

Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации. Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 66-68.

Аннотация

Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации. Ловягина А.Е., канд. психол. наук, доцент, СПбГУ, Санкт-Петербург.

Ключевые слова: саморегуляция, волевые качества, тип волевой регуляции.

В статье представлены результаты исследования, целью которого являлось изучение характеристик стиля саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации. По методикам «Стиль саморегуляции поведения», «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов», «Шкала контроля за действием» было обследовано 96 спортсменов (мужчин и женщин), занимающихся разными видами спорта и имеющих разряды от второго взрослого до мастера спорта. Выявлены взаимосвязи между показателями стиля саморегуляции, волевыми качествами и типом волевой регуляции. Спортсмены более высокой квалификации более адекватно оценивают результаты своей деятельности, у них лучше развиты целеустремлённость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность.

Features of psychic self-regulation and strong-willed sphere of athletes with different qualification. Loviagina A.E., Ph. D., Associate Professor Department of General Psychology of Saint Petersburg State University, Russia. Key words: self-regulation, volitional qualities, strong-willed type of regulation. The results of research of characteristics of self-regulation and strong-willed sphere of athletes with different qualification are presents in this article. 96 athletes (men and women) were diagnosed using the tests: "Style of self-regulation of behavior", "Self-esteem volitional qualities of students-athletes", "Action control scale". These athletes have a level from the 2nd degree to a master of sports. In this article the relationships between characteristics style of self-regulation, volitional qualities and strong-willed type of regulation were found. The athletes having a higher qualification level evaluate the results of their activities more adequately and they have better developed purposefulness, self-control and independence.

Ловягина А.Е., канд. психол. наук, доцент каф. общей психологии СПбГУ, руководитель специализации «Психология спорта и физической активности». Lovagina2@mail.ru моб. т. 8-921-942-34-59, 196244 СПб, Бассейная 89, кв.39.

Ключевые слова: саморегуляция, волевые качества, тип волевой регуляции.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение Занятия спортом предъявляют высокие требования к развитию волевой сферы и психической саморегуляции спортсмена. В ситуациях тренировок и соревнований спортсмен должен уметь контролировать своё поведение: сдерживать эмоции, концентрировать внимание, активизироваться, мобилизовать все свои силы, проявить настойчивость и др. Поэтому, совершенствование произвольной регуляции деятельности является одной из важнейших задач психологического сопровождения спортсменов [6, 9].

В современной психологии индивидуальные особенности регуляции психической деятельности человека характеризуются как стиль саморегуляции [8]. Известно, что спортсмены по-разному управляют своей деятельностью в зависимости от выраженности типологических свойств [2,6, 8]. Но, данные о взаимосвязях стиля саморегуляции спортсменов с характеристиками их волевой сферы: волевыми качествами и типом волевой регуляции отсутствуют. Это ограничивает возможности психологической помощи спортсменам и тренерам, в частности затрудняет совершенствование спортивно важных качеств: самоконтроля, самоуправления, настойчивости и др., с учётом их взаимообусловленности.

Методы и организация исследования. *Цель исследования* изучить характеристики стиля саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации.

В исследовании использовались *методики*: «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова); «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н.Б. Стамбулова); «Шкала контроля за действием» (Ю. Куль, адаптация С.А. Шапкина). Было обследовано 96 спортсменов (47 мужчин и 49 женщин), занимающихся спортивной гимнастикой, фигурным катанием, прыжками в воду, беговыми дисциплинами лёгкой атлетики, плаванием, велосипедными гонками, футболом,

волейболом, баскетболом. При обработке данных представители этих видов спорта были объединены в группы: сложнокоординационные виды (31 чел.), циклические виды (32 чел.) и спортивные игры (34 чел.). Возраст испытуемых 17-24 года; стаж занятий спортом 5-15 лет; спортивная квалификация: от второго спортивного разряда до мастера спорта. Сравнение изучаемых показателей проводилось в двух группах: 1–2 разряд (45 чел.) и КМС – МС (51 чел.).

Полученные данные были обработаны с помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции r -Спирмена) и многофакторного дисперсионного анализа (ANOVA, критерий Фишера).

Результаты и их обсуждение. Выявленные взаимосвязи между характеристиками стиля саморегуляции и показателями волевой сферы спортсменов представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Значимые коэффициенты корреляций между показателями волевой сферы и стиля саморегуляции спортсменов

Показатели волевой сферы	Характеристики стиля саморегуляции.						
	Планир.	Модел.	Прогр.	Оцен. рез-в.	Гиб-кость	Само-стоят.	Общ. ур.
Целеустремлённость (генерализованность)			-0,322 $p \leq 0,01$				
Смелость-Решительность (выраженность)			-0,281 $p \leq 0,05$				
Смелость-Решительность (генерализованность)	-0,375 $p \leq 0,01$		-0,373 $p \leq 0,01$				
Настойчивость-Упорство (выраженность)						0,274 $p \leq 0,05$	
Самостоятельность-Инициативность (выраженность)			-0,271 $p \leq 0,05$				
Контроль за действиями при планировании				0,373 $p \leq 0,01$			0,295 $p \leq 0,05$
Контроль за действиями при неудаче	-0,296 $p \leq 0,05$	0,267 $p \leq 0,05$			0,540 $p \leq 0,01$		0,306 $p \leq 0,01$

Планирование деятельности взаимосвязано с генерализованностью (широтой распространения) смелости и решительности. Те спортсмены, которые чаще

проявляют смелость и решительность, не склонны заблаговременно планировать свою деятельность, они ставят малореалистичные и неустойчивые цели. У спортсменов, которым не свойственно действовать смело и решительно в различных жизненных ситуациях, потребность в планировании развита сильнее, они выдвигают более реалистичные и устойчивые цели. Видимо в данном случае, планирование позволяет компенсировать недостаточную смелость и решительность.

Также, планирование недостаточно развито у спортсменов, которые при трудностях и неудачах, проявляют энергетически незатратные волевые усилия (т.е. особо не напрягаются). Это можно объяснить по-разному: либо при недостаточном планировании у спортсменов нет целей, ради которых стоит проявлять значительные волевые усилия; либо чувствуя «волевою слабость» при трудностях, они не ставят цели, чтобы не напрягаться ради их достижения.

Моделирование – умение выделять значимые условия достижения целей лучше у спортсменов с низким волевым напряжением при неудачах. Преодоление неудач в спортивной деятельности часто связано с тем, что спортсмену нужно довести начатое дело до конца – выполнить объём тренировочной нагрузки, закончить соревновательное упражнение и т.п. В данных ситуациях спортсмен может действовать проявляя «силу воли». А если её недостаточно чтобы терпеть трудности, он оценивает значимые внутренние и внешние условия, мешающие достижению цели и моделирует свою деятельность в этих условиях (например: ощущая тяжесть монотонии, пытается активизироваться).

Программирование хуже у спортсменов с высокой генерализованностью целеустремлённости, с высокими смелостью и решительностью, инициативностью и самостоятельностью. Возможно, недостаточное развитие этих волевых качеств у спортсменов компенсируется детальным продумыванием способов своих действий для достижения намеченных целей.

Адекватность *оценки результатов деятельности* взаимосвязана с интенсивностью волевой регуляции при планировании. Чем более адекватно спортсмены оценивают свои результаты, тем меньше волевое напряжение при принятии решений и выше ориентация на деятельности. При ориентации на состояние и высоких затратах на

регулирование адекватность оценки результатов деятельности ухудшается: спортсмены не критичны к своим достижениям и хуже понимают причины неудач. *Гибкость саморегуляции* взаимосвязана с интенсивностью волевого контроля при неудачах. У спортсменов, которые затрудняются своевременно перестраивать планы и программы, волевая регуляция при неудачах более «затратна». С другой стороны, чрезмерное усиление волевого напряжения не позволяет спортсмену быстро реагировать на изменения ситуации и вносить необходимые корректировки [1, 11].

Самостоятельность – развитость регуляторной автономности, лучше при высокой настойчивости и упорстве. Взаимосвязь настойчивости и упорства спортсменов с их способностью самостоятельно выдвигать планы, организовывать и контролировать работу по достижению цели, представляется обусловленной спецификой спортивной деятельности. В спорте преодоление трудностей во время реализации двигательных задач, в первую очередь зависит от спортсмена. Безусловно, тренер, психолог, врач и другие специалисты оказывают спортсмену помощь. Но, они не могут вместо спортсмена преодолеть усталость, обиду поражений, страх травмы. Только сам спортсмен, научившись справляться с негативными переживаниями, продолжает путь к достижению цели.

Общий уровень саморегуляции спортсменов выше, когда при планировании и неудачах деятельность контролируется сознанием, но волевые усилия не связаны с большими энергетическими затратами. Именно сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности позволяет спортсмену «гасить лишние эмоции», справляться с мышечными «зажимами», возникающими при излишнем напряжении, экономно расходовать свои силы [1,3,7]. Различия в выраженности волевых качеств у спортсменов разной квалификации представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Значимые различия показателей стиля саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации

Показатели	1-2 разряд	КМС-МС	Критерий Фишера (F)	Значимость различий
	Средние значения баллах методики Стамбуловой			

Целеустремлённость (генерализованность)	18,06	23,72	4,924	$p \leq 0,05$
Выдержка и самообладание (выраженность)	20,04	24,59	3,976	$p \leq 0,05$
Инициативность и самостоятельность (генерализованность)	19,12	25,02	6,264	$p \leq 0,05$
Оценка результатов деятельности	Средние значения баллах методики Моросановой		5,733	$p \leq 0,05$
	5, 51	7, 63		

Более высокая выраженность самообладания и выдержки квалифицированных спортсменов объясняется тем, что по сравнению с разрядниками, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта имеют более богатый опыт преодоления трудных тренировочных и соревновательных ситуаций. Добиваясь выполнения нормы КМС и МС они испытали более высокие тренировочные нагрузки, научились справляться эмоциями на соревнованиях и т.п. Таким образом в процессе освоения спортивной деятельности произошёл «прирост» выдержки и самообладания. Тот факт, что кандидаты в мастера спорта и мастера спорта проявляют целеустремлённость, инициативность и самостоятельность в более широком диапазоне жизненных ситуаций чем перворазрядники и второразрядники, объясняется тем, что перед высококвалифицированными спортсменами стоят более сложные задачи спортивной подготовки. Они не могут надеяться только на помощь тренера, а должны брать ответственность за свою спортивную карьеру на себя: самостоятельно ставить цели и планировать спортивную подготовку с учётом других жизненных задач.

При изучении характеристик стиля саморегуляции были выявлены статистически достоверные различия между спортсменами разной квалификации по параметру оценивание результатов (Таблица 2). По сравнению с менее квалифицированными коллегами, кандидаты в мастера и мастера спорта, более адекватно оценивают результаты своей деятельности и лучше определяют причины расхождения результата с целью. Выявленные различия объясняются тем, что спортсмены высокого уровня решают более трудные двигательные задачи, выполняют тренировочные и соревновательные упражнения в более сложных условиях.

Накопленный опыт позволяет им лучше анализировать причины побед и поражений, более критично оценивать свою спортивную подготовленность и состояние.

Заключение Полученные данные подтверждают известные в психологии представления о взаимозависимости волевого напряжения и саморегуляции деятельности [4, 5,10]. Доказано, что развитие волевых качеств взаимосвязано с особенностями стиля саморегуляции спортсмена. Таким образом, целенаправленно корректируя стиль саморегуляции можно стимулировать развитие волевых качеств спортсмена.

Выявленные взаимосвязи между показателями волевой сферы и стиля саморегуляции, показывают, что нередко недостаточное развитие волевых качеств компенсируется усилением определённых характеристик стиля саморегуляции. Известно, что развитие волевых качеств обусловлено генетическими факторами – особенностями нервной системы человека [5]. В процессе занятий спортом спортсмен преодолевает определённые трудности и у него развивается структура волевых качеств, характерная для вида спорта [9]. Если развитие волевых качеств, описанным А.Ц. Пуни [9] способом преодоления трудностей, ограничено генетическими факторами, то можно усовершенствовать его стиль саморегуляции (с помощью специальных занятий: психомышечной тренировки, анализа ситуаций и др.). Безусловно, детализация разработки мероприятий психологической помощи в этом направлении требует дальнейших исследований. Но уже сейчас ясно, что в первую очередь целесообразно акцентировать внимание на развитии умения адекватно оценивать результаты деятельности (так как именно этот показатель связан с ростом квалификации спортсмена).

Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя ! – М.: Физкультура и спорт, 2003. – с. 11-32.
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978 – 132с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пос. – М.: Советский спорт, 2012. – с. 65 -81.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1991. – 142с.
5. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2011. – 364с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – с.117-141.
7. Киселёв Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – с. 197-205.

8. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: «Наука», 2001. – 192с.
9. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учеб. пос. – Л.: ГДОИФК, 1977. – 48 с.
10. Kuhl J., Fuhrmann A. Individual differences in self-regulation and self-control. – Manuscript of University Osnabruck, 1994. – pp. 37-54
11. Landers, D. M., Wang, M. Q., & Courtet, P. Peripheral narrowing among experienced and inexperienced rifle shooters under low-and high-stress conditions. – Research quarterly for exercise and sport, 56(2), 1985. – pp. 122-130.