

УДК 796.01:159.9+378.016:796

ВОЛЕВОЙ САМОКОНТРОЛЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ



Аринчина Н.Г. (фото), канд. мед. наук, доцент,
Аниськова О.Е., канд. мед. наук,
Забело Е.И.

(Белорусский государственный университет физической культуры)

Актуальность проблемы связана с тем, что современная спортивная деятельность предъявляет высокие требования к уровню развития волевых качеств, а по данным анализа специальной литературы, в последнее время значительно снизился интерес к проблематике воли, волевых качеств и волевой подготовки спортсменов [1–4].

Ключевые слова: волевой самоконтроль, стрессоустойчивость, уровень спортивного мастерства, самооценка психических состояний.

VOLITIONAL SELF-CONTROL, STRESS TOLERANCE AND THE LEVEL OF SPORTS SKILL IN STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF SPORTS PROFILE

The urgency of the problem is connected with the fact that modern sports activities place great demands on the level of volitional qualities development in athletes, while according to special literature analysis the interest to willpower, volitional qualities, and their mastering in athletes has considerably decreased recently [1–4].

Keywords: volitional self-control, resistance to stress, level of sports skill, self-assessment of mental states.

Под волей в психологической науке понимается способность человека управлять собой – своими действиями, поступками, мыслями, переживаниями; она направлена на достижение сознательно поставленных целей при преодолении трудностей во имя тех или иных побуждений [5–7]. Высокий уро-

вень развития волевых качеств является одним из показателей «спортивной формы» спортсмена, его готовности к активному участию в тренировках и соревнованиях [5–7]. Занятия спортом способствуют развитию волевых качеств, так как спорт предполагает высокий уровень самодисциплины и организации своей деятельности, постоянное преодоление как внешних, так и внутренних препятствий, постоянное самосовершенствование и работу над собой [8]. У студентов спортивного профиля требуются волевые усилия при мышечных напряжениях, при преодолении утомления и чувства усталости, при необходимости соблюдения режима; при преодолении опасности и риска в условиях некоторых спортивных нагрузок и др.

Ф. Н. Гоноболин делит волевые качества на две группы: связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; к качествам второй – выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность [9–10].

Одной из важных форм эмоциональной устойчивости в спорте является стрессоустойчивость. Сложное взаимодействие внешних условий (стрессоров) и внутренних особенностей (личность с системой ее отношений) определяет состояние спорт-

смена в ситуации стресса. Стрессоустойчивость, по Л.К. Серовой, это совокупность личностных качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья [11–13].

Свойство стрессоустойчивости на всех уровнях его регуляции и проявления означает стабильность функций организма и психики при воздействии стрессоров, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям: функциональную приспособляемость (адаптированность) человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях и, наконец, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров [9, 14].

Цель исследования: выявить особенности стрессоустойчивости в зависимости от уровня волевого самоконтроля у студентов, обучающихся в учреждении образования спортивного профиля.

Материал и методики исследования.

Обследовано 60 студентов, обучающихся в УО «Белорусский государственный университет физической культуры». Средний возраст обследуемых составил $20,74 \pm 0,22$ лет. Девушки составляли 60 % (34 человека); юноши – 40 % (26 человек). По уровню спортивного мастерства все студенты были распределены следующим образом: мастерами спорта были 10 %; кандидатами в мастера спорта – 28 %; имели первый разряд 40 %; имели второй разряд 7 %; не имели разряда 15 % студентов.

Были использованы следующие методики:

Тест-опросник оценки уровня волевой саморегуляции А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [15]; методика самооценки психических состояний Г. Айзенка [16]; методика оценки стрессоустойчивости Ю. Щербатых [17].

Все обследуемые были разделены на две группы по величине показателя волевого самоконтроля (общего).

В первую группу вошли студенты, показатель волевого самоконтроля которых был несколько снижен – менее 12 баллов. В эту группу вошли 20 % от всех обследуемых.

Во вторую группу вошли студенты с нормальным и повышенным показателем волевого самоконтроля – более 12 баллов. В эту группу вошло большинство обследуемых – 80 %.

Результаты исследования

Обе группы обследуемых были сопоставлены по возрасту ($20,75 \pm 0,21$ лет в 1-й группе и $20,73 \pm 0,24$ лет во 2-й группе, $p > 0,05$); по половому

составу (55 % в каждой группе составляли девушки, 45 % – юноши); по величине индекса массы тела ($22,48 \pm 0,45$ отн. ед. в 1-й группе и $22,70 \pm 0,75$ отн. ед. во 2-й группе, $p > 0,05$); по уровню артериального давления и частоты сердечных сокращений в состоянии относительного покоя (показатели были в норме в обеих группах).

В таблице 1 представлены показатели уровня спортивного мастерства студентов выделенных групп.

Таблица 1. – Уровень спортивного мастерства студентов

группы, n=60	Уровень спортивного мастерства				
	МС	КМС	I разряд	II разряд	нет разряда
Первая группа, 100 %	8 %	24 %	33 %	15 %	20 %
Вторая группа, 100 %	12 %	32 %	42 %	4 %	10 %

Выявлено различие по уровню спортивного мастерства студентов: в первой группе высокий уровень мастерства отмечался у меньшего количества – у 32 % студентов, во второй группе это количество было значительно больше – у 44 % студентов.

Уровень развития волевой саморегуляции оценивали по величине общего индекса волевого самоконтроля («ВСК»), а также по величине оценки свойств характера – по индексу субшкалы «Настойчивость» и индексу субшкалы «Самообладание» (таблица 2).

Таблица 2. – Показатели волевой саморегуляции студентов

группы, n=60	Показатели волевой саморегуляции, баллы		
	Индекс «ВСК» M±m	Индекс «Настойчивость» M±m	Индекс «Самообладание» M±m
Первая группа, 100 %	$9,92 \pm 0,46$	$4,92 \pm 0,42$	$4,67 \pm 0,52$
Вторая группа, 100 %	$17,44 \pm 0,58^*$	$10,19 \pm 0,64^*$	$7,25 \pm 0,52^*$

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$.

Студенты первой группы имели в среднем относительно невысокий уровень общего показателя. Такой уровень наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, неуверенных в себе. Общий фон активности у них обычно несколько снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений.

Величина индекса по субшкале «Настойчивость» у студентов этой группы была снижена. Это говорит о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности поведения. Сниженный уровень общей активности и работоспособности эти люди, как правило, компенсируют повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Величина индекса по субшкале «Самообладание» у студентов первой группы была также снижена. Это говорит о спонтанности, импульсивности в сочетании с обидчивостью, с предпочтением традиционных взглядов, что ограждает этих лиц от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов.

У студентов второй группы уровень общего индекса волевой саморегуляции составил $17,44 \pm 0,58$ баллов, что говорит о высоком уровне развития. Такой уровень характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство долга. Они умеют распределять свои усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В сложных ситуациях у них может возрастать внутренняя напряженность, связанная с тревогой и необходимостью контролировать осознанности своего поведения.

Уровень индекса по субшкале «Настойчивость» у студентов этой группы был повышен. Это может говорить о стремлении обязательно завершить начатое дело. Это деятельные люди с высокой работоспособностью, активно стремящиеся к выполнению намеченного; преграды их только стимулируют. Они уважают социальные нормы, стремятся полностью подчинить им свое поведение.

Уровень индекса по субшкале «Самообладание» у студентов второй группы повышен. Это говорит об эмоциональной устойчивости, хорошем владении собой в различных ситуациях. Им свойственно внутреннее спокойствие, уверенность в себе, повышенная готовность к восприятию нового, неожиданного. Им присуща свобода взглядов, тенденция к новаторству. Стремление к постоянному самоконтролю может приводить к повышенному внутреннему напряжению.

При сопоставлении вышеперечисленных показателей волевого самоконтроля студентов выявлены достоверные отличия: у студентов второй группы уровень индексов «Настойчивости» и «Самообладания» достоверно превышали показатели студентов первой группы, $p < 0,05$.

Были изучены показатели самооценки психических состояний студентов, представленные в таблице 3.

Таблица 3. – Показатели самооценки психических состояний студентов

Наименование показателей самооценки	Показатели самооценки, n=60	
	Первая группа, M±m	Вторая группа, M±m
Тревожность, баллы	7,00±0,61	7,06±1,07
Фрустрация, баллы	6,58±0,72	6,13±0,95
Агрессивность, баллы	9,33±0,52	9,75±0,75
Ригидность, баллы	10,08±0,59	9,31±1,01

В первой группе показатели тревожности и фрустрации были в пределах нормы, то есть студенты были нетревожны, имели достаточно высокую самооценку, были относительно устойчивы к неудачам, не боялись трудностей. Уровень агрессивности у этих студентов достигал среднего уровня, что свидетельствовало о некотором снижении выдержанности. Уровень ригидности у студентов этой группы был среднего уровня, что говорит о некотором снижении переключаемости, о настроенности следовать определенной заданной цели.

Во второй группе показатели самооценки психических состояний были такого же уровня, достоверных отличий не было выявлено, $p > 0,05$.

В результате исследования были определены показатели стрессоустойчивости студентов, которые по шкалам опросника представлены в таблице 4.

Таблица 4. – Показатели стрессоустойчивости студентов

Показатели, баллы	Обследуемые лица, n=60	
	Первая группа, M±m	Вторая группа, M±m
Базовый показатель	82,44±1,93	84,91±2,08
Динамический показатель	47,78±4,62	50,26±3,70
Первая шкала	25,94±2,69	27,25±1,85
Вторая шкала	24,90±1,36	20,83±1,61*
Третья шкала	13,23±1,61	18,81±1,76*
Четвертая шкала	18,33±2,15	18,02±1,88
Пятая шкала	34,67±1,96	34,65±2,14
Динамика стресса	10,77±1,89	6,07±1,59*
Итоговый уровень стрессоустойчивости	58,55±1,99	56,33±1,82

Примечание: * отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$.

Чем выше показатели данного теста (теста стрессоустойчивости), тем ниже стрессочувствительность человека.

У студентов первой группы базовый показатель стрессоустойчивости находился в пределах нормального диапазона (70–100 баллов). Показатель динамической чувствительности к стрессам у студентов этой группы был также в пределах нормы. Показатель первой шкалы определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые невозможно повлиять. У студентов этой группы показатель был в пределах средней нормы (15–30 баллов). Показатель по второй шкале показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. У студентов первой группы этот показатель был также в пределах нормы (14–25 баллов). Показатель по третьей шкале показывает наличие предрасположенности к психосоматическим заболеваниям. У студентов первой группы этот показатель был так-

же в пределах средней нормы (12–28 баллов). Четвертая шкала определяет применение деструктивных способов преодоления стрессов. У студентов первой группы этот показатель был также в норме (10–22 балла). Пятая шкала определяет применение конструктивных способов преодоления стрессов. У студентов первой группы этот показатель был в пределах средней нормы (23–35 баллов). Динамика уровня постоянного испытываемого стресса за последнее время говорит о его незначительном увеличении у студентов этой группы. Итоговый результат оценки устойчивости к стрессу у студентов первой группы соответствовал нормальному диапазону – 58, 55±1,99 балла (норма 35–85 баллов).

Студенты второй группы имели показатели стрессоустойчивости в пределах средней нормы. Итоговый результат оценки устойчивости к стрессу составил у лиц этой группы 56,33±1,82 баллов.

При сопоставлении показателей стрессоустойчивости были выявлены следующие достоверные различия в уровне показателей: у студентов второй группы несколько в большей степени была выражена склонность все излишне усложнять; несколько выше предрасположенность к психосоматическим заболеваниям; у них достоверно меньше уровень постоянного стресса в последние годы по сравнению со студентами первой группы с более низким уровнем волевого самоконтроля. Итоговый результат оценки стрессоустойчивости достоверно не различался у студентов выделенных групп ($p > 0,05$).

Проведен корреляционный анализ взаимосвязи уровня волевого самоконтроля (общего) и показателей самооценки психических состояний, а также стрессоустойчивости. Достоверными считались корреляции $r = 0,25$ ($p < 0,05$) и $r = 0,33$ ($p < 0,01$).

Было определено, что по мере увеличения уровня волевого самоконтроля (общ. показатель) отмечалось:

- повышение уровня самообладания, $r = 0,27$;
- незначительное повышение тревожности (в пределах нормы) $r = 0,56$; повышение фрустрации (также в пределах нормы) $r = 0,45$; усиление ригидности (выше уровня нормы) $r = 0,42$; снижение уровня агрессивности, $r = -0,31$;
- увеличение стрессоустойчивости к проблемам, которые изменить нельзя – $r = 0,27$; к проблемам, связанным со склонностью усложнять ситуации $r = 0,29$;
- увеличение стрессоустойчивости за счет применения конструктивных методов преодоления стресса $r = 0,25$; и уменьшения применения деструктивных методов преодоления стресса $r = -0,39$;
- незначительное повышение влияния стрессов на здоровье (в пределах нормы) $r = 0,47$.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Большинство студентов БГУФК (80 %) имело повышенный уровень волевой саморегуляции. Эти студенты имели высокий уровень настойчивости и самообладания, были решительными, смелыми, настойчивыми с достаточной выдержкой, выносливостью, терпением и дисциплинированностью.

Меньшая часть студентов (20 %) имела сниженный уровень волевой саморегуляции. Индексы по субшкале «Настойчивость» и субшкале «Самообладание» у студентов этой группы были достоверно ниже, чем у студентов с повышенным уровнем волевой саморегуляции.

2. Студенты БГУФК независимо от уровня развития волевого самоконтроля имели нормальный уровень тревожности, фрустрации и незначительно повышенный уровень агрессивности и ригидности. Эти студенты нетревожны, с достаточно высокой самооценкой, устойчивы к неудачам; с несколько сниженной выдержкой; с высокой настроенностью на достижение цели, несмотря на помехи. Достоверных различий между группами не выявлено.

3. Выявлены некоторые особенности показателей стрессоустойчивости у студентов в зависимости от уровня развития волевого самоконтроля. Студенты с повышенным уровнем волевого самоконтроля достоверно больше склонны усложнять ситуации; имеют несколько большую предрасположенность к психосоматическим заболеваниям вследствие особенностей реакции на стресс; они чаще применяют конструктивные методы преодоления стресса и реже используют деструктивные методы преодоления стресса по сравнению со студентами с пониженным уровнем волевого контроля.

4. Определено, что студенты с повышенным уровнем волевого самоконтроля имели более высокий уровень спортивного мастерства.

5. Данные проведенного корреляционного анализа позволили выявить, что по мере увеличения индекса общего волевого самоконтроля:

- повышался уровень самообладания;
- незначительно повышался уровень тревожности, фрустрации, ригидности и снижался уровень агрессивности;
- увеличивалась стрессоустойчивость к проблемам, которые нельзя изменить; и к проблемам, связанным со склонностью излишне все усложнять;
- увеличивалась стрессоустойчивость за счет применения, преимущественно, конструктивных методов преодоления стрессов и незначительного применения деструктивных методов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. / В. А. Иванников. – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
2. Рубахин, Е. Е. Развитие волевых качеств у спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки / Е. Е. Рубахин // Психология и педагогика: методика и проблемы. – 2011. – № 18. – С. 30–34.
3. Басов, М. Я. Воля как предмет функциональной психологии. Методика психологических наблюдений за детьми / М. Я. Басов. – СПб.: Алетейя, 2007. – 544 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсмена / К. П. Жаров. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 38 с.
6. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
7. Шляпников, В. Н. Роль волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов / В. Н. Шляпников // Вопросы психологии, 2010. – № 6. – С. 78–90.
8. Шляпников, В. Н. Особенности волевой регуляции у спортсменов юниоров / В. Н. Шляпников, Ю. Н. Хрулева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 1. – С. 132–140.

9. Гноблин, Ф. Н. Психология : учеб. пособие / Ф. Н. Гноблин. – М.: Просвещение, 1976. – 240 с.
10. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология» / С. К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О.Г., 2014. – 243 с.
11. Огородова, Т. В. Психология спорта : учеб. пособие / Т. В. Огородова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
12. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
13. Бодров, В. А. Информационный стресс : учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
14. Зверьков, А. Г. Исследование волевой саморегуляции. Психологические методики изучения личности : практикум / А. Г. Зверьков. – М.: Ось-89, 2007. – С. 100–106.
15. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский. – М.: Бахрах. – М., 2011. – 672 с.
16. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
17. Щербатых, Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М., 2005. – С. 106–113.

26.09.2017

К сведению авторов

Требования к статьям, представляемым в научно-теоретический журнал «Мир спорта»

Научная статья – законченное и логически цельное произведение, которое раскрывает наиболее цельные результаты, требующие развернутой аргументации. Статья должна включать следующие элементы:

- название статьи, фамилию и инициалы автора(ов), место работы;
- аннотацию;
- введение;
- основную часть, включающую графики и другой иллюстративный материал (при их наличии);
- заключение, завершаемое четко сформулированными выводами;
- список цитируемых источников.

При формировании списка авторов статьи следует исходить из того, что на первом месте в списке авторов должны стоять лица, которые внесли решающий вклад в планирование, организацию и проведение исследования, анализ данных и написание статьи, а не исполнители, выполнявшие сбор данных и другую механическую работу. Если не удается доказать участие лица в каком-либо этапе исследования, факт авторства нельзя считать подтвержденным.

Название статьи должно отражать основную идею ее содержания, быть, по возможности, кратким, содержать ключевые слова, позволяющие индексировать данную статью. Аннотация (на русском и английском языках, объемом до 10 строк) должна ясно излагать содержание статьи и быть пригодной для опубликования в аннотациях к журналам отдельно от статьи.

Во введении статьи должны быть указаны нерешенные ранее части научной проблемы, решению которой посвящена статья, сформулирована ее цель (постановка задачи). Следует избегать специфических понятий и терминов, содержание введения должно быть понятным также и неспециалистам в соответствующей области. Во введении следует отразить сущность решаемой задачи, вытекающую из краткого анализа предыдущих работ, и если необходимо, ее связь с важными научными и практическими направлениями.

Анализ источников, использованных при подготовке научной статьи, должен свидетельствовать о знакомстве автора статьи с существующими разработками в соответствующей области. В связи с этим обязательными являются ссылки на работы других авторов. Автор должен выделить новизну и свой личный вклад в решение научной проблемы в материалах статьи. Рекомендуемое количество ссылок на источники в научной статье должно быть не менее 8–10, при этом должны быть ссылки на публикации последних лет, включая зарубежные публикации в данной области.

Основная часть статьи должна подробно освещать ее ключевые положения. Здесь необходимо дать полное обоснование достигнутых научных результатов. Основная часть статьи может делиться на подразделы (с разьяснительными заголовками) и содержать анализ последних достижений и публикаций, в которых начаты решения вопросов, относящихся к данным подразделам.

Иллюстрации (цветные), формулы и сноски должны быть пронумерованы в соответствии с порядком цитирования в тексте.

В заключении оценивается важность результатов исследований, приведенных в статье, подчеркиваются ограничения и преимущества, возможные приложения, рекомендации для практического применения. Здесь необходимо также сделать выводы из проведенного исследования и указать на направления возможных дальнейших разработок данной научной проблематики.

Объем научной статьи должен составлять не менее 0,35 авторского листа (14 000 печатных знаков, включая пробы между словами, знаки препинания, цифры и т.п.).

Список цитируемых источников располагается в конце текста, ссылки нумеруются согласно порядку цитирования в тексте. Порядковые номера ссылок должны быть написаны внутри квадратных скобок (например, [1], [1, 3, 7], [1–6]).

Статьи представляются в печатном виде с обязательным приложением электронной версии публикации (дискеты), созданной в текстовом редакторе MS Word, гарнитура Times, кегль 14 пт, полуторный интервал.

К статье необходимо приложить сведения об авторе: указать фамилию, имя и отчество, место работы, занимаемую должность, ученую степень, ученое звание, домашний адрес, контактные телефоны и фотографию.

Материалы, не отвечающие вышеуказанным требованиям, редакцией не рассматриваются и обратно не высылаются.

Переписку по поводу публикаций редакция не ведет.

Статьи проходят через систему анализа текстов «Антиплагиат» на наличие заимствований.

В соответствии с программой «Антиплагиат» оригинальность статьи «Ускоренная экономическая ходьба как следствие ее эволюции» А.Н. Козулько, опубликованной в журнале № 1 (66) – 2017, составляет 86,36 %. В связи с нарушением научной этики при использовании ссылок на публикацию авторов В.С. Северянина, В.П. Артемьева, Н.И. Козловой, не выявленным программой «Антиплагиат», редакция приносит извинения.