативной нервной системы (Ханин, 1983). Причем, чем ближе старт соревнований, тем более выражено состояние ситуативной тревоги у спортсменов (Ханин, 1978). Похожие данные получены А.Д. Ганюшкиным, согласно которым за неделю до соревнований чувство тревоги испытывали 6% обследованных спортсменов, за два-три дня до старта – 10%, за день до соревнования – 20%, утром в день соревнований – 33,5%, за один-два часа до старта – 30,8%. При этом наблюдалась высокая корреляция между повышенной личностной и ситуативной тревожностью спортсменов (Ганюшкин, 2002).

Тревога выступает своеобразным рычагом воздействия на мобилизующую функцию адаптации спортсмена, стимулируя его принять необходимые меры для совладания с ситуацией. Согласно выводам Б.Дж. Кретти, тревожность спортсменов,

связанная с ожиданиями неодобрения значимых людей в случае проигрыша или потери престижа, наблюдается чаще, чем опасения получить травму (Кретти, 1978). Исследование уровня тревожности в разные периоды деятельности легкоатлетов

Тревога выступает своеобразным рычагом воздействия на мобилизующую функцию адаптации спортсмена, стимулируя его принять необходимые меры для совладания с ситуацией. Согласно выводам Б.Дж. Кретти, тревожность спортсменов, связанная с ожиданиями неодобрения значимых людей в случае проигрыша или потери престижа, наблюдается чаще, чем опасения получить травму (Кретти, 1978)

показало значительное его повышение в соревновательный период, по сравнению с подготовительным. У спортсменов с небольшим опытом спортивной деятельности, как и у не применявших методы саморегуляции, в соревновательный период усиливались тревожность, неуверенность в своих силах, страх проиграть и, как следствие – уязвимость перед соперником (Воскресенская, 2015). Согласно исследованиям В.С. Мерлина и Б.А. Вяткина, у спортсменок с повышенной тревожностью результативность на соревнованиях снижается, несмотря на высокие показатели во время тренировок (Вяткин, Мерлин, 1975). Исследования индивидуальных и командных видов спорта показали тесную положительную

Наиболее низкие результаты оказались у атлетов, уровень тревожности которых за несколько дней до выступления был существенно выше или ниже их индивидуально-оптимальных показателей. Очевидно, достижение желательных спортивных результатов требует проведения психологической работы по выявлению оптимального эмоционального состояния атлетов, выбору и обучению методам саморегуляции.

связь обсуждаемых переменных – предсоревновательное состояние тревоги существенно меняет физиологическую, психологическую выносливость и поведение спортсменов, негативно влияет на их работоспособность (Wang et al., 2004; Smith et al., 2007; Muhammad et al., 2017).

Вместе с тем, нельзя делать однозначные выводы относительно влияния состояния тревожности на успешность соревновательных выступлений. Например, Г. Гейслер и Дж. Керр обнаружили, что в состоянии предсоревновательной тревожности игроки в мини-футболе способны были адекватно выполнять необходимые действия и работать с высокой настойчи-

востью и результативностью (Geisler, Kerr, 2007). Ряд ученых при изучении этой проблемы также не выявили значимых корреляций между обсуждаемыми переменными (Aritzsch, 1973; Basler et al., 1976; Craft et al., 2003). Объяснить неоднозначность по-

лученных результатов исследований можно тем, что в спорте конечный результат состязаний не всегда отражает реальную подготовленность спортсменов (Weinberg, Barthol, 1977).

Основываясь на данной точке зрения, возможно, следует соотносить уровень тревожности спортсмена не с занятым местом на соревнованиях, а с его личной результативностью. Ведь каждый спортсмен обладает оптимальным уровнем эмоционального состояния, способствующим его наилучшему выступлению. В определенных ситуациях уровень тревожности нужно не только снижать, но и повышать, в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, ситуации, вида спорта. В подтверждение таких рассу-

ждений можно привести исследование Ю.Л. Ханина, в котором изучался уровень тревоги квалифицированных тяжелоатлетов за несколько дней до соревнований (Ханин, 1969). Данные сравнивались с ранее полученными индивидуально-оптимальными показателями тех же атлетов. Итоги соревнования указывали на взаимосвязь результативности спортсменов и их состояния тревожности за три дня до выступления. Наиболее низкие результаты оказались у атлетов, уровень тревожности которых за несколько дней до выступления был существенно выше или ниже их индивидуально-оптимальных показателей. Очевидно, достижение жела-

Табл. 1. Результаты корреляционного анализа направленности целей и предсоревновательной тревожности спортсменов

Корреляции <sup>с</sup>		1	2	3	4	5	
Кoeffициент корреляции Спирмена (R)	Эго-ориентация целей	Коэффициент корреляции	1,000	-,266*	,136	,089	,063
	1	Знач. (2-х сторонняя)	.	,048	,316	,516	,647
	Ориентация целей на задачу	Коэффициент корреляции	-,266*	1,000	,099	,065	,027
	2	Знач. (2-х сторонняя)	,048	.	,470	,634	,844
	Ситуативная тревожность	Коэффициент корреляции	,136	,099	1,000	,790**	,493**
3	Знач. (2-х сторонняя)	,316	,470	.	,000	,000	
Кoeffициент корреляции Спирмена (R)	Личностная тревожность	Коэффициент корреляции	,089	,065	,790**	1,000	,445**
	4	Знач. (2-х сторонняя)	,516	,634	,000	.	,001
	Соревновательная тревожность	Коэффициент корреляции	,063	,027	,493**	,445**	1,000
5	Знач. (2-х сторонняя)	,647	,844	,000	,001	.	

\* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

с Списочное значение N = 56

Table 1. Correlation analysis of the of goal orientation and pre-competitive anxiety of athletes

Correlation <sup>с</sup>		1	2	3	4	5	
Spearman's correlation coefficient (R)	Ego goal orientation	Correlation Coefficient	1,000	-,266*	,136	,089	,063
	1	Value (2 sided)	.	,048	,316	,516	,647
	Target Orientation	Correlation Coefficient	-,266*	1,000	,099	,065	,027
	2	Value (2 sided)	,048	.	,470	,634	,844
	Situational Anxiety	Correlation Coefficient	,136	,099	1,000	,790**	,493**
3	Value (2 sided)	,316	,470	.	,000	,000	
Spearman's correlation coefficient (R)	Personal Anxiety	Correlation Coefficient	,089	,065	,790**	1,000	,445**
	4	Value (2 sided)	,516	,634	,000	.	,001
	Competitive Anxiety	Correlation Coefficient	,063	,027	,493**	,445**	1,000
5	Value (2 sided)	,647	,844	,000	,001	.	

\* Correlation is significant at the level of 0.05 (two-way).

\*\* Correlation is significant at the level of 0.01 (two-way).

с List value N = 56

тельных спортивных результатов требует проведения психологической работы по выявлению оптимального эмоционального состояния атлетов, выбору и обучению методам саморегуляции.

## Проведение исследования

Целью нашего исследования являлось выявление связи состояния предсоревновательной тревожности и особенностей целеполагания как способа саморегуляции деятельности спортсменов, занимающихся керлингом.

Мы предполагали, что для спортсменов с эго-целевой ориентацией характерна более высокая предсоревновательная

тревожность, по сравнению со спортсменами с целевой ориентацией на задачу. Такое предположение было основано на выводах вышеприведенных исследований об особенностях ориентации целей и на мнении о том, что спортсмены с эго-ориентированными целями оценивают предстоящие соревновательные события как источник опасности (Nicholls, 1984; Dweck, 1986; Ames, 1992; Duda, 2001; Adie et al., 2008).

Выборку составили 56 спортсменов, занимающихся керлингом (M=16, Ж=40), в возрасте 14–37 лет, со стажем спортивной деятельности 4–22 года, владеющих спортивными разрядами и званиями: первый и второй разряды, кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта меж-

дународного класса, заслуженный мастер спорта. Сбор данных у участников исследования проходил в предсоревновательный период.

В исследовании были использованы следующие методики:

- Шкала тревоги Спилбергепа (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) в адаптации Ю.Л. Ханина. Методика считается информативным способом измерения уровня тревожности в конкретный момент времени (как ситуативной тревожности) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).
- Модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса в адаптации Ю.Л. Ханина, предназначенная для выявления индивидуальных различий спортсменов в эмоциональном реагировании на предстоящее соревнование (как типичная реакция человека на предстоящую значимую деятельность). Шкала пригодна для работы с детьми от десяти лет и взрослыми, может проводиться индивидуально и в группе.
- Авторский опросник по выявлению направленности целевых установок спортсменов. Опросник состоит из двух частей А и Б, каждая часть включает в себя по 8 утверждений. Часть А состоит из утверждений, относящихся к целевой ориентации на задачу. Например: «На тренировках/соревнованиях я осваиваю то, чего не мог делать раньше», «Я чувствую себя наиболее успешным, когда отработанные на тренировках сложные броски уверенно выполняю на соревнованиях» и др. Часть Б – это утверждения, относящиеся к эго-целевой ориентации: «На соревнованиях я стремлюсь показать своей игрой другим участникам, что я лучший», «Я всегда стремлюсь обыгрывать своего соперника по количеству/качеству бросков» и др. Формулировки утверждений составлены в соответствии с работами авторов теории достижения цели.

Для анализа данных использовалась статистическая программа SPSS-21, проведен корреляционный анализ основных параметров. Проверка выборки на соответствие закону нормального распределения с помощью критерия Колмогорова-Смирнова показала отклонение от нормы.

## Обсуждение полученных результатов

Для проверки гипотезы о связи состояния предсоревновательной тревожности и эго-целевой ориентации керлингистов рассчитан коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена между данными переменными. Состояние предсоревновательной тревожности выявлялось посредством двух методик и представлено тремя шкалами: ситуативная и личностная тревожность, личностная соревновательная тревожность. Характер направленности целей спортсменов выявлен с помощью специального опросника.

Полученные данные противоречат выводам исследователей, показавших тесную положительную корреляцию высокой тревожности спортсменов с эго-целевой ориентацией (Adie, 2008; Duda, 2001; Elliot, 1999). В нашем исследовании коэффициенты корреляции указывают на отсутствие значимой связи исследуемых параметров. Результаты отражены в таблице 1.

Согласно полученным результатам, состояние предсоревновательной тревожности керлингистов, участвовавших в исследовании, не зависит от направленности их целевых установок. Отсутствие связи между предсоревновательной тревожностью у спортсменов и эго-целевой ориентацией, как и целевой ориентацией на задачу, очевидно, определяется спецификой керлинга, как командного вида спорта. В командных видах спорта результативность достигается посредством сложного процесса подготовки, включающего тактическое развитие, мобилизацию ресурсов, мотивацию, постановку целей и др. Все звенья этого процесса предполагают координацию усилий и вклад каждого игрока в решение общих задач и достижение стратегической цели команды. Членам команды свойственны различные физические и личностные особенности, ценности и индивидуальные цели, и роль тренера как лидера команды состоит в том, чтобы создать коллектив, ориентированный на достижение общей цели. В этом случае принятие и приверженность общекомандной цели выступает на первый план, являясь важным фактором сплоченности команды, а собственные стремления игроков адаптируются

Табл. 2. Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни по гендерным различиям направленности целей и состояния тревожности спортсменов

Статистические критерии <sup>a</sup>	Эго-ориентация целей	Ориентация целей на задачу	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Соревновательная тревожность
U Манна-Уитни	269,000	301,500	229,500	178,000	184,500
W Вилкоксона	1089,000	1121,500	365,500	314,000	320,500
Z	-,940	-,348	-1,644	-2,578	-2,476
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,347	,728	,100	,010	,013

a Группирующая переменная: ПОЛ

Table 2. Calculation of the Mann-Whitney U-test for gender differences in the goal orientation and anxiety of athletes

Statistics Criteria <sup>a</sup>	Ego-goal orientation	Target Orientation	Situational Anxiety	Personal Anxiety	Competitive Anxiety
U Mann-Whitney	269,000	301,500	229,500	178,000	184,500
W Wilcoxon	1089,000	1121,500	365,500	314,000	320,500
Z	-,940	-,348	-1,644	-2,578	-2,476
Asymptotic value (2-sided)	,347	,728	,100	,010	,013

a. Grouping variable: GENDER

к коллективным. При этом игроки оказывают влияние друг на друга, разделяя ответственность за успехи и неудачи команды, что может существенно снизить их беспокойство в соревновательный период и повысить уверенность в себе. Таким образом, вероятно, респонденты представляют собой сплоченную и хорошо организованную команду. Кроме того, результаты могут быть связаны с индивидуальными особенностями респондентов и другими факторами, для уточнения которых требуются дополнительные исследования.

Следует отметить, что у абсолютного большинства участников исследования наблюдается целевая ориентация на задачу и лишь у 10% обнаружена эго-целевая ориентация. Это означает, что качества, приписываемые людям с эго-ориентацией целей, как стремящимся к демонстрации превосходства над другими, у участников исследования проявлены слабо. Преимущественная ориентация целей на задачу как стремление к повышению собственной компетентности, как убеждение, что усилия ведут к успеху и как осознание ценности членства в команде, может быть предиктором снижения тревожности

и достижения оптимального предсоревновательного состояния спортсменов. Данное обстоятельство можно считать также признаком адаптивного поведения членов команды и подтверждением их сплоченности.

Результаты расчетов с использованием непараметрического U-критерия Манна-Уитни показывают отсутствие различий между мужчинами и женщинами по приверженности той или иной направленности целей ( $p > 0,05$ ) (таблица 2).

Полученные результаты согласуются с итогами исследования С.Т. Макулда, где показано, что у студентов колледжа, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, не обнаружено существенных гендерных различий в ориентации целей на задачу и эго-ориентацией, а также в мотивации занятий спортом (Maculada, 2007). Кроме того, автор отмечает, что цели студентов были преимущественно ориентированы на задачу. Вместе с тем, наши результаты противоречат выводам Д.М. Андерсон и А.В. Диксон, которые утверждают, что мужчины, как правило, имеют более высокие баллы по эго-ориентации, чем женщины (Anderson, Dixon, 2009). В работах дру-

гих коллег показано, что во время занятий по физкультуре студентки чаще придерживались целей, ориентированных на задачу, чем студенты. Вероятность получения удовольствия от занятий физической активностью у них также была выше (Bagić et al, 2014; Boyd, 2017).

Согласно таблице 2, существуют значимые различия по состоянию личностной и соревновательной тревожности спортсменов по гендерному признаку. По шкале личностной тревожности у мужчин наблюдается низкий уровень, в то время как у женщин – средняя степень тревожности. Соревновательная тревожность у мужчин находится на среднем уровне, у женщин – на самом высоком. Полученные резуль-

тации целей с таким параметром, как спортивное звание/разряд респондентов ( $R=-0,433$ ;  $p=0,001$ ). Очевидно, с ростом профессиональной квалификации спортсмены все чаще ориентированы на повышение мастерства и развитие навыков, успехи и неудачи оцениваются субъективным восприятием своих выступлений. Кроме того, у них, вероятно, повышается ценность и привлекательность профессиональной спортивной этики, в отличие от приверженцев эго-ориентации целей, для которых характерны демонстрация способностей, хвастовство, оскорбления противника. Корреляции направленности целей и состояния тревожности с параметрами возраста и стажа профессиональ-

и психологического состояния перед соревнованиями (Martens, 1979; Martens et al, 1990; Smith et al, 1990; Abenza et al, 2009; Mosley, Laborde, 2016; Altfeld et al, 2017).

## Заключение

Целеполагание является неотъемлемым компонентом механизма саморегуляции деятельности в спорте, от успешности которого зависит результативность спортсменов. Постановка цели способствует организации и оптимизации деятельности, активизирует процессы саморефлексии и самоконтроля человека. Направленность целей на задачу или эго-ориентация характеризуют представления субъекта об успешности, прогнозируют его способность к сотрудничеству с другими людьми и эмоциональные реакции на значимые события. Встречающееся в проанализированных исследованиях положение о значимой связи эго-целевой ориентации и высокой тревожности у спортсменов в нашей работе не нашло подтверждения. Состояние предсоревновательной тревожности спортсменов-кёрлингистов, участвовавших в исследовании, не зависело от направленности их целевых установок. Предсоревновательную тревожность переживают респонденты разного возраста, спортивного звания/разряда и стажа профессиональной деятельности без значимых различий. Вместе с тем, женщины более подвержены личностной и соревновательной тревожности.

В качестве основных направлений дальнейших исследований по обсуждаемой проблематике можно выделить изучение роли тренера в формировании направленности целей спортсменов и уточнение дополнительных факторов, оказавших влияние на полученные в настоящей работе результаты.

## Информация о грантах и благодарностях

Работа выполнена в рамках проекта РФФИ № 18-013-01211\18.

## Acknowledgements

The work was performed as part of the RFBR project No. 18-013-01211\18.

Направленность целей на задачу или эго-ориентация характеризуют представления субъекта об успешности, прогнозируют его способность к сотрудничеству с другими людьми и эмоциональные реакции на значимые события. Встречающееся в проанализированных исследованиях положение о значимой связи эго-целевой ориентации и высокой тревожности у спортсменов в нашей работе не нашло подтверждения

таты созвучны с выводами других специалистов, установивших значительную разницу в состоянии тревожности у спортсменов и спортсменок индивидуальных и командных видов спорта до и во время соревнований, где женщины получали высокие баллы по данному параметру (Perry, Williams, 1998; Thatcher et al, 2004; Cartoni et al, 2005; Parnabas, Mahamood, 2010; Schaal et al, 2011; Rocha, Osório, 2018). Отсутствие значимых гендерных различий по ситуативной тревожности следует объяснять тем, что, вероятно, данная шкала представляет тревожность как реакцию на конкретные ситуации, но не как интегральный показатель во всех связанных случаях.

Одна из причин обнаруженных гендерных различий может заключаться в стремлении к эмоциональному самоконтролю и большей уверенности в себе у спортсменов, по сравнению со спортсменками, об этом нередко сообщается в научных статьях (Lirgg, 1991; Esfahani, Soflu, 2010). Другим предположением может быть наличие более высокой готовности и способности женщин выражать свои чувства, в том числе неприятные, поскольку они считают такое поведение социально приемлемым.

Обнаружена умеренная отрицательная и значимая корреляция эго-ориен-

ной деятельности респондентов не обнаружены.

Согласно таблице 1, наблюдается тесная положительная корреляция личностной, ситуативной и соревновательной тревожности спортсменов, что подтверждает результаты многочисленных исследований. Спортсмены с высокой степенью личностной тревожности в напряженной или стрессовой ситуации демонстрируют более высокий уровень состояния тревоги; взаимодействие личностных и ситуационных факторов (уровень самооценки, значимость и неопределенность ситуации и др.), актуализируется возбуждение и состояние тревоги, которые могут как превысить, так и не достигнуть оптимального уровня. Спортсмены с личностной тревожностью предрасположены воспринимать широкий спектр соревновательных обстоятельств как угрожающие, что приводит к усилению их мышечного напряжения, сужению поля и объема внимания, повышению риска возникновения травм. Диагностика тревожности как черты личности и как ситуативного состояния позволяет прогнозировать реакции спортсменов на соревновательную ситуацию и их эффективность. Применение методов саморегуляции способствует достижению оптимального физиологического

## Литература

- Воскресенская Е.В., Воскресенская Е.В., Мельник Н.В., Кухтова Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) : методические рекомендации . – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 53 с.
- Вяткин Б.А., Мерлин В.С. Личность и стресс // Психический стресс в спорте. – Пермь, 1975. – С. 5–12.
- Ганюшкин А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях. – Москва : Просвещение, 2002. – 126 с.
- Дмитриев С.В. Принципы целеполагания в спорте – новые понятия, новые реальности или парадоксы мышления? // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 17–30.
- Зобков В.А. Психология отношения человека к жизнедеятельности: теория и практика : монография. – Владимир : Калейдоскоп, 2011. – 264 с.
- Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 352 с.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург : Питер, 2011.
- Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – Москва : УРСС, 2018. – 320 с.
- Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва : Смысл, 2005. – 352 с.
- Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. – Москва : Смысл, 2011. – 679 с.
- Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.
- Моросанова В.И. Дифференциальный подход к психической саморегуляции и его применение к исследованию действий профессионала // Психологический журнал. – 2012. – Т. 33. – № 3. – С. 98–111.
- Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. – 1995. – № 4. – С. 26–35.
- Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 2004. – № 1. – С. 121–127.
- Моросанова В.И. Дифференциально-психологические основы саморегуляции в обучении и воспитании подрастающего поколения // Мир психологии. – 2013. – № 2. – С. 189–200.
- Осницкий А.К. Психологические механизмы самостоятельности. – Москва ; Обнинск : ИГ– СОЦИН, 2010. – 232 с.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Москва : Педагогика, 1989. – 488 с.
- Тихомиров О.К. Психология мышления. – Москва : Изд-во МГУ, 1984. – 270 с.
- Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте // Вопросы психологии. – 1978. – Т. 6. – С. 94–104.
- Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
- Ханин Ю.Л. Исследование чувства страха у спортсменов высшей квалификации : материалы Российской республиканской межвузовской научной конференции по физиологии моторно-висцеральной регуляции, мышечной деятельности и физического воспитания. Т. 2. – Калинин, 1969. – С. 282–283.
- Abenza L., Alarcon F., Pinar M.I., & Urena N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 409–413.
- Adie J.W., Duda J.L., & Ntoumanis N. (2008). Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Psychological and Emotional Welfare of Sport Participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 302–322. doi: 10.1123/jsep.30.3.302
- Altfeld S., Langenkamp H., Beckmann J., & Kellmann M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12, 725–736. doi: 10.1177/1747954117738891
- Ames C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271. doi: 10.1037/0022-0663.84.3.261
- Anderson D.M., & Dixon A.W. (2009). Winning isn't everything: goal orientation and gender differences in university leisure-skills classes. *Recreational Sports Journal*, 33(1), 54–64. doi: 10.1123/rsj.33.1.54
- Apitzsch E. (1973). Pre-start anxiety in competitive swimmers. World Congress of the International Society of Sport Psychology. Madrid.
- Bandura A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1–26. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.1
- Baric R., Vlasic J., & Erpic S.C. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: does perceived competence matter? *Kinesiology*, 46(1), 117–126.
- Basler, M.L., Fisher, A.C., & Mumford, N.L. (1976). Arousal and anxiety correlates of gymnastic performance. *Research Quarterly*, 47(4), 586–589. doi: 10.1080/10671315.1976.10616714
- Boyd A.M. (2017). An Examination of Goal Orientation between Genders – An Exploratory Study. University Honors Program Theses. 276–277.
- Cartoni A.C., Minganti C., & Zelli A. (2005). Gender, age and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. *Journal of Sport Behavior*, 28, 3–17.
- Cleary T. J., & Zimmerman B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206. doi: 10.1080/104132001753149883
- Collins J., Durand-Bush N. (2014). Strategies used by an elite curling coach to nurture athletes' self-regulation: A single case study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 211–224. doi: 10.1080/10413200.2013.819823
- Craft L. L., Magyar T. M., Becker B. J., & Feltz D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44–65. doi: 10.1123/jsep.25.1.44
- Duda J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129–182.
- Dweck C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040–1048. doi: 10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Elliot A.J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 169–189. doi: 10.1207/s15326985ep3403\_3

- Esfahani N., Soflu G.H. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volley ball players. *World Journal of Sport Sciences*, 13(4), 237–242.
- Geisler G., Kerr J. H. (2007). Competition stress and affective experiences of Canadian and Japanese futsal players. *International journal of sport psychology*, 2, 135–143.
- Kitsantas A., & Kavussanu M. (2011). Acquisition of sport knowledge and skill: The role of self-regulatory processes. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. NY: Routledge, 217–233.
- Kitsantas A., Kavussanu M., Corbato D. & Van de Pol P. (2018). Self-regulation in sports learning and performance. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge, 194–207. doi: 10.4324/9781315697048-13
- Koch A.K., & Nafziger J. (2011). Self-regulation through Goal Setting. *The Scandinavian Journal of Economics*, 113(1), 212–227. doi: 10.1111/j.1467-9442.2010.01641.x
- Lirgg C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 294–310.
- Maculada S.T. (2007) Gender Differences in Task and Ego Goal Orientations and Motivation in Sport Participation. *Philippine journal of psychology*, 40(1), 123–135. doi: 10.1123/jsep.13.3.294
- Martens R., Vealey R.S., Burton D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 117–173.
- Mosley E., & Laborde S. (2016). Performing under Pressure: Influence of Personality-Trait-Like Individual Differences. *Performance Psychology*, Elsevier, 291–314. doi: 10.1016/B978-0-12-803377-7.00018-1
- Muhammad K.K., Alamgir K., Sami U.K., & Salahuddin K. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(1). doi: 10.31031/RISM.2017.01.000508
- Nicholls J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.328
- Ntoumanis N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Science*, 19(6), 397–419. doi: 10.1080/026404101300149357
- Ommundsen Y. (2006). Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*, 12(3), 289–315. doi: 10.1177/1356336X06069275
- Parnabas V.A., & Mahamood Y. (2010) Competitive anxiety level before and during competition among Malaysian athletes. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 18(2), 399–406.
- Perry J.D., Williams J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169–179. doi: 10.1123/tsp.12.2.169
- Pintrich P.R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. Academic Press, doi: 10.1016/B978-012109890-2/50043-3
- Rocha V.V.S., & Osório F.L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45(3), 67–74. doi: 10.1590/0101-60830000000160
- Schaal K., Tafflet M., & Nassif H., et al. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). doi: 10.1371/journal.pone.0019007
- Schunk D.H. Social Cognitive Theory and Self-Regulated Learning. In B.J. Zimmerman, D.H. Schunk (Eds.). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives-An Educational Perspective*. New Jersey: Prentice Hall. 2001. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 125–151.
- Smith R.E., Smoll F.E. & Schutz R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Res.*, 2, 263–280. doi: 10.1080/08917779008248733
- Smith R.E., Smoll F.L., & Cumming S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 29 (1), 39–59. doi: 10.1123/jsep.29.1.39
- Sun Y., & Wu X. (2011). Self-regulation of elite athletes in China. *Social Behavior and Personality*, 39(8), 1035–1044. doi: 10.2224/sbp.2011.39.8.1035
- Thatcher J., Thatcher R., & Dorling D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 44(3), 300–308.
- Tyson D.F., Linnenbrink G.L., & Hill N.E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientations, achievement-elicited emotions and socialization contexts. *Human Development*, 52(6), 329–56. doi: 10.1159/000242348
- Wang J., Marchant D., Morris T., Gibbs P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal Science Medicine Sport*, 7 (2), 174–185. doi: 10.1016/S1440-2440(04)80007-0
- Weinberg R., & Barthol R.P. (1977). Anxiety, quality of movement and performance. *I Vth World congress of the International Society for Sport Psychology*. Prague. October 3–9.
- Xiang P., & Lee A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and student's self-reported mastery behaviours. *Research Quarterly Exercise Sport*, 73(1), 58–65. doi: 10.1080/02701367.2002.10608992
- Zimmerman B.J. (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. doi: 10.1207/s15326985ep2501\_2
- Zimmerman B.J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/B978-012109890-2/50031-7
- Zobkov V.A. (2011). Psychology of human attitudes to life: theory and practice: monograph. Vladimir, Kaleydoskop, 264.

## References

- Abenza L., Alarcon F., Pinar M.I., & Urena N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(3), 409–413.
- Adie J.W., Duda J.L., & Ntoumanis N. (2008). Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Psychological and Emotional Welfare of Sport Participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 302–322. doi: 10.1123/jsep.30.3.302

- Altfeld S., Langenkamp H., Beckmann J., & Kellmann M. (2017). Measuring the effectiveness of psychologically oriented basketball drills in team practice to improve self-regulation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12, 725–736. doi: 10.1177/1747954117738891
- Ames C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271. doi: 10.1037/0022-0663.84.3.261
- Anderson D.M., & Dixon A.W. (2009). Winning isn't everything: goal orientation and gender differences in university leisure-skills classes. *Recreational Sports Journal*, 33(1), 54–64. doi: 10.1123/rsj.33.1.54
- Apitzsch E. (1973). Pre-start anxiety in competitive swimmers. World Congress of the International Society of Sport Psychology. Madrid.
- Bandura A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1–26. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.1
- Baric R., Vlastic J., & Erpic S.C. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: does perceived competence matter? *Kinesiology*, 46(1), 117–126.
- Basler, M.L., Fisher, A.C., & Mumford, N.L. (1976). Arousal and anxiety correlates of gymnastic performance. *Research Quarterly*, 47(4), 586–589. doi: 10.1080/10671315.1976.10616714
- Boyd A.M. (2017). An Examination of Goal Orientation between Genders – An Exploratory Study. University Honors Program Theses. 276–277.
- Cartoni A.C., Minganti C., & Zelli A. (2005). Gender, age and professional-level differences in the psychological correlates of fear of injury in Italian gymnast. *Journal of Sport Behavior*, 28, 3–17.
- Cleary T. J., & Zimmerman B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185–206. doi: 10.1080/104132001753149883
- Collins J., Durand-Bush N. (2014). Strategies used by an elite curling coach to nurture athletes' self-regulation: A single case study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(2), 211–224. doi: 10.1080/10413200.2013.819823
- Craft L. L., Magyar T. M., Becker B. J., & Feltz D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44–65. doi: 10.1123/jsep.25.1.44
- Cretti B.J. (1978). Psychology in modern sport. Moscow, Fizkul'tura i sport, 224.
- Dmitriev S.V. (2010). The principles of goal-setting in sports – new concepts, new realities or paradoxes of thinking? [*Fizicheskoe vospitanie studentov*], 3, 17–30.
- Duda J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 129–182.
- Dweck C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040–1048. doi: 10.1037/0003-066X.41.10.1040
- Elliot A.J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34, 169–189. doi: 10.1207/s15326985ep3403\_3
- Esfahani N., Soflu G.H. (2010). The comparison of pre-competition anxiety and state anger between female and male volley ball players. *World Journal of Sport Sciences*, 13(4), 237–242.
- Ganyushkin A.D. (2002). Study of the state of a person's mental readiness for activities in extreme conditions. Moscow, Prosveshhenie, 126.
- Geisler G., Kerr J. H. (2007). Competition stress and affective experiences of Canadian and Japanese futsal players. *International journal of sport psychology*, 2, 135–143.
- Ilyin E.P. (2011). Emotions and feelings. St. Petersburg, Piter, 752.
- Ilyin E.P. (2012). Sports Psychology. St. Petersburg, Piter, 352.
- Khanin Yu.L. (1969). The study of fear in highly qualified athletes. [*Rossiyskaya respublikanskaya mezhvuzovskaya nauchnaya konferentsiya po fiziologii motorno-vistseral'noy regulyatsii, myshechnoy deyatel'nosti i fizicheskogo vospitaniya*]. Kalinin, 2, 282–283.
- Khanin Yu.L. (1978). Study of anxiety in sport. [*Voprosy psikhologii*], 6, 94–104.
- Khanin Yu.L. (1983). Stress and anxiety in sports. Moscow, Fizkul'tura i sport, 288.
- Kitsantas A., & Kavussanu M. (2011). Acquisition of sport knowledge and skill: The role of self-regulatory processes. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. NY: Routledge, 217–233.
- Kitsantas A., Kavussanu M., Corbato D. & Van de Pol P. (2018). Self-regulation in sports learning and performance. *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge, 194–207. doi: 10.4324/9781315697048-13
- Koch A.K., & Nafziger J. (2011). Self-regulation through Goal Setting. *The Scandinavian Journal of Economics*, 113(1), 212–227. doi: 10.1111/j.1467-9442.2010.01641.x
- Konopkin O.A. (2018). Psychological mechanisms of activity regulation. Moscow, URSS, 320.
- Konopkin O.A. (1995). Mental self-regulation of arbitrary human activity (structural and functional aspect). [*Voprosy psikhologii*], 1, 5–12.
- Leont'ev A.N. (2005). Activities. The consciousness. Personality. [*Deiatel'nost'. Soznanie. Lichnost'*]. Moscow, Smysl, 352.
- Leont'ev D.A. (2011). Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika. [*Personal potential: structure and diagnostics*]. Moscow, Smysl, 679.
- Lirgg C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 294–310.
- Maculada S.T. (2007) Gender Differences in Task and Ego Goal Orientations and Motivation in Sport Participation. *Philippine journal of psychology*, 40(1), 123–135. doi: 10.1123/jsep.13.3.294
- Martens R. (1979). Social psychology and sport. Moscow, FiS, 176.
- Martens R., Vealey R.S., Burton D. (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 117–173.
- Morosanova V.I. (1995). Individual style of self-regulation in voluntary human activity. [*Psikhologicheskij zhurnal*], 4, 26–35.
- Morosanova V.I. (2004). Stylistic features of self-regulation of personality. [*Voprosy psikhologii*], 1, 121–127.
- Morosanova V.I. (2012). Differential approach to mental self-regulation and its application to the study of professional actions. [*Psikhologicheskij zhurnal*], 33, 1, 98–111.
- Morosanova V.I. (2013). Differential psychological bases of self-regulation in training and education of the younger generation. [*Mir psikhologii*], 2, 189–200.
- Mosley E., & Laborde S. (2016). Performing under Pressure: Influence of Personality-Trait-Like Individual Differences. *Performance Psychology*, Elsevier,

291–314. doi: 10.1016/B978-0-12-803377-7.00018-1

Muhammad K.K., Alangir K., Sami U.K., & Salahuddin K. (2017). Effects of Anxiety on Athletic Performance. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 1(1). doi: 10.31031/RISM.2017.01.000508

Nicholls J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.328

Ntoumanis N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Science*, 19(6), 397–419. doi: 10.1080/026404101300149357

Ommundsen Y. (2006). Pupils' self-regulation in physical education: The role of motivational climates and differential achievement goals. *European Physical Education Review*, 12(3), 289–315. doi: 10.1177/1356336X06069275

Osnitsky A.K. (2010). Psychological mechanisms of independence. Moscow, Obninsk, IG– SOTSIN, 232.

Parnabas V.A., & Mahamood Y. (2010) Competitive anxiety level before and during competition among Malaysian athletes. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 18(2), 399–406.

Perry J.D., Williams J.M. (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169–179. doi: 10.1123/tsp.12.2.169

Pintrich P.R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. Academic Press, doi: 10.1016/B978-012109890-2/50043-3

Rocha V.V.S., & Osório F.L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45(3), 67–74. doi: 10.1590/0101-60830000000160

Rubinshtein S.L. (1989). Fundamentals of General psychology. Moscow, Pedagogika, 488.

Schaal K., Tafflet M., & Nassif H., et al. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). doi: 10.1371/journal.pone.0019007

Schunk D.H. Social Cognitive Theory and Self-Regulated Learning. In B.J. Zimmerman, D.H. Schunk (Eds.). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives-An Educational Perspective*. New Jersey: Prentice Hall. 2001. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 125–151.

Smith R.E., Smoll F.E. & Schutz R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Res.*, 2, 263–280. doi: 10.1080/08917779008248733

Smith R.E., Smoll F.L., & Cumming S.P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 29 (1), 39–59. doi: 10.1123/jsep.29.1.39

Sun Y., & Wu X. (2011). Self-regulation of elite athletes in China. *Social Behavior and Personality*, 39(8), 1035–1044. doi: 10.2224/sbp.2011.39.8.1035

Thatcher J., Thatcher R., & Dorling D. (2004). Gender differences in the pre-competition temporal patterning of anxiety and hormonal responses. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 44(3), 300–308.

Tikhomirov O.K. (1984). Psychology of thinking. Moscow, MGU, 270.

Tyson D.F., Linnenbrink G.L., & Hill N.E. (2009). Regulating debilitating emotions in the context of performance: Achievement goal orientations, achievement-elicited emotions and socialization contexts. *Human Development*, 52(6), 329–56. doi: 10.1159/000242348

Voskresenskaya E.V. (ed.) (2015). Psychology of fear and anxiety in sports (theory and practice): guidelines. Vitebsk, 53.

Vyatkin B.A., & Merlin V.S. (1975). Personality and stress. [Psikhicheskiy stress v sporte]. Permian, 5–12.

Vysochina N., & Vorobiova A. (2017). Goal-setting in sport and the algorithm of its realization. *Știința culturii fizice*, 28, 108–112.

Wang J., Marchant D., Morris T., Gibbs P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal Science Medicine Sport*, 7 (2), 174–185. doi: 10.1016/S1440-2440(04)80007-0

Weinberg R., & Barthol R.P. (1977). Anxiety, quality of movement and performance. *I Vth World congress of the International Society for Sport Psychology*. Prague. October 3–9.

Xiang P., & Lee A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and student's self-reported mastery behaviours. *Research Quarterly Exercise Sport*, 73(1), 58–65. doi: 10.1080/02701367.2002.10608992

Zimmerman B.J. (1990) Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. doi: 10.1207/s15326985ep2501\_2

Zimmerman B.J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 13–39. San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/B978-012109890-2/50031-7

Zobkov V.A. (2011). Psychology of human attitudes to life: theory and practice: monograph. Vladimir, Kaleydoskop, 264.