

необходимые ПВК, то можно получить дополнительный рост профессионального мастерства, что подтверждается актами внедрения.

1. Горская, Г. Б. Личностные ресурсы конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации: проблемы реализации / Г. Б. Горская // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму : материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г., Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2. – С. 169–172.

2. Заика, В. М. Соревновательная надежность – залог эффективности спортивной деятельности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В. М. Заика // Мир спорта. – 2012. – № 4. – С. 8–12.

3. Заика, В. М. Прогнозирование соревновательной надежности в стрелковом спорте / В. М. Заика // Мир спорта. – 2016. – № 3. – С. 19–23.

4. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

5. Заика, В. М. О некоторых аспектах соревновательной надежности спортсменов-пловцов / В. М. Заика // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової) : зб. ст. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 300–305.

6. Кононович, С. Г. Анализ отбора детей на начальном этапе в группы спортивного плавания / С. Г. Кононович // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2015 г., Минск, 12–14 апр. 2016 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1. – С. 224–228.

7. Прилуцкий, П. М. Динамика спортивных результатов элитных пловцов на этапе специализированной подготовки / П. М. Прилуцкий, И. М. Бинюсеф // Мир спорта. – 2015. – № 1. – С. 9–13.

8. Сепетлиев, Д. Статистические методы в научных медицинских исследованиях / Д. Сепетлиев. – М. : Медицина, 1968. – 420 с.

9. Смольский, С. М. Технология совершенствования физической подготовленности юных пловцов-спринтеров различных типов биологического развития / С. М. Смольский, Н. В. Сони́на // Мир спорта. – 2012. – № 2. – С. 54–59.

Поступила 08.06.2017

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С УСПЕШНОСТЬЮ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С.Г. Ивашко, канд. психол. наук, доцент, **М.И. Якутина**,
Белорусский государственный университет физической культуры

В статье раскрываются понятия соревновательной деятельности спортсменов-легкоатлетов, их копинг-стратегий, стиля саморегуляции и успешности. Было проведено исследование по выявлению взаимосвязи стиля саморегуляции поведения спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности.

INTERRELATION OF ATHLETES' SELF-CONTROL STYLE WITH THEIR SUCCESS IN COMPETITIVE ACTIVITY

The concepts of competitive activity of track and field athletes, their coping-strategies, self-control style and successfulness are revealed in the article. Investigation devoted to identification of interrelation of self-control style in athletes' behavior with success in their competitive activity has been conducted.

Введение. Спорт – специфический вид физической и интеллектуальной активности, осуществляемый в процессе соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним.

Соревновательная деятельность является важнейшим атрибутом спорта, целью и средством спортивной подготовки. Соревнования – своеобразная модель деятельности в стрессогенных условиях, где спортсмены демонстрируют свои максимальные психические и физические возможности для установления общественно значимых и личных результатов. Под соревновательной деятельностью В.П. Якушев [1] понимал сложившуюся систему состязаний, направленную на выявление и сравнение человеческих возможностей.

В структуре соревновательной деятельности В.Н. Платонов выделил «целесо-результативные отношения: цель – средство – результат» [2, с. 125], аналогичные компонентам психологической структуры деятельности С.Л. Рубинштейна [3]. «Целью является модель (образ) того, к чему стремится спортсмен в результате соревновательной деятельности, средством – приемы и действия спортсменов, направленных на достижение поставленной цели, результатом – спортивный результат, достигнутый в конкретном виде соревновательной деятельности» [2, с. 125]. Системообразующим фактором, определяющим структуру соревновательной деятельности, является спортивный результат, то есть наивысшее достижение для конкретного спортсмена.

В.С. Келлер [4] предложил несколько иные компоненты структуры соревновательной деятельности спортсменов: изменение состояния и действий спортсмена, анализ поступающей информации в сравнении с прежним опытом и целью соревнований; выбор и принятие на этом основании мысленного решения; реализация его в соответствующих двигательных действиях, поведение противников и партнеров, восприятие среды.

Соревнование любого уровня является стрессом для спортсмена и способно как мобилизовать его физические и психические ресурсы для реализации деятельности, так и дезорганизовать его активность, опосредованную физиологическими проявлениями астенических эмоций.

В процессе соревновательной деятельности необходимо постоянно контролировать и управлять своим психическим состоянием, иначе большие психические и физические нагрузки спровоцируют появление психического перенапряжения, способствующего снижению успешности деятельности, а многократное повторение таких случаев может привести к срывам, потере уверенности в себе, депрессии.

В современном спорте высших достижений важную роль выполняет психологическая подготовка спортсменов, в частности, способность регулировать неблагоприятные эмоциональные состояния и развивать навыки саморегуляции деятельности, формирующей чувство контроля ситуации, необходимое для успешного преодоления соревновательного стресса.

Основная часть. С целью выявления взаимосвязи особенностей саморегуляции поведения спортсменов с успешностью их соревновательной деятельности было проведено исследование с обучающимися ($n=77$) первого, второго и четвертого курсов кафедры легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в соревновательной деятельности был использован опросник «Способы совладающего поведения», разработанный Р. Лазарусом и адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык и М.С. Замышляевой [5].

Сопоставив результаты спортсменов-легкоатлетов первого, второго и четвертого курсов по шкале «Конфронтационный копинг», значимых различий не обнаружено, показатели находятся в диапазоне средних величин ($9,10 \pm 0,66$ против $8,40 \pm 0,77$; $P > 0,05$), ($9,10 \pm 0,66$ против $8,25 \pm 0,53$; $P > 0,05$ и $8,40 \pm 0,77$ против $8,25 \pm 0,53$; $P > 0,05$), это свидетельствует о том, что они способны решать проблемы за счет целенаправленной поведенческой активности; умеют отстаивать свои интересы и вести себя конструктивно в соревновательной деятельности; сопротивляться трудностям, встречающимся в тренировочном и соревновательном процессах.

По шкале «Дистанцирование» показатель также находится в диапазоне средних величин и наблюдается отсутствие значимых различий между представителями первого, второго и четвертого курсов ($9,00 \pm 0,65$ против $8,95 \pm 0,80$; $P > 0,05$), ($9,00 \pm 0,65$ против $8,65 \pm 0,49$; $P > 0,05$ и $8,95 \pm 0,80$ против $8,65 \pm 0,49$; $P > 0,05$), в связи с этим можно предположить, что спортсмены адекватно оценивают и анализируют соревновательную деятельность, не преувеличивая значимости стрессовой ситуации, часто используя интеллектуальные приемы рационализации, переключения внимания, отстранения и обесценивая от создавшегося положения.

Сравнение результатов студентов первого и второго курсов по шкале «Самоконтроль» значимых различий не выявило ($11,00 \pm 0,74$ против $12,25 \pm 0,76$; $P > 0,05$), что указывает на способность испытуемых целенаправленно подавлять и сдерживать эмоции в связи с волнением и негативными переживаниями в экстремальной ситуации. Студенты-спортсмены четвертого курса по шкале «Самоконтроль» превзошли обучающихся первого и второго курсов ($14,65 \pm 0,73$ против $11,00 \pm 0,74$; $12,25 \pm 0,76$; $P > 0,05$), выявлены значимые различия. Это свидетельствует о том, что они в большей степени умеют подавлять и сдерживать неблагоприятные эмоциональные переживания, возникающие в стрессовой ситуации, способны минимизировать влияние негативных ситуаций и выбирать правильную стратегию поведения, а также обладают высоким контролем поведения и стремятся к самообладанию.

По шкале «Поиск социальной поддержки» у испытуемых выявлен показатель средней степени выраженности и отсутствуют значимые различия ($9,40 \pm 0,69$ против $8,30 \pm 0,80$; $P > 0,05$), ($9,80 \pm 0,80$ против $9,15 \pm 0,82$; $P > 0,05$ и $8,30 \pm 0,80$ против $9,15 \pm 0,82$; $P > 0,05$) в связи с этим можно предположить, что легкоатлеты в соревновательной деятельности адекватно оценивают свои собственные силы, а также ожидают поддержку и конкретную действенную помощь от тренера.

При сопоставлении результатов легкоатлетов первого и второго курсов по шкале «Принятие ответственности» значимых различий не обнаружено и показатели находятся в диапазоне средних величин ($7,45 \pm 0,48$ против $7,75 \pm 0,48$; $P > 0,05$), это указывает на способность проводить анализ своего поведения, искать причины актуальных трудностей в соревновательной деятельности. Спортсмены-легкоатлеты четвертого курса, в большей степени, признают свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение; это определяется результатами по шкале «Принятие ответственности», которые значимо выше показателей студентов первого и второго курсов ($9,90 \pm 0,69$ против $7,45 \pm 0,48$; $7,75 \pm 0,48$ $P < 0,05$).

Результаты испытуемых первого и второго курсов по шкале «Бегство-избегание» ($10,35 \pm 0,59$ против $9,65 \pm 0,49$; $P > 0,05$) и результаты второго и четвертого курсов ($9,65 \pm 0,49$ против $8,05 \pm 0,70$; $P > 0,05$) существенных различий не имеют, это свидетельствует о том, что легкоатлеты не склонны проявлять поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы в условиях соревновательной деятельности. Отмечена тенденция к различию между показателями представителей первого и четвертого курсов учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» ($10,35 \pm 0,59$ против $8,05 \pm 0,70$ соответственно, при $P < 0,05$); их результаты значимо ниже, что дает возможность предположить, что эти спортсмены умеют преодолевать негативные переживания в связи с трудностями в соревновательном процессе.

Существенных различий между показателями по шкале «Планирование решения проблемы» у представителей первого, второго и четвертого курсов ($12,95 \pm 0,78$ против $12,10 \pm 0,66$; $P > 0,05$), ($12,95 \pm 0,78$ против $11,80 \pm 0,88$; $P > 0,05$ и ($12,10 \pm 0,66$ против $11,80 \pm 0,88$; $P > 0,05$) не обнаружено, это указывает на то, что спортсмены предпринимают попытки и пытаются эффективно разрешать непростые ситуации в спортивной деятельности.

Сопоставив показатели по шкале «Положительная переоценка» всех испытуемых, различий на достоверно значимом уровне выявлено не было. Спортсмены адекватно оценивают свои достижения, что способствует их личностному росту; стараются преодолевать негативные переживания в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления.

Таким образом, в стрессовой ситуации спортсмены-легкоатлеты чаще всего предпочитают использовать такие копинги, как «Самоконтроль», «Планирование решения проблемы»; они могут преодолевать трудности, встречающиеся в тренировочном и соревновательном процессах, а также приуменьшать их отрицательные последствия.

Для определения индивидуальной саморегуляции и ее профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности была использована методика «Стиль саморегуляции поведения», разработанная В.И. Моросановой [6].

По шкале «Планирование» значимых различий между показателями трех выборок не выявлено ($6,25 \pm 0,40$ против $6,60 \pm 0,45$ соответственно, при $P > 0,05$), ($6,25 \pm 0,40$ против $6,10 \pm 0,46$ и $6,60 \pm 0,45$ против $6,10 \pm 0,46$; $P > 0,05$), испытуемые способны самостоятельно ставить цели деятельности, строить реалистичные и детализированные планы на дальнейшую спортивную карьеру, осознанно планируя свое будущее.

Результаты всех спортсменов по шкале «Моделирование» находятся в диапазоне средних величин и не имеют существенных различий. Студенты-спортсмены способны в определенной степени выделять значимые условия достижения поставленных целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам соревнований, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У спортсменов трех выборок в равной степени сформирована потребность продумывать свои действия и поведение в соревновательном процессе для достижения намеченных целей, стараются детализированно и развернуто разработать программу действий, об этом свидетельствуют показатели по шкале «Программирование» ($P > 0,05$).

По шкале «Оценивание результатов» значимых различий между показателями спортсменов-легкоатлетов первого, второго и четвертого курсов спортсменов-легкоатлетов также не отмечено ($6,20 \pm 0,34$ против $6,20 \pm 0,41$; $6,75 \pm 0,32$ соответственно, при $P > 0,05$). Легкоатлеты адекватно оценивают свои результаты спортивной деятельности соотнося их с целями перспективного будущего и критично анализируя неудачи своих выступлений на соревнованиях.

Существенных различий ($P > 0,05$) не обнаружено среди результатов спортсменов по шкале «Гибкость». Показатели находятся в диапазоне средних величин, что указывает на способность легкоатлетов адекватно реагировать на изменение соревновательной ситуации, умение своевременно планировать деятельность и поведение в условиях резко изменяющегося тренировочного и соревновательного процессов. Однако показатели студентов четвертого курса значимо выше результатов студентов первого курса (соответственно $6,30 \pm 0,40$ против $5,10 \pm 0,34$, при $P < 0,05$), они способны быстрее оценивать изменения значимых условий соревновательной деятельности и перестраивать программу действий нежели первокурсники.

Сопоставление показателей испытуемых первого и второго курсов по шкале «Самостоятельность» значимых различий не выявило ($6,05 \pm 0,44$ против $6,50 \pm 0,35$, $P > 0,05$), показатели по этой шкале у студентов четвертого курса значимо выше результатов обучающихся первого и второго курсов ($P < 0,05$). Спортсмены четвертого курса способны 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, в отличие от спортсменов-легкоатлетов первого и второго курсов, которые недостаточно самостоятельны и иногда зависимы от мнений и оценок окружающих.

Представители четвертого курса по сравнению со спортсменами первого и второго курсов продемонстрировали высокие показатели по шкале «Общий уровень саморегуляции» (соответственно $33,30 \pm 1,07$ против $26,30 \pm 0,83$, $28,60 \pm 1,17$, $P < 0,05$); они адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения спортсмены способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели.

Для определения взаимосвязей показателей саморегуляции поведения спортсменов с успешностью соревновательной деятельности был проведен интеркорреляционный анализ. В качестве внешнего критерия была выбрана успешность в соревновательной деятельности. Успешность спортивного выступления легкоатлетов определяется применением наиболее экономичных и результативных действий, хорошо автоматизированных, оптимальных по точности и скорости выполнения.

В.Н. Мурзинков и А.В. Медведь [7], Г.П. Семенов [8] выявили унифицированные критерии оценки соревновательной деятельности спортсменов: результативность в данном соревновании, рейтинг спортсмена, модельные характеристики результативности, соревновательная устойчивость, стаж занятий спортом, возраст и спортивная квалификация.

Спортивная квалификация – устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений на спортивных соревнованиях за определенный отрезок времени [9, 10, 11]. В исследовании успешность представлена уровнем спортивной квалификации и определена методом ранжирования: 10 баллов – мастер спорта международного класса, 9 баллов – мастер спорта, 8 баллов – кандидат в мастера спорта, 7 баллов имеющим I взрослый разряд, 6 баллов – II взрослый разряд, 5 баллов – III взрослый разряд, 4 балла – I юношеский разряд, 3 балла – II юношеский разряд, 2 балла – III юношеский разряд и не имеющим разряда соответствовал 1 балл.

Обнаружена статистически значимая корреляционная связь между показателями успешности и показателями шкал «Самостоятельность» ($r=0,32$), «Оценивание результатов» ($r=0,28$), взаимосвязанных между собой ($r=0,26$). Спортсмены самостоятельны и умеют адекватно оценивать результаты своей деятельности, что подтверждается их способностью самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать как промежуточные, так и конечные результаты спортивной деятельности. Выявлены прямые корреляционные связи между показателями шкалы «Самостоятельность» и копин-

гом «Принятие ответственности» ($r=0,26$), взаимосвязаны также показатели копингов «Принятие ответственности» и «Самоконтроль» ($r=0,34$), что позволяет сделать вывод о том, что легкоатлеты признают свою причастность в возникновении проблемы и несут ответственность за ее решение, а также им свойственны высокий контроль поведения, и способны контролировать свои негативные эмоциональные переживания. Были выявлены прямые корреляционные связи между показателями успешности и шкалами «Общий уровень саморегуляции» ($r=0,44$) и «Моделирование» ($r=0,26$). Саморегуляция проявляется в способности спортсменов произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Спортсмены в большей степени способны принимать на себя ответственность за результат соревнования, активизировать свои волевые усилия для овладения со стрессовой ситуацией, просчитывать варианты решения проблемы и выносить положительный опыт из любой ситуации, лично развиваться.

Заключение. Студенты-спортсмены четвертого курса в стрессовой ситуации чаще используют адаптивные копинги (самоконтроль, принятие ответственности) и умеют регулировать свое эмоциональное состояние и поведение, в то же время первокурсники прибегают к использованию дезадаптационных копингов (конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки), что обусловлено недостаточной способностью анализировать соревновательную деятельность и поиском эмоциональной поддержки.

Таким образом, успешность выступлений в соревнованиях в значительной мере обусловлена уровнем развития навыков саморегуляции, важного компонента системы психологической подготовки спортсменов, которая рассматривается как составная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности соревновательной деятельности.

1. Якушев, В. П. Теория спорта : курс лекций / В. П. Якушев. – Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2005. – 129 с.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

3. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720 с.

4. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоров'я, 1977. – 184 с.

5. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : монография / Т. Л. Крюкова – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. – 470 с.

6. Моросанова, В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова. – М. : Наука, 2010. – 520 с.

7. Мурзинков, В. Н. Анализ соревновательной деятельности у борцов / В. Н. Мурзинков, А. В. Медведь // Проблемы спорта высших достижений: тезисы докл. науч.-практ. конф., Минск, 22–23 нояб. 1994 г. / редкол. : В. Ф. Путьков [и др.]. – Минск, 1994. – С. 61–63.

8. Семенов, В. Г. Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту : учеб. пособие / В. Г. Семенов, В. А. Смольянов, Е. П. Врублевский. – Смоленск : СГИФК, 1998. – 73 с.

9. Васильков, А. А. Теория и методика спорта : учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 379 с.