

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 12-13 ЛЕТ

Козлова Е.Н.

ФГБОУ ВПО «Мурманский государственный гуманитарный университет»

(183720, г. Мурманск, ул. Капитана Егорова, д.15), e-mail: kazackov.serg@yandex.ru

Многие виды человеческой деятельности, в особенности, протекающие в сложных, экстремальных условиях, предъявляют повышенные, зачастую предельные, требования к психическим возможностям человека. Поэтому проблема повышения психической устойчивости человека и обеспечения стабильности деятельности в этих условиях очень значима для повышения эффективности самых различных видов деятельности. Немаловажное значение имеет решение этой проблемы и для спортсмена, деятельность которого довольно часто протекает в экстремальных условиях.

В этой связи актуализируется необходимость развития саморегуляции у спортсменов как компонента их психологической подготовки, задачей которой является систематическая тренировка, направленная на развитие функций головного мозга, способности адекватно оценивать свое эмоциональное состояние, свои действия и регулировать их. В статье представлены результаты исследования сформированности саморегуляции у легкоатлетов 12-13 лет, проведенного в СДЮСШОР № 4 г. Мурманска.

Ключевые слова: саморегуляция, компоненты саморегуляции, психологическая подготовка, юные легкоатлеты.

SELF-REGULATION AS COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF ATHLETES 12-13 YEARS

Kozlova E.N.

Federal state budget educational institution of higher education «Murmansk State Humanities University» (183720, Murmansk, st. Egorov, 15), e-mail: kazackov.serg@yandex.ru

Many types of human activity proceeding in extreme conditions, show increased requirements to mental possibilities of the person. Therefore the problem of increase of mental stability of the person and maintenance of stability of activity in these conditions is very meaningful for increase of efficiency of the most various activities. Important value possess a solution this problem and for the sportsman which activity often proceeds in extreme conditions.

In this context it is necessary to develop self-control at sportsmen which is a component of their psychological preparation. The objective of self-control – the regular training which has been directed on progress of functions of a brain, capacity adequately to estimate the emotional condition, the actions and to

adjust them. In article results of research to shaping are presented to self-control at athletes of 12-13 years of children's sports schools №4 in Murmansk.

The Key Words: self-regulation, components of self-regulation, psychological preparation, young athletes.

Рост достижений в спорте, возможность успешных выступлений в соревнованиях в значительной мере определяется уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента системы психолого-педагогической подготовки спортсменов, которая рассматривается как основная часть комплексного педагогического процесса и является существенным резервом повышения эффективности спортивной деятельности [2]. Саморегуляция спортивной деятельности – научно-устоявшееся направление в теории спортивной тренировки. Она представляет собой сознательно управляемый процесс, направленный на создание оптимального состояния у спортсмена [5].

Спортивная деятельность протекает в сложных, экстремальных условиях, предъявляет повышенные, зачастую предельные, требования к психическим возможностям человека. Поэтому обеспечение стабильности деятельности в таких условиях имеет большое значение. В этой связи в последние годы тренеры и психологи стали уделять большое внимание формированию саморегуляции поведения и деятельности как компонентов психологической подготовки спортсменов.

Психологическая подготовка в спорте имеет такое же значение, как теоретическая, техническая, тактическая и другие виды подготовки, и тесно взаимосвязана с ними. Причем осуществлять ее необходимо уже на этапе начальной подготовки спортсменов, поскольку именно на этом этапе не только создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на последующих этапах, целью которых является достижение наивысших результатов, но и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в избранных видах спорта, и, в частности, в легкой атлетике.

Необходимо отметить, что еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности. На современном этапе развития спорта задачи психологической подготовки неизмеримо расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата, благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами и т. д. [3, 8].

Особую значимость приобретает проблема развития сферы саморегуляции у юных легкоатлетов. Это объясняется следующим:

- во-первых, психологические трудности, возникающие в работе со взрослыми спортсменами, во многом связаны с теми проблемами, которые были допущены на этапе начальной спортивной специализации;

- во-вторых, юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению по сравнению со взрослыми спортсменами, что объясняет целесообразность и эффективность психологической работы именно в период начальной спортивной специализации;

- в-третьих, в связи с омоложением спорта высшего мастерства, психологическая работа должна способствовать их психологической стабильности на всех этапах спортивной карьеры;

- в-четвертых, юные спортсмены более подвержены психологическому руководству, в отличие от взрослых спортсменов [1].

Кроме того, необходимость развития саморегуляции у юных легкоатлетов определяется тем, что возраст 12-13 лет является сенситивным для развития осознанной деятельности. То есть в данном возрасте формируются умения и навыки саморегуляции не только как основного компонента общей способности к учению, но и как условия максимальной реализации собственных возможностей. Вместе с тем, способность к саморегуляции деятельности и поведения – основной показатель развитости личности.

Таким образом, результаты проведенного анализа научно-методической литературы и спортивной практики подтвердили необходимость развития сферы саморегуляции у легкоатлетов именно на этапе начальной спортивной специализации в связи с тем, что во время данного периода в тренировках юных легкоатлетов появляются более серьезные упражнения и задания, требующие мобилизации их сил и мыслей; эмоциональность занятий начинает снижаться; становится необходимым участие в соревнованиях; происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов [4].

Результатом такого рода работы является состояние психической готовности – как привычности мыслей спортсмена, его убежденности в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций; как способности спортсмена в определенный момент времени полностью проявить все свои возможности в конкретном соревновании [6].

Таким образом, развитие саморегуляции является одним из направлений психологической подготовки спортсмена, и, учитывая, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для развития этой сферы, для юного легкоатлета целенаправленная психологическая работа имеет большую значимость.

Рассмотрим сущность саморегуляции и ее структурный состав. Проблема саморегуляции рассматривается в отечественной и зарубежной психологии в разных теоретических контекстах. Понятие «саморегуляция» носит междисциплинарный характер. Это понятие широко применяется в различных областях науки для описания живых и неживых систем, основанных на принципе обратной связи [7].

Саморегуляция, в отличие от спонтанной активности, психофизиологической реактивности и активности, управление которой определяется другими людьми или обстоятельствами, ситуацией, предполагает субъектную активность, рефлексивность и осознание собственных состояний, причин их возникновения и возможностей изменения.

Осознанная саморегуляция произвольной активности человека – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью. Системы психической саморегуляции имеют универсальную структуру для разных видов активности человека, и в этой структуре можно выделить основные компоненты, выполняющие различные функции в осознанном произвольном управлении.

В качестве основных функциональных компонентов модели саморегуляции экспериментальным путем были выделены следующие:

1. Цели деятельности
2. Модель значимых условий
3. Программа исполнительских действий
4. Критерии успешности
5. Оценивание результатов
6. Коррекция

Все компоненты регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции [9].

Осознанную саморегуляцию можно рассматривать как процесс инициации и управления произвольной активностью. Система осознанной саморегуляции служит для субъекта средством реализации этого процесса, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. Функциональные компоненты системы саморегуляции реализуются одним из частных регуляторных процессов, к которым относятся:

1. Планирование целей;
2. Моделирование значимых для достижения цели условий;
3. Программирование действий;
4. Оценивание;

5. Коррекция результатов;

Эти процессы взаимосвязаны между собой, имеют сложную архитектуру и могут осуществляться как последовательно, так и параллельно [10].

Саморегуляция осуществляется как единый процесс, обеспечивая мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения. Процесс саморегуляции способствует выработке гармонического поведения, на его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с требованиями жизни и профессиональными или учебными задачами [9].

В феврале 2013 года нами было проведено анкетирование легкоатлетов 12-13 лет, занимающихся в СДЮСШОР № 4 г. Мурманска, с целью выявления уровня сформированности саморегуляции в целом и ее компонентов. Для этого мы использовали многошкальную опросную методику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). Она позволяет диагностировать степень развития осознанной саморегуляции и ее индивидуальные профили, компонентами которых являются частные регуляторные процессы.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» состоит из 46 утверждений. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности.

Анкета В.И. Моросановой работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

На каждое высказывание нужно было выбрать один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно». Подсчет показателей опросника проводится по ключам, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

В проведенном исследовании приняли участие 14 легкоатлетов 12-13 лет. В результате были получены данные, представленные в таблице 1.

Уровень развития компонентов саморегуляции у легкоатлетов
12-13 лет

Показатели саморегуляции	Уровни					
	низкий		средний		высокий	
	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%	кол-во чел.	%
Планирование	4	28,6	4	28,6	6	42,8
Моделирование	3	21,4	9	64,3	2	14,3
Программирование	3	21,4	9	64,3	2	14,3
Оценивание результатов	3	21,4	5	35,7	6	42,8
Гибкость	2	14,3	11	78,6	1	7,1
Самостоятельность	7	50	7	50	0	0
Общий уровень саморегуляции	4	28,6	8	57,1	2	14,3

Анализ полученных результатов анкетирования показал, что из 14 испытуемых 4 легкоатлета имеют низкий уровень саморегуляции, что составляет 28,6 %, 8 легкоатлетов – средний уровень саморегуляции, что составляет 57,1 %, 2 легкоатлета имеют высокий уровень саморегуляции, что составляет 14,3 % (см. рис. 1).

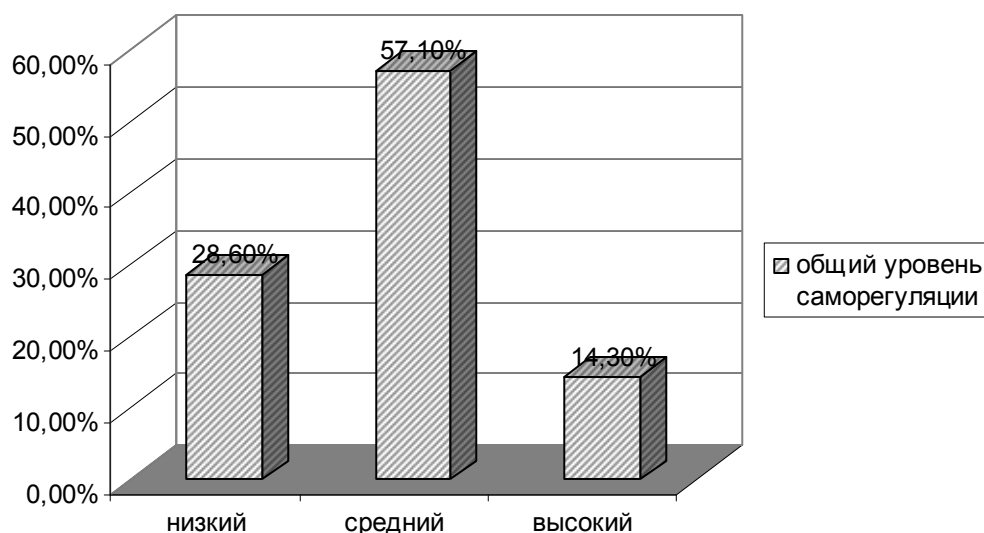


Рис. 1. Общий уровень саморегуляции у легкоатлетов 12-13 лет

Проведенное анкетирование позволило выявить, что в группе испытуемых преобладает средний уровень развития саморегуляции, чуть меньше – низкий уровень саморегуляции, высокий уровень развития навыков саморегуляции наблюдается только у

двух спортсменов. Полученные результаты подтвердили необходимость развития саморегуляции у легкоатлетов 12-13 лет как компонента их психологической подготовки, что послужило основанием для продолжения исследования. В настоящее время нами разрабатывается и экспериментально апробируется на базе СДЮСШОР № 4 г. Мурманска программа развития саморегуляции у юных легкоатлетов.

Список использованной литературы

1. Бабушкин, Г. Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных легкоатлетов [Текст]: учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко. – М.: Наука, 2005. – 369 с.
2. Бернштейн, Н. А. Биомеханика и физиология движений [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Бернштейн. - М.: МПСИ, 2008. – 688 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартъянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Горбунов, Г. Д. Современная практика психологической подготовки спортсмена [Текст]: учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – СПб.: Питер, 2003. – 386 с.
5. Джамгаров, Т. Т. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для институтов физ. культуры / Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
6. Малкин, В. Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов [Текст]: учеб. пособие / В. Р. Малкин. – М.: Спорт, 2002. – 385 с.
7. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / В. И. Моросанова. – М.: Наука, 1998. – 231 с.
8. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / А. В. Родионов. – М.: Академический проект фонд Мир, 2004. – 204 с.
9. Моросанова, В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности [Текст] / В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. - № 1. – С. 121-127.
10. Моросанова, В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека [Текст] / В. И. Моросанова // Психологический журнал. – 1995. - № 4. – С. 26-35.