

УДК 159.92:796

**СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ****Н.А. ШЕСТИЛОВСКАЯ***(Белорусский государственный университет, Минск)*

Психическая саморегуляция в спортивной деятельности обеспечивает устойчивость к соревновательному стрессу у спортсменов. С накоплением профессионального опыта на основе развития и взаимодействия компонентов саморегуляции происходит формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена. В исследовании проведена диагностика уровней развития компонентов саморегуляции у спортсменов и суммарного показателя саморегуляции, выявлены гендерные различия в уровнях развития компонентов саморегуляции в целом и по уровням мастерства, а также стилевые особенности индивидуальных регуляторных профилей спортсменов, установлена взаимосвязь возраста и уровней мастерства.

Ключевые слова: саморегуляция, стресс, гендерные различия, стилевые индивидуальные особенности, спортсмены.

Введение. Саморегуляция является важнейшим процессом, обеспечивающим эффективность любой деятельности. Особенное значение саморегуляция приобретает в спортивной деятельности, где субъект и объект деятельности сливаются воедино.

Произвольная осознанная саморегуляция – это системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением [1]. Психическая саморегуляция принципиально осознаваема человеком по мере необходимости, например, в случае возникновения трудностей или осознанного построения новых планов и программ поведения.

Психическая саморегуляция имеет следующую структуру [2]:

- принятая субъектом цель деятельности;
- субъективная модель значимых условий;
- программа исполнительских действий;
- система субъективных критериев достижения цели;
- контроль и оценка реальных результатов;
- решения о коррекции системы саморегулирования.

Все звенья регуляторного процесса системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [2].

Также спортивная деятельность характеризуется сопровождением стресса и в некоторые моменты и дистресса, в связи с этим спортсмену нужно выработать устойчивость к стрессовым ситуациям. Наблюдения и специальные исследования показали, что в основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности [3]. Саморегуляционные механизмы в ситуации дистресса являются отражением другого уровня приспособления, на этом уровне происходит интеграция, обеспечивающая максимально возможную сохранность системы и ее функционирование.

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен, получая опыт выхода из «поля безнадежности отрицательных эмоций», перестает бояться поражения, что приводит его к большей мыслительной и двигательной свободе и значительно увеличивает вероятность победы. В то время как непреодоленный и «непрожитый» страх поражения сковывает спортсмена, вводит в ступор, человек не может объективно и своевременно оценивать ситуацию. Страхась проигрыша, он отвлекает свое внимание на этот страх, т.е. думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно их и совершает. Потому что они были в фокусе его внимания, пусть даже и со знаком «не». В поле внимания не остается места для технически правильных и выигрышных действий. Субъективно поражением не обязательно является фактически занятое место в протоколе результатов. Переживание зависит от того, на что рассчитывал сам спортсмен. В некоторых ситуациях и предпоследнее место может быть воодушевляющей удачей, а в других – второе место субъективно равносильно поражению [4].

Саморегуляция в спортивной деятельности проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, т.к. связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения [5].

В настоящее время разработано много различных способов психической саморегуляции: релаксационная и аутогенная тренировки, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др. [6].

По В.И. Моросановой, что личностные особенности определяют не столько результат, сколько стилевые способы регуляции произвольной активности субъекта, которые, реализуясь в регуляции конкретной деятельности, становятся основой вырабатываемого субъектом ее индивидуального стиля [1]. На этой основе и были сформулированы представления о стилевых особенностях саморегуляции субъекта, которые являются психологическим ресурсом и выступают предпосылками проектирования и создания индивидуальных стилей в конкретных видах деятельности в той мере, в какой они осознаются субъектом деятельности [7]. Индивидуально-типическими (или стилевыми) особенностями саморегуляции называются такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, в поведении и практической деятельности [7].

Среди них можно выделить индивидуально-типические особенности планирования, моделирования, программирования и оценки результатов. Развитость этих процессов, реализующих различные компоненты индивидуальной системы саморегуляции, описывается индивидуальными профилями саморегуляции.

Согласно структурным и уровневым характеристикам было выделено два вида регуляторных профилей: гармоничный и акцентуированный. При относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции диагностируется гармоничный регуляторный профиль, при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов – акцентуированный профиль. Очевидно, что гармоничный профиль регуляции может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: высоком, среднем или низком [1].

Индивидуальный стиль деятельности складывается только на достаточно высоких ступенях спортивного мастерства, при этом параметры индивидуального стиля специализируются в соответствии со спецификой спортивной деятельности, с одной стороны, и индивидуальными особенностями спортсмена – с другой. Посредствующую роль в этом процессе играют специальные свойства личности и чувствительность к стресс-факторам.

Как утверждает В.Э. Мильман, отчетливых «личностных профилей успеха» не существует; иначе говоря, достичь существенных результатов в определенном виде спорта могут спортсмены с самыми различными общеличностными проявлениями, хотя, например, замечены различия в типизированных профилях личности спортсменов и неспортсменов [5].

Субъекты с высоким развитием саморегуляции и одинаковым уровнем развития всех регуляторных свойств легче овладевают новыми видами деятельности и чаще достигают высокой эффективности в профессиональной сфере. Исследования показывают, что у спортсменов высшей квалификации, прошедших отбор в олимпийские сборные, как правило, наблюдается гармоничный стиль саморегуляции спортивной подготовки [7].

Если профиль акцентуирован, то формирование эффективного или неэффективного стиля зависит не только от уровня развития саморегуляции, но и от создания в процессе формирования стиля компенсаторных отношений между сильной и слабой сторонами регуляции. В.И. Моросановой (1994) были выделены три стиля с акцентуированной структурой профиля: автономный, устойчивый, оперативный [8].

Актуальность проблем индивидуальных стилевых особенностей саморегуляции в спортивной деятельности определяет необходимость исследований в данной области. В исследовании В.Е. Купченко, А.А. Меньшиковой (2016) стилевых особенностей саморегуляции спортсменов-стрелков на различных этапах подготовки выявлено планомерное развитие уровня саморегуляции от этапа начальной подготовки к этапу высшего спортивного мастерства, а также различия в выраженности компонентов индивидуально-типических регуляторных профилей [9]. По мнению Е.А. Пархоменко (2013), у спортсменов индивидуальных видов спорта компоненты индивидуально-типического регуляторного профиля находятся на более высоком уровне развития по сравнению со спортсменами командных видов спорта [10]. Обнаружены также взаимосвязи компонентов саморегуляции с нервно-психической устойчивостью, а также использованием копинг-стратегий [11–13].

Приведенные исследования имеют отрывочный характер, не учитывают в достаточной мере различия компонентов саморегуляции по видам спорта, а также отсутствуют исследования гендерных различий у спортсменов, что определяет необходимость дополнительных исследований в этом направлении.

Основная часть. В данном исследовании приняли участие 150 спортсменов, из них 50 мастеров спорта (МС), 50 кандидатов в мастера спорта (КМС), 50 – первого разряда. Возраст респондентов от 18 до 23 лет. Все респонденты на момент диагностики являются действующими спортсменами, участвующими в республиканских и международных соревнованиях.

Цель исследования – выявить особенности функций саморегуляции и стилевых особенностей индивидуальных регуляторных профилей спортсменов. Для реализации данной цели необходимо опре-

делить уровень развития основных функций саморегуляции, установить гендерные различия и различия в зависимости от уровня мастерства, проверить взаимосвязь с возрастом и уровнем мастерства.

Для диагностики стилевых особенностей саморегуляции был применен опросник «Саморегуляция подготовки спортсмена» (В.И. Моросанова, 1989) [7]. Выбор данной методики обусловлен специализированностью методики, а также высокой диагностической валидностью. В ряде исследований уже были примеры использования данной методики [9–11], однако нет примеров исследований, характеризующих стилевые особенности индивидуальных регуляторных профилей в соответствии с видами спорта, уровнем мастерства и гендером.

Методика содержит шесть шкал: пять шкал представляют собой основные функции саморегуляции – планирование, программирование, оценка результатов, гибкость и самостоятельность; шестая шкала – социальное одобрение – свидетельствует о достоверности ответов. В результате диагностики для каждого респондента выявляются два важных показателя: во-первых, на основании пяти шкал определяется количество баллов, набранных по каждой функции саморегуляции, на основании чего можно оценить уровень развития конкретной функции у респондента и построить индивидуальный профиль стилевых особенностей; во-вторых, высчитывается суммарный показатель саморегуляции и определяется его уровень – высокий, средний или низкий.

Результаты диагностики общего (суммарного) показателя саморегуляции (табл.) показали значительное преобладание среднего уровня развития саморегуляции у спортсменов, что согласуется с данными ранее проведенных исследований [10, 13].

Таблица. – Суммарный показатель саморегуляции

Уровень суммарного показателя саморегуляции	Женщины, частота	Мужчины, частота
Высокий	не выявлен	не выявлен
Средний	96%	78%
Низкий	4%	22%

В данной методике среднее значение компонента саморегуляции не является индикатором развитости или неразвитости способности к саморегуляции респондента, поскольку, во-первых, имеет значение совокупное развитие компонентов, что задает суммарный показатель саморегуляции, во-вторых, имеет значение взаимная сбалансированность развития компонентов саморегуляции. То есть средняя или даже слабая развитость одного компонента саморегуляции может компенсироваться развитием других компонентов саморегуляции, что в итоге будет определять успешность или неуспешность деятельности конкретного спортсмена.

Далее был проведен статистический анализ гендерных различий в уровнях развития основных функций саморегуляции. По отдельным компонентам саморегуляции, как у мужчин, так и у женщин, в основном, преобладают средние уровни их развития (рис. 1).

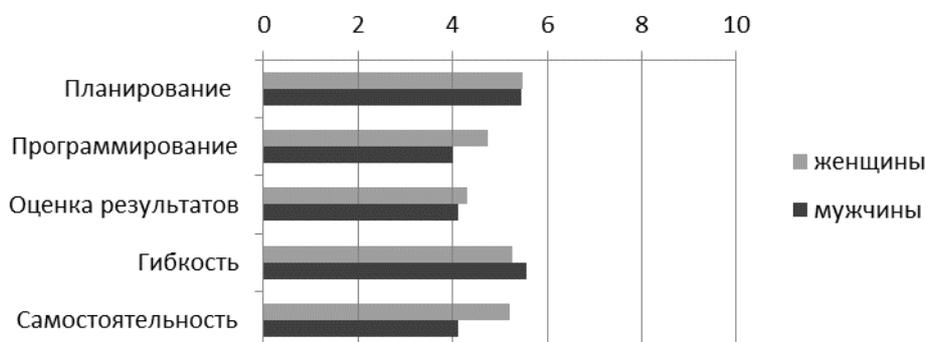


Рисунок 1. – Уровни развития компонентов саморегуляции спортсменов в зависимости от гендера

Данные диаграммы позволяют предположить наличие различий в уровнях развития отдельных компонентов саморегуляции, причем развитие данных компонентов саморегуляции выше у женщин.

Статистически достоверные гендерные различия были установлены по следующим шкалам: «Программирование» ($U_{эмп} = 966,5; p \leq 0,05$), «Гибкость» ($U_{эмп} = 1002,5; p \leq 0,05$), «Самостоятельность» ($U_{эмп} = 803,5; p \leq 0,01$), а также по суммарному показателю саморегуляции ($U_{эмп} = 954,5; p \leq 0,05$).

Следовательно, женщины лучше, чем мужчины, продумывают свою деятельность, умеют расставить приоритеты в процессе тренировок, скорректировать ошибочные действия, организовать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты.

Анализ полученных результатов по основным компонентам саморегуляции по уровню мастерства представлен на диаграмме (рис. 2).

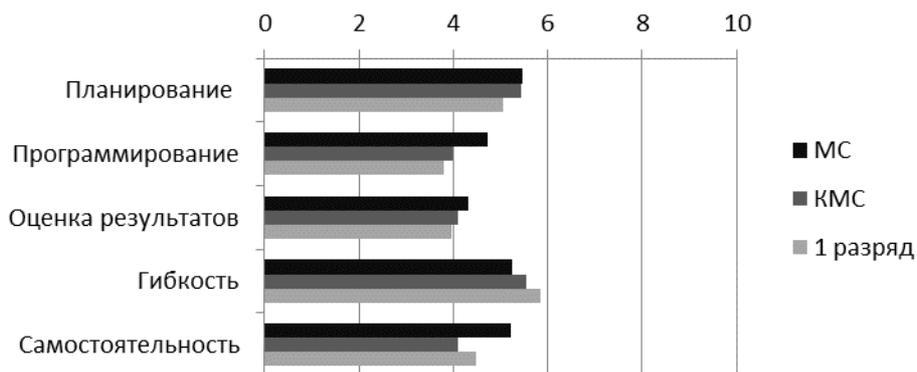


Рисунок 2. – Уровни развития компонентов саморегуляции спортсменов по уровню мастерства

Согласно диаграмме, суммарные показатели уровня саморегуляции у МС, КМС и 1-разрядников находятся на среднем уровне, но отличаются по отдельным компонентам саморегуляции.

Статистически достоверные различия выявлены по шкале «Программирование» между МС и КМС ($U_{эмп} = 895,5; p \leq 0,05$) и между МС и 1-разрядниками ($U_{эмп} = 936,5; p \leq 0,05$), что можно объяснить профессиональным опытом МС по сравнению с 1 разрядом, большей продуманностью действий, способностью к моделированию возможного исхода ситуации и соревновательного поведения, умению расставить приоритеты в тренировочном процессе; по шкале «Оценка результатов» между МС и КМС ($U_{эмп} = 825,0; p \leq 0,05$) и между МС и 1-разрядниками ($U_{эмп} = 804,0; p \leq 0,01$), что можно объяснить тем, что МС чаще анализируют результаты тренировок и соревнований, причины побед и поражений склонны искать в себе и независимы от мнения окружающих в отличие от КМС и спортсменов 1 разряда; по шкале «Самостоятельность» ($U_{эмп} = 799,0; p \leq 0,05$); по общему уровню саморегуляции между МС и КМС ($U_{эмп} = 843,5; p \leq 0,01$) и между МС и 1-разрядниками ($U_{эмп} = 901,5; p \leq 0,05$), что может означать способность МС в большей степени, по сравнению с КМС и 1-разрядниками, самостоятельно планировать свою деятельность и целенаправленно работать для достижения поставленной цели.

Поскольку были обнаружены статистически значимые гендерные различия по компонентам саморегуляции, было интересно проверить наличие гендерных различий и с учетом уровня мастерства. Диаграммы на рисунках 3 и 4 отображают показатели саморегуляции МС, КМС и 1-разрядников у женщин и мужчин.

Наиболее развитые показатели у женщин-спортсменок по компонентам «Планирование» и «Гибкость», наименее – «Программирование» и «Самостоятельность», однако заметны различия между уровнями мастерства.

У мужчин-спортсменов наиболее развитые показатели по компонентам «Планирование» и «Гибкость» находятся в пределах средних значений, при этом также заметны различия по уровню мастерства.

С помощью статистического анализа были установлены следующие гендерные различия по уровням мастерства: у МС – по шкалам «Программирование» ($U_{эмп} = 499,5; p \leq 0,05$) и «Самостоятельность» ($U_{эмп} = 469,5; p \leq 0,05$); у КМС – по шкалам «Программирование» ($U_{эмп} = 320,0; p \leq 0,01$), «Гибкость» ($U_{эмп} = 460,0; p \leq 0,01$) и «Самостоятельность» ($U_{эмп} = 460,0; p \leq 0,05$); у 1-разрядников – по шкалам «Планирование» ($U_{эмп} = 580,0; p \leq 0,05$) и «Самостоятельность» ($U_{эмп} = 478,0; p \leq 0,01$).

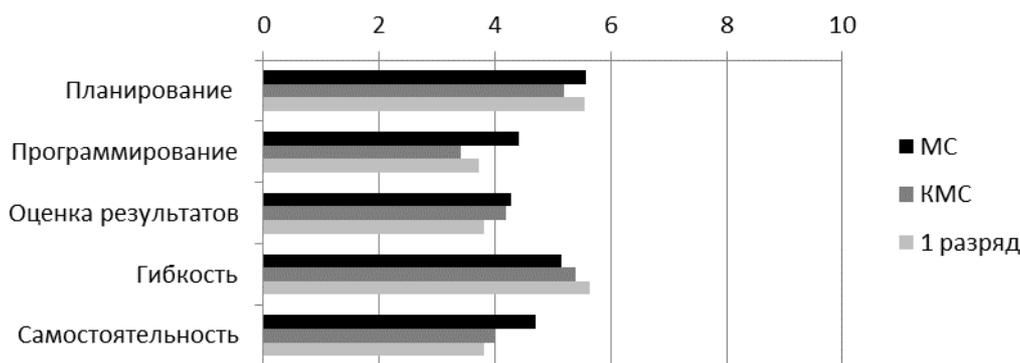


Рисунок 3. – Показатели саморегуляции спортсменов по уровню мастерства у женщин

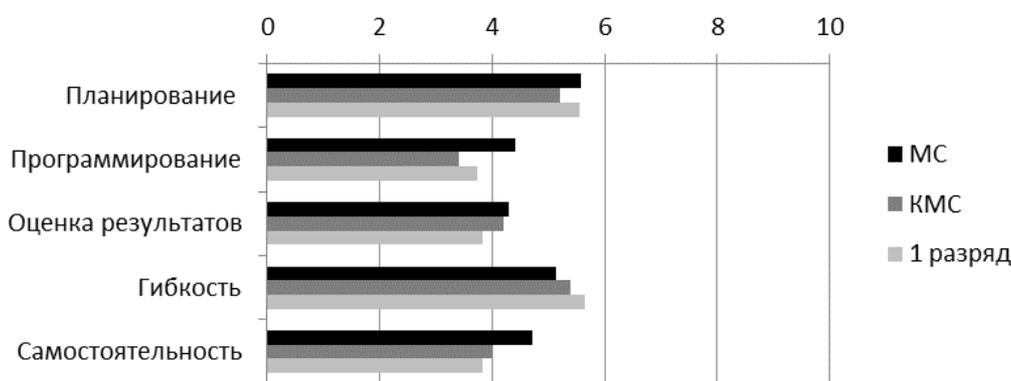


Рисунок 4. – Показатели саморегуляции спортсменов по уровню мастерства у мужчин

Выявлена также взаимосвязь возраста и общего (суммарного) показателя саморегуляции (коэффициент корреляции Спирмена $r = 0,32, p \leq 0,05$), что еще раз подчеркивает роль развитости личностных качеств в функционировании регуляторных процессов; взаимосвязи уровня мастерства с уровнями развития функций саморегуляции и общего показателя саморегуляции не выявлено.

Заключение. В результате проведенного исследования сделаны следующие выводы:

- выявлено значительное преобладание среднего уровня развития саморегуляции у спортсменов (87%);
- определено преобладание среднего уровня развития отдельных компонентов саморегуляции у спортсменов (не превышающий 6 баллов) как у мужчин, так и у женщин;
- показаны статистически достоверные гендерные различия по шкалам «Программирование» ($p \leq 0,05$), «Гибкость» ($p \leq 0,05$), «Самостоятельность» ($p \leq 0,01$) и суммарным показателям саморегуляции ($p \leq 0,05$);
- выявлены статистически достоверные различия в уровнях мастерства по шкалам «Программирование» между МС и КМС, МС и 1-разрядниками ($p \leq 0,05$); «Оценка результатов» между МС и КМС ($p \leq 0,05$), МС и 1-разрядниками ($p \leq 0,01$); «Самостоятельность» ($p \leq 0,05$); по общему уровню саморегуляции между МС и КМС, МС и 1-разрядниками ($p \leq 0,05$);
- обнаружены статистически достоверные гендерные различия также в уровнях мастерства: у МС – по шкале «Программирование» ($p \leq 0,05$) и «Самостоятельность» ($p \leq 0,05$); у КМС – по шкалам «Программирование» ($p \leq 0,01$), «Гибкость» ($p \leq 0,01$) и «Самостоятельность» ($p \leq 0,05$); у 1-разрядников – по шкалам «Планирование» ($p \leq 0,05$) и «Самостоятельность»;
- установлена статистически достоверная взаимосвязь возраста и общего (суммарного) показателя саморегуляции ($p \leq 0,05$), что подчеркивает роль развитости личностных качеств в функционировании регуляторных процессов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.
2. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 36-45.
3. Акимова, Л.Н. Психология спорта : курс лекций / Л.Н. Антипова. – Одесса : Негоциант, 2004. – 127 с.
4. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте / Е.О. Тихвинская. – СПб. : СПбГУ, 2007. – 127 с.
5. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте : сб. науч. тр. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
6. Батырова, А.А. Переживание и методы саморегуляции в спорте [Электронный ресурс] / А.А. Батырова. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/pdf/13375.pdf>. – Дата доступа: 01.02.2018.
7. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М. : Наука, 2001. – 192 с.
8. Моросанова, В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопр. психологии. – 1994. – № 5. – С. 134–140.
9. Купченко, В.Е. Стилевые особенности саморегуляции спортсменов-стрелков на различных этапах подготовки / В.Е.Купченко, А.А.Меньщикова // Вестн. Ом. ун-та. Сер. «Психология». – 2016. – № 3. – С. 42–48.
10. Пархоменко, Е.А. Стилевые особенности саморегуляции поведения спортсменов игровых и индивидуальных видов спорта / Е.А. Пархоменко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3. – С. 69–71.
11. Акименко, А.К. Взаимосвязь алекситимии, копинг-стратегий и стиля саморегуляции личности / Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2016. – Т. 16, вып. 3. – С. 311–315.
12. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
13. Пирожкова, В.О. Роль произвольной саморегуляции поведения при совладании с соревновательным стрессом у спортсменов игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // Молодой исследователь: вызовы и перспективы : сб. ст. по материалам I Междунар. заочн. науч.-практ. конф. – № 1 (1). – М. : Интернаука, 2015. – С. 77–82.

Поступила 03.04.2018

**STYLE FEATURES OF SELF-REGULATION
OF DIFFERENT QUALIFICATION ATHLETES**

N. SHESTILOVSKAYA

Mental self-regulation provides for athletes resistance to a competitive stress in sports activity. On the basis of development and interaction of components of self-regulation individual style of activity of the athlete forms during professional experience. The research includes results of diagnostics of the levels of development of components of athletes self-regulation, total indicator of self-regulation, gender differences on the levels of development of components of self-regulation in general and on skill levels, style features of individual regulatory profiles of athletes, the interrelation of age and levels of skill.

Keywords: self-regulation, stress, gender differences, style individual features, athletes.