

Влияние перфекционизма на метакогнитивный компонент навыков у спортсменов

Научный руководитель – Веракса Александр Николаевич

Якушина Анастасия Александровна

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии образования и педагогики, Москва, Россия

E-mail: anastasia.ya.au@yandex.ru

Спорт - одна из тех деятельностей, где человеку приходится постоянно развиваться и совершенствовать свои навыки. Многие исследования говорят о том, что более успешные спортсмены характеризуются более сформированными когнитивными способностями, например, способностью к осознанию различных аспектов своей деятельности и самоконтролю [1; 2]. В то же время часть авторов отмечает, что в спорте достаточно редко специально занимаются развитием когнитивных способностей, чаще всего многие когнитивные способности спортсменов формируются спонтанно в ситуациях, не связанных со спортивной деятельностью, но несмотря на это, они оказывают положительное действие и повышают эффективность выступлений [3]. Именно поэтому в спорте, как и в любом ином виде деятельности, где человек вынужден многое узнавать и постоянно обучаться, метакогнитивные навыки играют значительную роль. Перфекционизм же как многомерная черта личности может оказывать влияние на различные аспекты деятельности спортсменов, включая метакогнитивный компонент навыка, развитие которого положительно влияет на успех спортсменов [4].

Целью данного исследования было определение вклада различных (адаптивных и неадаптивных) параметров перфекционизма на метакогнитивный компонент навыков у спортсменов разных видов спорта. В исследовании приняли участие 311 спортсменов из 4 регионов России в возрасте от 16 до 26 лет ($M_{age}=20,18$; $SD_{age}=3,13$): 163 мужчины и 86 женщин. В результате было показано, что существуют различия в уровнях метакогнитивных навыков в зависимости от уровня перфекционизма: спортсмены с высоким уровнем перфекционизма имеют больше знаний о своих когнитивных процессах и понимают, как управлять и изменять когнитивные процессы, по сравнению со спортсменами с низким уровнем перфекционизма. Результаты регрессионного анализа демонстрируют значимый вклад таких параметров перфекционизма, как организация режима и высокие личностные стандарты (адаптивные параметры), в общий уровень метапознания спортсменов ($B = 1485$; $p < 0,001$; $R^2=0,196$). Таким образом, если спортсмен стремится к достижению высоких результатов и четко следует установленному режиму, то это положительно влияет на его способность оценивать и моделировать свои результаты в спорте.

Источники и литература

- 1) Toering T.T., Elferink-Gemser M.T., Jordet G., Visscher C. (2009) Selfregulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players, *Journal of Sports Sciences*, 27:14, 1509-1517, doi: 10.1080/02640410903369919
- 2) MacIntyre T.E., Moran A.P. (2007). Exploring imagery use and meta-imagery processes: qualitative investigations with an elite multi-sport sample. *J. Imagery Res.Sport Phys.Act.* 2:4.

- 3) MacIntyre T.E., Igou E.R., Campbell M.J., Moran A.P., Matthews J. (2014) Metacognition and action: a new pathway to understanding social and cognitive aspects of expertise in sport. *Front. Psychol.* 5:1155. doi: 10.3389/fpsyg.2014.01155
- 4) Kitsantas A., Zimmerman B.J. (2006). Enhancing self-regulation of practice: The influence of graphing and self-evaluative standards. *Metacognition and Learning*, 1(3), 201–212. doi: 10.1007/s11409-006-9000-7