

Таким образом, обобщение результатов изучения социальных и экономических аспектов развития спортивных услуг, сложность и мультипликативность последствий проведения крупных спортивных мероприятий обуславливают необходимость проведения дальнейших комплексных исследований, направленных на повышение эффективности функционирования сферы спорта и расширение доступности.

1. О физической культуре и спорте: Закон Республики Узбекистан, 2015.

2. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом / В. В. Галкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 44 с.

ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ивашко С.Г., канд. психол. наук, доцент,

Якутина М.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Спорт – специфический вид физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним посредством тренировочного процесса. Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных физических нагрузок [1].

Современный спорт высших достижений предъявляет высокие требования к психологической подготовке спортсменов, в частности, к способности саморегуляции своего состояния. Саморегуляция спортивной деятельности представляет собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального предстартового состояния. Этот процесс имеет в своей основе умение спортсмена контролировать проявления и причины возникшего состояния, создавать образы спортивных ситуаций, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулы и специальные приемы [2]. Главной задачей саморегуляции является создание оптимального боевого состояния и предотвращение возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Способность управлять своими мыслями, действиями, чувствами и поведением положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревновании, позволяя ему максимально полно реализовать свои возможности [3]. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне соревнования, неуверенный в своих силах, во время состязания не может быстро мобилизоваться и разумно действовать, так как он будет испытывать стресс и напряжение. Для выхода из сложной стрессовой ситуации человек будет использовать коппинг-стратегии. Если спортсмен хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим состоянием и действиями, он сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника, а также успешно решить поставленные перед ним задачи.

С целью выявления особенностей коппинг-стратегий и саморегуляции поведения спортсменов было проведено исследование на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» с участием 40 легкоатлетов в возрасте от 17 до 20 лет.

Проанализировав результаты спортсменов-легкоатлетов по опроснику «Способы совладающего поведения», разработанному Р. Лазарусом и адаптированному Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой, мы обнаружили, что результаты в основном находятся в диапазоне средних величин. По шкале «Конфронтационный коппинг» испытуемые продемонстрировали средние показатели ($8,75 \pm 0,71$ баллов), это свидетельствует о том, что они способны вести себя не очень агрессивно в соревновательной деятельности, им свойственна активная деятельность, направленная на изменение ситуации или на отреагирование негативных эмоций, с ней связанных; отмечается

средний уровень готовности к риску. Результаты легкоатлетов по шкале «Дистанцирование» также находятся в диапазоне средних величин ($8,98 \pm 0,72$ баллов), в связи с этим можно предположить, что спортсмены часто анализируют соревновательную деятельность, пытаясь отделиться от ситуации, преуменьшив ее субъективную значимость путем рационализации, юмора, переключения внимания. По шкале «Самоконтроль» отмечается показатель выше средних величин ($15,18 \pm 2,13$ баллов), что свидетельствует о способности легкоатлетов в достаточной степени целенаправленно регулировать эмоциональные проявления, возникающие в процессе соревновательных ситуаций, и контролировать поведение. Обычно эта стратегия совладания со стрессом связана со стремлением скрывать от окружающих свои чувства. У испытуемых выявлен средний показатель по шкале «Поиск социальной поддержки» ($8,85 \pm 0,75$ баллов), это свидетельствует, что легкоатлеты в соревновательной деятельности при совладании со стрессом осуществляют поиск информационной (обращение к экспертам и тренеру) и эмоциональной (эмпатия, стремление поделиться, выговориться) поддержки. Низкие результаты отмечаются у испытуемых по шкалам «Принятие ответственности» и «Бегство-избегание» (соответственно $7,45 \pm 0,48$ баллов; $8,51 \pm 0,59$ баллов). Легкоатлеты иногда неспособны объективно проанализировать свое поведение в сложившейся ситуации путем самокритики и самообвинения и определить причины актуальных трудностей, возникающих в спортивной деятельности. Однако они не стараются уклониться от проблемы в виде ее отрицания и фантазирования, а наоборот, они предпочитают проанализировать ситуацию, спланировав собственные действия с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов, об этом свидетельствуют высокие результаты легкоатлетов по шкале «Планирование решения проблемы» – $14,40 \pm 0,59$ баллов. По шкале «Положительная переоценка» выявлен показатель в диапазоне средних величин ($13,60 \pm 0,84$ баллов), спортсмены адекватно оценивают свои достижения, осуществляют переоценку негативных переживаний, рассмотрев их в качестве ресурса для личностного роста.

Таким образом, спортсмены-легкоатлеты чаще используют такие копинги, как «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы»; они способны преодолевать трудности в спортивной деятельности, встречающиеся на пути достижения поставленных целей, сдерживая проявления эмоций и тщательно планируя свои собственные действия.

Результаты выполнения легкоатлетами методики «Стиль саморегуляции поведения», разработанной В.И. Моросановой в основном находятся в диапазоне средних величин. Легкоатлеты продемонстрировали средний показатель по шкале «Планирование» ($6,43 \pm 0,42$ баллов), что свидетельствует об их осознанном планировании спортивной деятельности, о умении самостоятельно формулировать цели своей деятельности. Средние результаты наблюдаются по шкалам «Моделирование» и «Программирование» (соответственно $4,93 \pm 0,35$ баллов; $6,80 \pm 0,46$ баллов). Спортсмены способны использовать необходимые средства для достижения поставленных целей как в текущий период, так и в перспективном будущем; им свойственно детализированно продумывать свои действия для решения поставленных тренером задач, возникающих в тренировочном и соревновательном процессах. У испытуемых выявлен также средний показатель по шкале «Оценивание результатов» – $8,48 \pm 0,33$ баллов, легкоатлеты могут адекватно оценивать свои возможности и результаты своей спортивной деятельности. По шкале «Гибкость» спортсмены продемонстрировали средний показатель ($6,10 \pm 0,40$ баллов), им свойственен средний уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. Результат выше среднего был выявлен у испытуемых по шкале «Самостоятельность» – $9,28 \pm 0,40$ баллов, это свидетельствует об автономности в организации активности спортсменов, их способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

По шкале «Общий уровень саморегуляции» у легкоатлетов отмечается показатель в диапазоне средних величин ($31,10 \pm 1,50$ баллов), они уравновешенны и беспристрастны, способны контролировать выражение своих мыслей и чувств. Для спортсменов характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу их внимания, что приводит к некоторой неадекватности действий. Развитость

звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить расхождение промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к коррективке программы.

Для совершенствования навыков саморегуляции были предложены рекомендации легкоатлетам, которые включают в себя упражнения на формирование техники дыхания, приемы самомассажа, элементы музыкотерапии, цветотерапии, акупунктуры, а также медитативные техники [4]. Внедрение этих рекомендаций будет способствовать формированию навыков саморегуляции легкоатлетов, что отразится на успешности их спортивной деятельности.

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Щербakov, Е. П. Функциональная структура воли: учеб. пособие / Е. П. Щербakov. – Омск: ОГИФК, 1990. – 256 с.
3. Волков, И. П. Очерки спортивной акмеологии / И. П. Волков. – СПб.: БПА, 1998. – 127 с.
4. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003 – 64 с.
5. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» / В. И. Моросанова. – М.: Когито-Центр, 2004. – 44 с.
6. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные годы жизни: монография. / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010 – 470 с.
7. Дикая, Л. Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека / Л. Г. Дикая. – М.: Институт психологии РАН, 2003 – 318 с.

ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА НА КАФЕДРЕ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

Ивко В.С., доцент,
Либерман Л.А., доцент,
Белорусский государственный университет физкультуры,
Республика Беларусь

В сложном многогранном процессе по организации идеологической и воспитательной работы кафедра спортивной борьбы руководствуется тем, что современный этап развития общества требует, чтобы УВО готовили не узкого специалиста, а многогранную личность, сочетающую в себе высокий профессионализм, компетентность, высокие идейно-нравственные качества и навыки работы с личностью и коллективом.

Практические задачи в решении этой проблемы заключены в соответствующих документах Министерства образования Республики Беларусь по перестройке высшего образования в стране, Кодексе об образовании, решениях Совета и ректората БГУФК. Программные документы определяют главное направление в учебной, идеологической и воспитательной работе в БГУФК и поэтому естественным является стремление на кафедре спортивной борьбы подчинить все формы и методы повышению качества обучения и нравственного воспитания студентов. Эти формы и методы являются довольно разнообразными. Одной из них является воспитание через дисциплины специальности, СПС, учебная практика в школе, преддипломная практика, организация и проведение спортивных соревнований). Кафедра исходит из глубокого убеждения, что самое большое воспитательное значение имеет, прежде всего, сам процесс обучения. Высокое качество образовательного процесса формирует у студента не только необходимые профессиональные качества, повышает его теоретическую, практическую и научную подготовку, но и создает предпосылки для воспитания высоких