

Стилевая саморегуляция теннисистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей

Емшанова Ю.А., Височина Н.Л.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотации:

Изучались особенности системы стилевой саморегуляции квалифицированных теннисистов. Анализировались показатели по каждой отдельной шкале саморегуляции и уровень развития системы регуляторики в целом. Исследования проводились в подготовительном и соревновательном периодах тренировки. В исследовании приняли участие 36 спортсменов высокой квалификации в возрасте от 14 до 24 лет. Показано, что общий уровень выраженности и теснота взаимосвязей между отдельными показателями отражает сформированность системы регуляторики.

Емшанова Ю.А., Височина Н.Л. **Стильова регуляція тенісистів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.** Вивчалися особливості системи саморегуляції кваліфікованих тенісистів. Дослідження проводились у підготовчому та змагальному періодах тренування. У дослідженні взяли участь 36 спортсменів високої кваліфікації віком від 14 до 24 років. Аналізувалися показники за кожною окремою шкалою і рівень розвитку системи регуляторики у цілому. Показано, що як загальний рівень вираженості, так і тиснота взаємозв'язку між окремими показниками відображає сформованість системи регуляторики.

Emshanova Y.A., Visochina N.L. **The stylish self-regulation of the tennis players on the maximal realization of their individual abilities stage.** The highly qualified tennis players' stylish self-regulation system features were explored. The study was held while preparing and competing periods of training. In study took part 36 high-qualified sportsmen at age from 14 to 24 years old. There were analyzed both the parameters of each separate scale and the level of the self-regulation system development as a whole. It was shown that both the level of development and the rate of correlation between separate scales indicate the level of self-regulation system formation.

Ключевые слова:

спортсмен, теннисист, стилевая саморегуляция.

спортсмен, тенісист, стильова, саморегуляція.

athlete, tennis player, stylish, self-regulation.

Введение.

Сегодня, в силу ряда объективных причин, одним из недостаточно исследованных и, в то же время, исключительно актуальных аспектов психологической подготовки является проблема стилевой саморегуляции психических состояний [1,2,4] спортсмена. Так, в теннисе длительность матча зависит от счета, а не от временных единиц, во время игры психическое состояние спортсмена, как правило, неоднократно изменяется. Результат в видах спорта, где соревновательная деятельность может длиться значительное время, в существенной мере определяют актуальные психические состояния, которые, в свою очередь, зависят от многих факторов [1,3]. В то же время такой аспект психологической подготовки спортсменов-теннисистов как стилевая саморегуляция их деятельности, является малоизученным.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – выявить особенности стилевой саморегуляции квалифицированных теннисистов как составляющей повышения эффективности содержания их психологической подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Работа выполнена в соответствии с планом НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины на 2011–2015 гг.

Методы и организация исследования.

1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и опыта передовой практики.
2. Педагогический констатирующий эксперимент с использованием метода психодиагностики стиля саморегуляции (по В.И. Моросановой).
3. Методы математической статистики.

Возможность определить уровень и особенности стилевой саморегуляции теннисистов в разные периоды, сравнить и проанализировать полученные данные обеспечивалась особенностями организации исследования: спортсмены проходили тестирование в

подготовительном периоде тренировки, а затем – в соревновательном. В соревновательном периоде каждый спортсмен принял участие в двух исследованиях.

Результаты исследований.

Анализ результатов позволил выявить, что уровень выраженности как общего уровня саморегуляции, так и отдельных показателей, составляющих индивидуальный стиль саморегуляции теннисистов, полученных в подготовительном и соревновательном периодах не изменился (различия между показателями недостоверны) (табл. 1).

Видно, что из всех показателей, составляющих индивидуальный стиль саморегуляции, у спортсменов наиболее выраженной является гибкость – $\bar{X} = 7,7-7,8$ баллов (85,6–86,7% от максимума), Это указывает на высокий уровень способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий в процессе деятельности.

Исследования показывают, что спортсмены с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех процессов, участвующих в регуляции психической деятельности. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие спортсмены легко перестраивают план и программу исполнительских действий и поведения, то есть, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить запланированную программу действий. Из всех показателей стилевой саморегуляции именно по шкале гибкости обследованные теннисисты имеют высокий балл (выше 6,1) [4,5].

Наименее выраженными в индивидуальном стиле саморегуляции теннисистов оказались показатели оценки результата и самостоятельности (табл.1). Уровень выраженности оценки результата составил – $\bar{X} = 5,4-5,5$ баллов (60,0–61,1% от максимума), а самостоятельности – $\bar{X} = 5,7-5,9$ баллов (63,3–65,6% от максимума). Показатель самостоятельности также характеризуется наибольшей вариативностью.

Выраженность показателей стилевой саморегуляции у теннисистов
(подготовительный период и соревновательный период)

Периоды тренировки	Компоненты саморегуляции, \bar{X} , S														
	Ед. измерения	Планирование		Моделирование		Программирование		Оценка результата		Гибкость		Самостоятельность		Общий уровень	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Подготовительный период; высококвалифицированные спортсмены (n=21)	баллы	6,3	1,2	5,9	1,2	6,2	0,8	5,4	0,7	7,8	0,9	5,7	1,4	31	2,4
	%	70,0		65,6		68,9		60,0		86,7		63,3		67,4	
Соревновательный период; высококвалифицированные спортсмены (n=42)	баллы	6,0	0,9	5,9	0,9	6,0	0,5	5,5	0,5	7,7	0,7	5,9	0,9	31	1,8
	%	66,7		65,6		66,7		61,1		85,6		65,6		67,4	
t-критерий Стьюдента		1,01		0		1,05		0,58		0,45		0,60		0	

Шкала «Оценка результата» характеризует индивидуальный уровень адекватности самооценки испытуемым себя, результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки у спортсменов, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Показатели по шкале «Оценка результатов» у теннисистов в среднем ниже, по сравнению с другими показателями, и соответствуют среднему уровню выраженности (в пределах 3–6 баллов).

Низкий уровень показателей по этой шкале приводит к тому, что спортсмен не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям.

Шкала «Самостоятельность» характеризует развитость регуляторной автономности. Необходимо подчеркнуть, что показатели по шкале «Самостоятельность» у обследуемых теннисистов находятся на самом низком уровне по сравнению с другими показателями, и соответствуют среднему уровню выраженности (в пределах 3–6 баллов).

Остальные показатели (такие, как планирование, моделирование, и программирование) имеют достаточно высокую выраженность на уровне 6 баллов (66,6% от максимума).

Показатели шкалы «Планирование» (у теннисистов соответствуют среднему уровню выраженности (в пределах 3–6 баллов) (табл. 1)) характеризуют индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности осознанного планирования деятельности, что согласуется с исследованиями В.И. Моросановой, Л.А. Соколова [4,7].

Показатели шкалы «Моделирование» характеризуют индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности, адекватности.

Обследованные спортсмены имеют выраженность моделирования на уровне 6 баллов.

Шкала «Программирование» позволяет оценить индивидуальную развитость осознанного программирования своих действий. Результат выраженности программирования у теннисистов имеет уровень 6 баллов.

Общий уровень саморегуляции для обследованной группы спортсменов составил $\bar{X} = 31,0$ балл (67,4% от максимума – 46 баллов), что соответствует среднему уровню выраженности. Общий уровень саморегуляции характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности [2,4]. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие спортсмены самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большей степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать возможное отрицательное влияние личностных, типологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче спортсмену овладеть новыми видами активности, тем увереннее он чувствует себя в изменяющихся ситуациях и тем стабильнее его успехи в привычных условиях деятельности.

Дальнейший анализ данных показал, что, несмотря на отсутствие различий в уровне выраженности в подготовительном и соревновательном периодах, показатели стилевой саморегуляции по-разному взаимосвязаны в разные периоды тренировки. Как видно из табл. 2, 3.3 теснота взаимосвязи между показателями стилевой саморегуляции возросла для данных, полученных в соревновательном периоде.

Таблица 2

Корреляционная матрица взаимосвязи между показателями стилевой саморегуляции (подготовительный период)

Показатели стилевой саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
Планирование	1,0	0,01	0,34	0,44*	0,10	0,07	0,62**
Моделирование		1,0	0,71**	0,03	0,48*	0,47*	0,57**
Программирование			1,0	0,35	0,48*	-0,31	0,72**
Оценка результата				1,0	0,33	0,06	0,49*
Гибкость					1,0	-0,01	0,67**
Самостоятельность						1,0	0,08
Общий уровень							1,0

Примечания: ** коэффициент корреляции статистически значим – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Таблица 3

Корреляционная матрица взаимосвязи между показателями стилевой саморегуляции (соревновательный период)

Показатели стилевой саморегуляции	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценка результата	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень
Планирование	1,0	0,16	0,25	0,32*	-0,07	0,05	0,63**
Моделирование		1,0	0,66**	0,09	0,37**	-0,32*	0,68**
Программирование			1,0	0,33*	0,37**	-0,33*	0,57**
Оценка результата				1,0	0,38**	0,10	0,47**
Гибкость					1,0	-0,01	0,48**
Самостоятельность						1,0	0,14
Общий уровень							1,0

Примечания: ** коэффициент корреляции статистически значим – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Так, по данным исследования, проведенного в подготовительном периоде, на общий уровень саморегуляции влияет степень сформированности четырех из шести показателей стилевой саморегуляции (на уровне значимости $p \leq 0,01$). При этом количество интеркорреляций, отражающих взаимосвязи между рассматриваемыми показателями равно пяти.

Анализ результатов исследования, проведенного в соревновательном периоде, свидетельствует о том, что на общий уровень саморегуляции теннисистов оказывает влияние выраженность большего количества показателей саморегуляции – пяти из шести. Количество интеркорреляций, отражающих взаимосвязи между показателями, также возросло и равно восьми (табл. 3).

Таким образом, во взаимосвязях между показателями стилевой саморегуляции от подготовительного периода к соревновательному возросло количество показателей, детерминирующих общий уровень саморегуляции и количество интеркорреляций между отдельными показателями.

Выводы.

Полученные данные, на наш взгляд, отражают адаптацию личности спортсмена к условиям деятельности – так как постоянно изменяющиеся условия игры требуют гибкого поведения, т.е. адекватной реакции и оценки ситуаций, возникших во время матча, быстроты

принятия решений, а так же гибкости для адекватной саморегуляции своего состояния, в связи с чем именно уровень гибкости является наиболее высоким.

В то же время необходимо отметить низкий уровень показателей оценки результата и самостоятельности, что имеет место, по-видимому, из-за значительности влияния авторитета тренера и других людей из окружения теннисиста. Поскольку во время игры, спортсмен, согласно регламенту соревнований, не общается ни с кем и, таким образом, должен действовать и принимать решения самостоятельно, полученный результат указывает на необходимость формирования большей автономности в оценке результата и саморегуляции своего состояния.

Выявлено, что в соревновательном периоде установились более тесные взаимосвязи между отдельными показателями стилевой саморегуляции. По-видимому, данное явление отражает формирование новой, более целостной и, как результат, – более действенной системы стилевой саморегуляции в экстремальных условиях деятельности, что отмечается также в публикациях Л.Г.Дикой с соавт. [2].

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем стилевой саморегуляции теннисистов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (На материале спортивной деятельности): дисс. ...доктора психол. наук: 19.00.01. – Краснодар, 1999. – 332 с.
2. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности // Принцип системности в психологических исследованиях. – М.: Наука, 1990. – С. 103–114.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: [Учеб. пособие]. – СПб.: “Центр карьеры”, 1999. – 368 с.
4. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – № 6. – С. 5–17.
5. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
6. Моросанова В.И., Конопкин О.А. Стилевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–127.
7. Моросанова В.И., Соколова Л.А. Опросный метод для диагностики осознанного уровня саморегулирования деятельности. О связи осознанного уровня саморегулирования с успешностью деятельности // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 1989. – №2. – С. 14–18.

Информация об авторе:

Емшанова Юлия Алексеевна

Oleg.Emshanov@delta-sport.kiev.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Височина Надежда Леонидовна

Oleg.Emshanov@delta-sport.kiev.ua

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

Поступила в редакцию 27.03.2012г.

References:

1. Gorskaia G.B. *Psikhologicheskie faktory samorealizacii professionalov vysokogo klassa* [Psychological factors of self-realization of professionals of high class], Dokt. Diss., Krasnodar, 1999, 332 p.
2. Dikaia L.G. Stanovlenie novoj sistemy psikhicheskoj reguliacii v ekstremal'nykh usloviakh deiatel'nosti [Becoming of the new system of the physical adjusting in the extreme terms of activity], *Princip sistemnosti v psikhologicheskikh issledovaniakh* [Principle of the system in psychological researches], Moscow, Science, 1990, pp. 103–114.
3. Stambulova N.B. *Psikhologiya sportivnoj kar'ery* [Psychology of sporting career], Saint Petersburg, Center of career, 1999, 368 p.
4. Morosanova V.I. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological magazine], 2002, T.23, vol.6, pp. 5–17.
5. Morosanova V.I. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1991, vol.1, pp. 121–127.
6. Morosanova V.I. Konopkin O.A. *Voprosy psikhologii* [Questions of psychology], 1991, vol.1, pp. 121–127.
7. Morosanova V.I. Sokolova L.A. *Novye issledovaniia v psikhologii i vozrastnoj fiziologii* [New researches in psychology and age-dependent physiology], 1989, vol.2, pp. 14–18.

Information about the author:

Emshanova Y.A.

Oleg.Emshanov@delta-sport.kiev.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Visochina N.L.

Oleg.Emshanov@delta-sport.kiev.ua

National University of Physical Education and Sport of Ukraine
Fizkultury str. 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Came to edition 27.03.2012.