



Формирование личностно-регулирующих механизмов спортивных способностей лыжников-гонщиков 14-16 лет

Галина Андреевна Стюхина

Институт детства ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020

Опубликовано: 2020

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматривается развитие спортивных способностей в контексте системогенетической теории способностей В.Д. Шадрикова, приводятся данные об эффективности включения в учебно-тренировочный процесс психолого-педагогических мероприятий, направленных на развитие навыков саморегуляции лыжников-гонщиков 14-16 лет.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

способности, системогенез, саморегуляция, учебно-тренировочный процесс, регулирующие механизмы

The formation of personality-regulatory mechanisms of sports abilities of skiers-racers 14-16 years old

Galina Andreevna Styukhina

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2020

Accepted: 2020

ANNOTATION:

The article considers the development of sports abilities in the context of the system-genetic theory of abilities V.D. Shadrikova, data are presented on the effectiveness of including in the training process psychological and pedagogical measures aimed at developing the self-regulation skills of skiers-racers of 14-16 years old.

KEYWORDS:

abilities, systemogenesis, self-regulation, educational process, regulatory mechanisms



Ориентация современного спорта на высокие достижения ставит перед спортивными психологами новые актуальные задачи. Успешность в спортивной деятельности напрямую зависит от уровня развития способностей спортсмена. Понимание сущности и структуры способностей, механизмов их развития нам представляется важной профессиональной компетентностью современного психолога. С практической точки зрения для психолога спорта имеет особое значение системогенетический подход к пониманию природы способностей (автор В.Д. Шадриков) [8]. В рамках данной теории спортивные способности можно рассматривать как «свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности и проявляющиеся в успешности и качественном своеобразии освоения и реализации спортивной деятельности» [8, с. 176].

Знание и понимание структуры способностей, как совокупности функциональных, операционных и регулирующих механизмов, понимание закономерностей их развития имеет принципиальное значение для практической психологии спорта. В.Д. Шадриков рассматривает развитие способностей как следующий процесс: «развития функциональной системы, реализующей конкретную психическую функцию, в совокупности ее компонентов и связей; развития операционных механизмов; развития оперативности в функциональных системе и операционных механизмов; овладения субъектом своими познавательными способностями через рефлекссию и овладение операционными механизмами в отношении конкретных психических функций» [8, с. 177].

Понимание развития способностей

как системогенеза конкретной функциональной системы позволяет охарактеризовать появление ее новообразований (операционных механизмов, регулирующих механизмов), их безотносительность к любому заранее установленному эталону, их обусловленность определенной зрелостью функциональных систем [8, стр. 231].

Для успешности деятельности спортсмена особое значение имеет уровень развития функциональных механизмов, который во многом определяется конституциональными особенностями и их соответствием требованиям конкретного вида спорта. Формирование операционных механизмов, их дальнейшее совершенствование говорит о качественно ином выполнении спортивной деятельности, повышении ее результативности. Как отмечает В.Д. Шадриков, «важнейшим моментом развития способностей является приспособление операционных механизмов к условиям деятельности» [8, с. 228], что применительно к условиям спорта означает приспособление к конкретному виду спортивной деятельности. Так при занятии лыжным спортом формируется специфичная система операций, действий, которая направлена на повышение продуктивности в целом.

Особую роль в развитии способностей играет появление личностно-регулирующих механизмов, которые отвечают за мотивацию, направленность спортивной деятельности, ее произвольную регуляцию и саморегуляцию.

Развитие личностно-регулирующих механизмов, по нашему мнению, является приоритетным направлением профессиональной деятельности психолога в спорте. Если формирование и развитие операционных механизмов путем тренировки, в большей степени, составляет зону



ответственности тренера в подготовке спортсмена, то развитие личностно-регулирующих механизмов, поддержание оптимального психического состояния спортсмена – задача психолога.

Психическая готовность спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, по мнению многих спортивных психологов, часто является определяющим фактором на пути спортсмена к успеху. Не редко встречаются ситуации, когда победу одерживают спортсмены, уступающие своим соперникам по функциональным или операционным составляющим, но превосходящие их по таким показателям, как эмоциональная устойчивость, сила воли способность к саморегуляции.

Значимость психической готовности спортсмена к соревнованиям А.Ц. Пуни, характеризует ее такими качествами, как «оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая степень помехоустойчивости к неблагоприятно действующим внешним и внутренним факторам, способность управлять своими действиями и чувствами в изменчивых условиях спортивной борьбы, в напряженной и возбуждающей атмосфере соревнования [5]. Соревновательная деятельность требует высокого уровня психической выносливости, волевых качеств, самостоятельности, способности сохранять эмоциональную устойчивость.

Регуляция психических состояний спортсменов многими авторами рассматривается как научное направление исследований, имеющее выраженное прикладное значение. Основной целью регуляции является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному проявлению спортсменом физических и технических возможностей.

Так, в работах В.Э. Мильмана отмечается, что результативность соревновательной деятельности определяется психической надежностью спортсмена, которая включает «соревновательную

эмоциональную устойчивость; способность к саморегуляции и умение произвольно регулировать состояния эмоциональной, двигательной и функциональной сфер; мотивационно-энергетический компонент, отражающий состояние внутренних потребностей, способствующих более полному проявлению возможностей спортсмена; помехоустойчивость как устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в ситуациях различной напряженности» [5].

А.Ц. Пуни указывает на то, что готовность спортсмена к соревнованиям включает: «уверенность в себе; высокую помехоустойчивость; способность к саморегуляции; мотивационный компонент – желание спортсмена бороться до конца несмотря на неудачи; оптимальный уровень эмоционального возбуждения» [5].

Психическая саморегуляция является ключевым аспектом реализации двигательных резервов, так как она непосредственно связана с субъектом спортивной деятельности – личностью спортсмена и обусловлена развитием необходимых для этого психических функций.

Г.Д. Горбунов выделяет четыре группы способов саморегуляции психических состояний: «1) способность к отключению / переключению внимания; 2) контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи с помощью специальных дыхательных упражнений; 3) способность к самовнушению, самоубеждению через сюжетные представления и воображение; 4) варьирование целеполаганием, создание системы ценностных ориентаций (предоставление себе права на ошибку, оптимизация реакции на критику, объективное соотнесение задач деятельности и своих возможностей в ней)» [1].

О необходимости обучения спортсменов приемам и методам психорегуляции говорит в своих работах А.В. Родионов. Он указывает на следующие этапы



психологической подготовки спортсменов: знакомство с сущностью психорегуляции и ее методикой; овладение приемами психорегуляции под руководством тренера или психолога; самостоятельные упражнения в регуляции психического состояния [4].

Спортивный психолог Л.Г. Уляева указывает на то, что «существует целая группа методов оперативной психорегуляции, которые применяются для срочной коррекции состояния спортсмена» [6, с. 23].

Под психорегуляцией в спорте, вслед за Махиной С.В., Уляевой Г.Г. мы будем понимать «комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей» [6, с. 184]. По мнению авторов, «это достигается за счет специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на достижение высшего спортивного результата» [6, с. 185].

Таким образом, обучение психорегуляции спортсменов – это, в первую очередь, психологическая задача, решение которой зависит от сотрудничества спортсмена, тренера и психолога.

Обзор научных исследований по проблеме факторов, определяющих результативность деятельности спортсмена, позволяет говорить о значимой роли в этом процессе именно личностно-регулирующих механизмов.

Цель исследования.

Вывести эффективность формирования личностно-регулирующих механизмов лыжников-гонщиков 14 – 16 лет в подготовке их к тренировочной и соревновательной деятельности.

Объект исследования

Личностно-регулирующие механизмы лыжников-гонщиков 14 – 16 лет. Предмет исследования: процесс формирования личностно-регулирующих механизмов лыжников-гонщиков 14 – 16 лет.

Гипотеза исследования.

Формирование у лыжников-гонщиков 14 – 16 лет личностно-регулирующих механизмов (в частности, навыков саморегуляции) повысит эффективность их тренировочной и соревновательной деятельности.

В исследовании приняли участие воспитанники детско-юношеской спортивной школы по лыжным гонкам в возрасте 14 – 16 лет в количестве 20 человек. Стаж занятий в спортивной секции всех испытуемых составлял примерно 3 – 4 года. Участники исследования имели спортивную квалификацию I – II взрослого разряда. Испытуемые были разделены нами на две группы: контрольная и экспериментальная группы.

Использовались следующие методы: оценка психической надежности (опросник В.Э. Мильмана); оценка ситуативной тревожности (опросник тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина).

В качестве показателей успешности спортивной деятельности мы использовали результаты тестов по определению уровня специальной физической подготовленности:

1. Оценка скоростных качеств: бег 60 м – выполнялся с высокого старта, на стадионе; фиксировалось время преодоления дистанции в секундах;
2. Оценка специальной выносливости: кросс по пересеченной местности 2000 м. – выполнялся во время контрольных тренировок; фиксировалось время преодоления дистанции в минутах и секундах;



3. Оценка специальной выносливости: лыжная гонка классическим стилем на 3 км. – выполнялась во время контрольных тренировок; фиксировалось время преодоления дистанции в минутах и секундах; Метод оценки спортивных достижений использовался нами для оценки эффективности применения психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Для этого нами анализировались результаты выступлений каждого спортсмена контрольной и экспериментальной групп в соревнованиях по лыжным гонкам. Качественный показатель спортивных достижений определяется местом, занятым в соревнованиях. Спортивный результат считался официальным, если он был зафиксирован в итоговом протоколе проведенного состязания. Спортивные достижения испытуемых мы оценивали на основе анализа итоговых протоколов соревнований.

Для сравнения показателей испытуемых контрольной и экспериментальной групп мы использовали методы математической статистики и анализа данных (расчет средних значений изучаемых показателей, критерий U – Манна – Уитни).

На этапе первого констатирующего среза было установлено, что спортсмены обеих групп не имеют достоверных различий в сравниваемых параметрах.

На этапе формирующего эксперимента со спортсменами экспериментальной группы проводился социально-психологический тренинг, направленный на решение следующих задач: обучение техникам расслабления, снятия явлений утомления; освоение техник снятия мышечных напряжений, психофизиологических «зажимов»; овладение приемами самовнушения и сосредоточения внимания; овладение приемами поддержания и/или повышения работоспособности; формирование волевых качеств (настойчивости, целеустремленности, помехоустойчивости).

Тренинг проводился в режиме два раза в неделю на протяжении четырех месяцев.

В ходе исследования были получены данные о том, что формирование у лыжников-гонщиков 14 – 16 лет личностно-регулирующих механизмов (в частности, навыков саморегуляции) способствует повышению эффективности как тренировочной, так и соревновательной деятельности.¹

Результаты сравнительного анализа показывают наличие достоверных различий в показателях психической надежности и ситуативной тревожности спортсменов двух групп после проведения формирующего эксперимента (см. табл.1).

Таблица 1.
Анализ достоверности различий результатов испытуемых двух групп до и после формирующего эксперимента (U эмп.)

Показатели	До	После
Показатели психической надежности		
Соревновательная эмоциональная устойчивость	34	26
Саморегуляция	40,5	8
Мотивационно-энергетический компонент	41	45,5
Стабильность и помехоустойчивость	47	19,5

Приводятся данные магистерской диссертации Князьковой С.А. на тему: «Формирование навыков саморегуляции у лыжников – гонщиков 14 – 16 лет».



Показатели ситуативной тревожности		
Ситуативная Тревожность	21	6,5
Соревновательная личностная Тревожность	28,5	1

P.S. Критические значения составляют для $p \leq 0,01$ $U_{кр} = 19$, для $p \leq 0,05$ $U_{кр} = 27$.

В ходе исследования были получены данные о достоверном изменении показателей психической надежности и личностной тревожности в экспериментальной группе после проведения тренинговых занятий, направленных на формирование личностно-регулирующих механизмов (в частности, навыков саморегуляции). У спортсменов экспериментальной группы было отмечено повышение результатов по показателю саморегуляции, что говорит о том, что в результате занятий, испытуемые овладели навыками произвольной регуляции своих эмоций, научились влиять на них и контролировать. Подобных изменений в контрольной группе спортсменов не произошло. Напротив, отмечается снижение показателя психической надежности, что, в частности,

связано с тем, что повторный констатирующий срез проводился в соревновательный период годичного цикла подготовки, когда значительно увеличивается уровень эмоционального напряжения, нарастает утомляемость спортсменов. В экспериментальной группе этого явления удалось избежать, благодаря внедрению в учебно-тренировочный процесс психологической подготовки спортсменов.

Эффективность применения социально-психологического тренинга по формированию личностно-регулирующих механизмов была подтверждена результатами тестирования физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после формирующего эксперимента (см. табл.2).

*Таблица 2.
Результаты тестирования физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп (ср. балл)*

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До	После	До	После
Бег 60 м (в сек.)	10	9,89	9,55	9,49
Кросс 2000 м (в мин)	8,30	8,23	8,30	8,09
Лыжная гонка 3 км (в мин)	11,26	11,29	11,24	10,37



У спортсменов экспериментальной группы была выявлена положительная динамика по всем показателям физической подготовленности, что проявилось в сокращении времени выполнения тестов. Так, у спортсменов экспериментальной группы в среднем сократилось время выполнения бега на 60 м. – на 6 сек., кросса 2000 м. – на 21 сек., а лыжной гонки 3 км. – на 1 мин. 27 сек. В соревновательных условиях эти различия во времени прохождения дистанции могут иметь решающее значение для результативности выступления спортсмена.

Данные тестирования были подтверждены применением метода оценки спортивных достижений. Оценка спортивных достижений лыжников-гонщиков 14-16 лет проводилась на основе анализа их результативности в следующих соревнованиях: соревнования по лыжным гонкам ЮАО «Новогодняя гонка»; Открытое первенство по лыжным гонкам в рамках Московской Спартакиады «Спорт для всех»; Первенство школы по лыжным гонкам (отбор на Чемпионат Москвы).

В экспериментальной группе 100% спортсменов улучшили свои спортивные результаты. Так, результативность выступления на соревнованиях следующих спортсменов изменилась достаточно значительно: Виктория С. – занятые места: 18 – 5 – 1; Юлия К. занятые места: 26 – 7 – 4; Петр Т. занятые места: 33 – 19 – 4 места; Иван Ш., занятые места: 35 – 30 – 16 места и др. Было отмечено, что изменение показателей спортивных результатов более выражены у девушек, чем у юношей. В контрольной группе только 60% спортсменов улучшили свои предыдущие показатели выступлений на соревнованиях. При этом отмечается, что в экспериментальной группе результаты носят более стабильный характер, не было спортсменов, которые бы ухудшили свой результат на последнем из трех сравниваемых

соревнований. Судя по статистике выступлений в соревнованиях, спортсмены экспериментальной группы в ответственных соревнованиях заняли более высокие места, чем спортсмены контрольной группы. При этом объем и интенсивность тренировочных нагрузок, были одинаковыми в обеих группах. Лыжники экспериментальной и контрольной групп тренировались по единому тренировочному плану.

Результаты повторного констатирующего эксперимента свидетельствуют о том, что у спортсменов экспериментальной группы не только улучшились показатели физической подготовленности, но и, по субъективным критериям, улучшилось самочувствие, увеличилась скорость восстановления после тренировок и соревнований.

Полученные результаты позволяют утверждать, что целенаправленное формирование личностно-регулирующих механизмов в ходе тренировочного процесса дают возможность спортсменам успешно оптимизировать психофизическое состояние, что способствует улучшению тренировочной и соревновательной деятельности.

Выполненное нами исследование позволяет делать следующие выводы:

1. Разработанная программа социально-психологического тренинга, направленная на формирование у лыжников-гонщиков 14 – 16 лет личностно-регулирующих механизмов (в частности, навыков саморегуляции) способствовала повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Оценка эффективности программы формирования личностно-регулирующих механизмов (в частности, навыков саморегуляции) лыжников-гонщиков 14 – 16 лет позволяет говорить о следующих изменениях в психическом состоянии спортсменов



экспериментальной группы: улучшились показатели психической надежности спортсменов (соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция; стабильность и помехоустойчивость); до умеренного уровня снизились показатели ситуативной и соревновательной тревожности спортсменов; улучшились показатели специальной физической подготовленности спортсменов; повысились показатели спортивной результативности спортсменов.

В контрольной группе значимых изменений по указанным показателям выявлено не было.

Таким образом, успешная подготовка спортсменов должна рассматриваться как процесс развития профессиональных спортивных способностей в совокупности функциональных, операционных и регулирующих механизмов, понимаемый как системогенез спортивных способностей.

Представленные результаты позволяют также говорить о важности развития регулирующих механизмов способностей спортсменов и необходимости включения психолого-педагогических мероприятий, направленных на их развитие в практическую деятельность спортивного психолога.

подготовки спортсменов с ограниченными возможностями. Живая психология. 2015. Т. 2. № 2 (6). С. 179-186.

3. Психология спорта: Монография. — М.: МГУ, 2011. — 427 с.
4. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта [Текст] / А.В. Родионов. - М.: Академия, 2010. - 368 с.
5. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 367 с.
6. Уляева Л.Г. Специфика психотерапии в спорте. Живая психология. 2017. Т. 4. № 1 (13). С. 15-24.
7. Уляева Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 176 с.
8. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека: монография / В. Д. Шадриков. - Москва : Институт психологии РАН, 2013. - 464 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2014. - 312 с.
2. Махина С.В., Уляева Г.Г. Роль психорегуляции в системе психологической

Галина Андреевна Стюхина

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии младшего школьника, член Ассоциации спортивных и практических психологов