

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ ВИДОВ СПОРТА)

Д.С. Каськова

Рассмотрен вопрос изучения механизмов саморегуляции спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Важнейшей общей субъективно-личностной предпосылкой успешности соревновательной деятельности являются те индивидуальные особенности сложившейся системы саморегулирования психического состояния, которые определяют типичный для данного спортсмена стиль регуляции.

Ключевые слова: спортивная деятельность, саморегуляция, мотивационный компонент, индивидуальный вид спорта, групповой вид спорта.

Современный уровень развития представлений о спортивной деятельности позволяет утверждать, что победа в сложных и изменчивых условиях соревновательной деятельности зависит не только от уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена, но и в значительной степени от его способности управлять своими действиями и поведением в условиях соревновательной борьбы. Эффективность и результативность спортивной деятельности, определяющие ее успешность, обусловлены регулируемыми воздействиями волевых и мотивационных особенностей. Для спортсмена способность регулировать свою активность, а также психические состояния является одним из главных шагов к успеху [3]. Однако данному вопросу, а именно изучению мотивационного и волевого компонентов регуляции спортсменов, уделено недостаточное внимание.

Волевой компонент регуляции реализуется через систему саморегуляции и проявляется в реализации функций планирования и программирования достижения своих целей, способности учитывать значимые внешние и внутренние условия, оценивать результаты и корректировать свою активность, а также в уровне их развития и осознанности [3]. Индивидуальный стиль саморегуляции активности человека характеризуется комплексом стилевых особенностей. В спортивной деятельно-

сти к ним относятся типичные для спортсменов, занимающихся различными видами спорта, особенности регуляторно-волевых процессов, реализующие основные звенья системы саморегуляции [2].

Мотивационный компонент регуляции в спортивной деятельности представлен мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. Мотивация спортивной деятельности определяется как совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотив – сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, деятельности и поведения, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели. Большое влияние на мотивацию достижения спортсмена могут оказывать различные раздражители и факторы, исходящие из внешних условий. Одна из сложных задач для начинающего – научиться не реагировать на несущественные раздражители окружающих условий и сосредотачивать внимание на наиболее значимых и информативных [1].

Изучение механизмов регуляции спортсменов позволит существенно повысить эффективность соревновательной деятельности, а также совершенствовать содержание их психологической подготовки.

Научные работы студентов, магистров и аспирантов

Таким образом, в своей работе мы обратились к изучению вопроса о механизмах регуляции спортивной деятельности в индивидуальных и групповых видах спорта.

Целью эмпирического исследования выступает изучение особенностей регуляции в индивидуальных и групповых видах спорта (на примере тенниса и футбола).

Исследование проводилось на базе спортивной школы «Авангард» г. Курска, спортивных школ тенниса г. Курска, Адлера, Сочи с сентября 2008 г. по апрель 2010 г.

Общий объем выборки составил 66 человек: 32 футболистов и 34 теннисиста мужского пола в возрасте от 11 до 15 лет.

При проведении исследования были использованы следующие методы: структурированное интервью, анализ продуктов деятельности, психодиагностические методики (опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, методика диагностики личности на мотивацию к успеху, методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса).

В результате исследования общего уровня саморегуляции спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта были обнаружены значимые различия ($U_{эмп}=398$; $U_{кр}=415$).

По шкалам оценки результатов (ОР), самостоятельности (С), гибкости (Г) в группе футболистов и в группе теннисистов статистически значимых различий обнаружено не было. Показатели по данным шкалам как в группе футболистов, так и в группе теннисистов находятся в диапазоне средних значений. Это свидетельствует о достаточном уровне развития процессов гибкости, характеризующем способности изменять свое поведение в соответствии с требованиями внешней и внутренней

среды; самостоятельности и оценки результатов деятельности, характеризующей адекватность оценки спортсменами себя и результатов своей деятельности и поведения. В результате статистической обработки данных было обнаружено, что у спортсменов-теннисистов показатели по шкалам программирование (ПР), планирование (ПЛ), моделирование (М), общий уровень саморегуляции (ОУС) выше, чем у группы футболистов (рис. 1).

Развитие процессов планирования, программирования, моделирования деятельности на высоком уровне в группе спортсменов-теннисистов свидетельствует о сформированности потребности в осознанном планировании и программировании деятельности; планы в этом случае реалистичны, детализированы. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. Данные особенности являются предпосылкой успешной деятельности в индивидуальном виде спорта, так как на протяжении всей игры спортсменам приходится самостоятельно выстраивать программу и план деятельности, корректировать действия по ходу игры, не прибегая к посторонней помощи (см. таблицу).

В результате исследования мотивационного компонента регуляции в группах спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта статистически значимых различий обнаружено не было ($U_{эмп}=453$; $U_{кр}=415$).

Данные результаты свидетельствуют об умеренно высоком уровне мотивации достижения успеха как в группе футболистов, так и в группе теннисистов (рис. 2). Это говорит о высокой потребности спортсменов добиваться успехов в различных видах деятельности, особенно в ситуациях соревнования. Для них

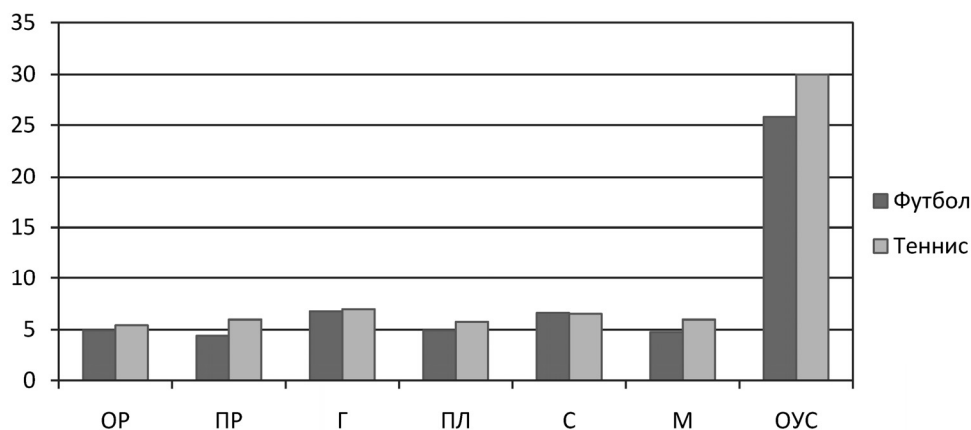


Рис. 1. Гистограмма средних значений параметров системы саморегуляции поведения спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта (ОР – оценка результатов, ПР – программирование, Г – гибкость, ПЛ – планирование, С – самостоятельность, М – моделирование)

Показатели описательной статистики параметров системы саморегуляции поведения спортсменов
в индивидуальных и групповых видах спорта

Параметр	Футболисты				Теннисисты			
	успешные		неуспешные		успешные		неуспешные	
	X	σ	X	σ	X	σ	X	σ
Ор	5,1	2,01		1,89	5,8	1,67	5,4	2,03
Пр	4,7	1,04	5,4	2,07	6,2	1,22	5,9	2,04
Г	7,0	2,04	7,1	1,38	7,1	1,72	6,7	1,94
Пл	4,8	1,68	6,4	2,51	5,7	1,73	5,1	1,69
С	5,6	1,42	6,6	0,94	5,5	1,25	4,9	1,56
М	4,7	2,4	5,5	1,27	6,2	0,68	5,9	0,92
ОУС	25,9	4,61	30,2	2,37	30,1	3,28	29,8	4,30

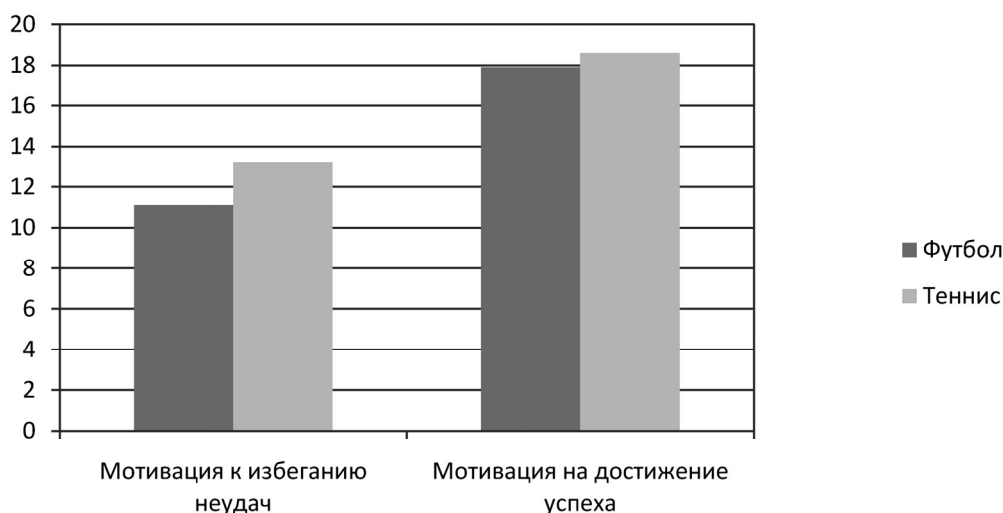


Рис. 2. Гистограмма средних значений уровня выраженности мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудач у спортсменов в индивидуальных и групповых видах спорта

характерна полная мобилизация внутренних ресурсов и сосредоточенность на реализации поставленной цели.

Таким образом, при исследовании регуляции в индивидуальных и групповых видах спорта (на примере тенниса и футбола) нами выявлено, что спортсмены в индивидуальных видах спорта характеризуются как высоким общим уровнем саморегуляции, так и высокой степенью выраженности отдельных параметров системы саморегуляции поведения по сравнению со спортсменами в групповых видах спорта; мотивационный блок регуляции у спортсменов как в индивидуальных, так и в групповых видах спорта характеризуется преобладанием

мотивации на достижение успеха; при этом уровень выраженности мотивационных тенденций у спортсменов в индивидуальных видах спорта значительно выше по сравнению со спортсменами в групповых видах спорта.

Литература

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980.
3. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 1998.

Поступила в редакцию 22.11.2011 г.

Каськова Диана Сергеевна. Аспирант кафедры общей и клинической психологии, Курский государственный медицинский университет. E-mail: kaskdiana-@yandex.ru

Diana S. Kaskova. Postgraduate student of general and clinical psychology department, Kursk State Medical University. E-mail: kaskdiana-@yandex.ru