

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ОСТРОГО И ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА В СПОРТЕ ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Боровик Ольга Николаевна, Гавриков Владимир Анатольевич

(ФГБОУ СПО «Кисловодское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва»)

В связи с обострившейся спортивной конкуренцией и повышением требований к уровню выступлений спортсменов, роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более актуальной. Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической, так и психологической подготовки, предъявляет серьезные требования к организму спортсмена, которые выражаются как в больших тренировочных нагрузках, с одной стороны, так и в постоянных стрессах – с другой. Спортивная деятельность сопровождается высоким уровнем психической напряженности спортсменов, что развивает эмоциональный стресс с негативными последствиями. Поэтому особую значимость для успешной подготовки высококвалифицированных спортсменов приобретает изучение их внутренних психологических факторов.

В данном контексте одним из приоритетов является исследование особенностей саморегуляции и проявлений психоэмоционального стресса у спортсменов, так как спортивные условия стимулируют развитие стресса и актуализируют у спортсмена необходимость регулировать свое эмоциональное состояние и всю деятельность в целом. Несмотря на значительные сдвиги в научной разработке обозначенной проблемы (Б.Б. Величковский, Л.Г. Дикая, В.Г. Самойлов, А.Б. Стрельченко, В.А. Курашвили, О.А. Конопкин, А.Б. Леонова, В.И. Моросанова, А.А. Обознов, А.К. Осницкий и др.), практико-ориентированных исследований по изучению взаимосвязей особенностей саморегуляции и проявлений психоэмоционального стресса у спортсменов крайне мало. В связи с этим, проведение настоящего

исследования на базе училищ олимпийского резерва (УОР) как спортивного потенциала страны представляется своевременным и актуальным.

Цель исследования состояла в изучении индивидуальных особенностей саморегулирования, содержания психоэмоционального стресса и характера их взаимосвязей у высококвалифицированных спортсменов – студентов училища олимпийского резерва. В качестве объекта исследования выступили характеристики саморегуляции и психоэмоционального состояния спортсменов, предмета исследования – взаимосвязь особенностей саморегуляции с проявлениями острого и хронического стресса. В качестве гипотезы исследования выступило предположение о наличии взаимосвязей уровня сформированности системы саморегуляции с проявлениями психоэмоционального стресса у спортсменов олимпийского резерва.

В качестве респондентов исследования выступили 30 студентов-спортсменов ФГБОУ СПО «Кисловодское государственное училище олимпийского резерва», отделения легкой атлетики. В исследовании использовался надежный и валидный психодиагностический инструментарий – компьютерная методика А.Б. Леоновой «Методика интегральной диагностики и коррекции стресса» (ИДИКС) и опросник В.И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения», диагностирующий общий уровень развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуальный профиль.

Среднегрупповые показатели особенностей саморегулирования студентов-спортсменов отражены в «регуляторном профиле», состоящем из показателей шкал опросника. Результаты исследования показывают высокий общий уровень саморегуляции студентов-спортсменов, что отражает характер требований спортивной деятельности к личности спортсмена высокой квалификации и является предпосылкой успешности спортивной деятельности (таблица 1).

Ведущим регуляторным процессом является «Программирование действий» (8,9) как потребность продумывать способы своих действий для

достижения намеченных целей, корректировать их в зависимости от соревновательных и тренировочных результатов. Также значимым в структуре индивидуальной саморегуляции студентов-спортсменов являются показатели по шкале «Оценка результатов» (8,36), что отражает развитость и адекватность оценки себя, результатов своей деятельности, критичное отношение к своим действиям, анализ причин рассогласования полученных результатов с намеченной целью, поиск своих ошибок. Респонденты продемонстрировали невысокие показатели по шкале «Самостоятельность» (5,56). Недостаточная выраженность этого регуляторно-личностного свойства косвенно указывает на значительную роль тренера в деятельности спортсмена и необходимость развития у респондентов такого ресурса, как способность самостоятельно планировать деятельность, контролировать ход её выполнения, критично следовать чужим советам и наставлениям.

Таблица 1 – Среднегрупповые показатели саморегуляции по опроснику В.И. Моросановой

Планирование целей	Моделирование значимых условий их достижений	Программирование действий	Оценивание и коррекция результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
6,1	6,2	8,9	8,36	6,9	5,56	33,4

Постоянное нахождение спортсменов в условиях психоэмоционального напряжения побудило нас к исследованию связей регуляторного профиля спортсменов с проявлениями острого и хронического стресса по методике ИДИКС А.Б. Леоновой (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционные показатели саморегуляции и компонентов психоэмоционального стресса

		Планирование целей	Моделирование значимых условий их достижений	Программирование действий	Оценивание и коррекция результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
Острый стресс	Физиологический дискомфорт							
	Когнитивная напряженность			-0,40*	-0,41*			-0,50**
	Эмоциональная напряженность		0,46**	-				-0,53**
	Трудности в общении				-0,43*			-0,42*
	Затруднения в поведении			0,56**	-			-0,45*
	Общее самочувствие							
Хронический стресс	Тревога			0,48**	-	0,46*	-0,43*	0,67***
	Агрессия	-0,37*	0,48**	-0,41*				0,72***
	Депрессия	-0,52**				0,44*	0,54**	0,72***
	Астения			0,50**	-0,40*			0,64***
	Психосоматические реакции			-0,40*	0,51**			-0,57**
	Нарушения сна					0,45*		
	Общий индекс стресса ИДИКС	-0,50**	-0,37*	0,47**	-0,37*		0,51**	0,90***

Примечание. *- $p < 0,05$; **- $p < 0,01$; ***- $p < 0,001$

Анализируя результаты исследования, можно проследить характер связей между общим уровнем саморегуляции и общим индексом стресса. Среди характеристик острого и хронического стресса больше всего значимых связей выявлено с общим уровнем саморегулирования и программированием действий, что подтверждает результаты группового анализа. Полученные данные показывают, что чем выше показатели саморегулирования, тем ниже негативные проявления психоэмоционального стресса. Таким образом,

выдвинутая гипотеза исследования подтвердилась, а полученные данные позволили сформулировать следующие выводы.

1. Индивидуальная саморегуляция спортсмена проявляется в его способности произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля поведения.

2. Высокий уровень осознанной саморегуляции достигается у спортсменов за счет повышения всех параметров саморегуляции, но в большей степени – за счет высоких показателей «Программирования» и «Оценки результатов».

3. Развитие саморегуляции и повышение её общего уровня способствует снижению негативных проявлений стресса и может рассматриваться как ресурс личности спортсмена в преодолении спортивных препятствий и трудностей.

Достоверность результатов проведенной работы обеспечивалась использованием комплекса надежных методов исследования, а также применением методов математико-статистической обработки данных. Практическая значимость исследования состоит в изучении индивидуального профиля саморегулирования спортсменов и в разработке рекомендаций тренерам по его учету в преодолении стрессовых нагрузок и достижении результативности спортивной деятельности. Полученные в нашем исследовании результаты являются полезным дополнением в практике научных исследований по заявленному кругу вопросов.

В качестве перспектив дальнейшего изучения рассматриваемой проблемы нам представляется возможным исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции спортсменов с характеристиками их когнитивных структур, эмоционального интеллекта.

Библиографический список

1. Бодров В.А. Психологический стресс: природа и преодоление. –М.: МГУ, 2006. – 528 с.

2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.

3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – М.: Смысл, 2009. – 311с.

4. Моросанова В.И. О методах диагностики надежности психологического саморегулирования соревновательной деятельности // Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. – М.: ВНИИФК, 1994. – 135 с.

5. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. – 1995. – № 4.