

ЗДОРВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 159.947:796.92

В. Н. Потапов

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье описывается процесс выявления специфики формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов высшей квалификации. В ходе исследования применялись методы теоретического анализа, идеализации, моделирования, психологической диагностики, врачебно-педагогического тестирования и педагогического эксперимента.

Методологическую базу исследования составили идеи саморегуляции произвольной активности О. А. Конопкина и В. И. Моросановой. Автором обоснована комплексная методика формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов высшей квалификации. Доказано, что данный стиль вырабатывается у спортсменов в процессе формирования социально адекватных мотивов и социально значимых для спорта черт личности путем применения средств и методов вербального аутовоздействия. Зафиксировано отсутствие прямой связи между личностным типом и успешностью спортивной подготовки, но при этом установлено, что каждому личностному типу присущ ряд устойчивых особенностей саморегулирования. Результаты исследования могут быть использованы как в спорте высших достижений, так и при подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: спорт высших достижений, индивидуальный стиль саморегуляции, гармоничный и акцентуированный стили саморегуляции, успешность спортивной подготовки.

Abstract. The paper deals with identifying the individual specifics of self-regulation style development by the top qualification biathletes – the members of the Russian Federation team. The research combines the theoretical analysis methods, idealization and modeling techniques, psychological diagnostics, medical and pedagogical testing, and pedagogic experiment.

The methodology basis includes the ideas of self-regulation developed by O. A. Konopkin and V. I. Morosanova. The author has devised and substantiated the method of developing the individual style of self-regulation by the top category biathletes. It has been proved that the above style can be achieved by sportsmen in the process of developing socially adequate motivation and socially valued personality traits by using verbal auto-training methods. It is indicated that there is no fixed correlation between a success in sport training and personality type. However, each type has its inherent

steady characteristic complex of self-regulation. The research findings can be implemented both in training the top achievement sportsmen and sport reserves.

Index terms: top achievement sport, individual style of self-regulation, harmonious and accentuated style of self-regulation, sport training success.

На современном этапе развития спорта высших достижений, когда практически исчерпаны возможности высокообъемных и интенсивных тренировочных нагрузок, предусматривающих использование различных средств и методов спортивной тренировки, особое место в системе подготовки спортивной элиты отводится психологическому сопровождению, в том числе саморегуляции произвольной активности спортсмена.

Данный тип саморегуляции понимается как системно организованный психический процесс инициации, построения, поддержания и управления всеми видами и формами внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение принимаемых субъектом целей (О. А. Конопкин; В. П. Мерлинкин; М. Е. Бубнов). Применительно к спортивной деятельности произвольная активность (в широком смысле этого слова) ориентирована на достижение результата, а процессы саморегуляции – на обеспечение психологическими и физиологическими средствами самого процесса его получения.

В общем виде саморегуляция деятельности понимается как способность человека эффективно управлять своими действиями и состояниями как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровнях психики (А. П. Кашин). В соответствии с этим целью настоящего исследования стала разработка интегральной методики, позволяющей получить показатели, адекватно описывающие саморегуляцию поведения спортсмена.

Ведущим средством формирования индивидуального стиля саморегуляции (ИСС) служит речевая деятельность – словесное отображение человеком наблюдаемых и выполняемых действий, а также идеализация – воспроизведение образа действия и его коррекция с помощью специальной диагностирующей аппаратуры.

Регуляторные процессы деятельности каждого спортсмена имеют свою специфику, которая определяется как его индивидуальными психологическими особенностями, так и требованиями

конкретного вида спорта (Н. Ф. Круглова, Г. С. Прыгин, Л. А. Соколова, В. И. Степанский). Одной из задач исследования было обнаружение связи устойчивых характеристик саморегуляции биатлониста, соревновательно-тренировочная деятельность которого происходит в экстремальных средовых условиях.

На основе обобщения идей О. А. Конопкина, В. И. Моросановой мы определили следующие особенности формирования индивидуального стиля саморегуляции биатлонистов:

а) целостность, структурная завершенность, открытость информационной системы процесса саморегуляции, состоящей из системно и объективно взаимодействующих в общем процессе регуляции функциональных звеньев, которые обладают специфическими регуляторными функциями;

б) связь устойчивых особенностей системы саморегуляции и ее индивидуальных различий со спецификой своеобразного уровня регуляции деятельности, личностных акцентуаций и особенностей психофизиологического потенциала отдельного индивида как способа организации его поведения;

в) применимость модели системы саморегулирования к исследованию личностного и психофизиологического уровня саморегуляции;

г) учет регуляторно-личностных свойств, которые в силу их системного характера могут быть предпосылками формирования как того или иного стиля регуляции, так и самореализации нового психофизиологического потенциала человека;

д) наличие стилевой специфики, характеризующей регуляторные процессы планирования, моделирования, программирования, прогнозирования и оценки результатов;

е) интегрирование двух форм индивидуального стиля – активности и саморегуляции, способствующих повышению спортивной результативности.

ИСС спортсменов высшей квалификации на этапе соревновательной деятельности вырабатывается через формирование социально адекватных мотивов и социально значимых для спорта черт личности с помощью средств и методов психической саморегуляции.

Ведущими факторами этого процесса являются:

- выявление специфических требований различных видов деятельности к развитости «регуляторики», в соответствии с кото-

рыми оцениваются разные типы стилей, их связи с успешностью, мотивами и личностными особенностями человека;

- психолого-педагогическая обусловленность вербального аутовоздействия в ходе соревнований.

К принципам формирования и реализации ИСС относятся:

- применение субъектного подхода, предусматривающего активность личности в реализации своих отношений с окружающим миром;

- единство двух сторон процесса психической активности человека, которое выражают два специфических способа его существования – «сознание» и «действие»;

- деятельностная опосредованность;

- уровневая саморегуляция предметной деятельности.

Разработанная и апробированная нами комплексная методика формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов высшей квалификации, реализуемая в соответствующих организационно-педагогических условиях, включает психомышечную тренировку; использование текстов аутовнушения и техники локальных «вдохов-выдохов»; активизацию биологически активных точек; фоль-коррекцию.

Подготовка к успешному участию спортсменов в соревновательном процессе подразделялась на несколько периодов, предусматривающих выполнение определенных упражнений.

I. За 1,5 часа до начала соревнований: психомышечная тренировка, «локальные вдохи-выдохи», активизация биологически активных точек, индивидуальные модели текстов аутовнушения (самостоятельное использование в состоянии относительного покоя).

II. Разминка: «локальные вдохи-выдохи», индивидуальные модели текстов аутовнушения, фоль-коррекция, психомышечная тренировка.

В ходе психомышечной тренировки использовались специальные физические упражнения на растягивание, которые не только увеличивают амплитуду доступных свободных движений, но и уменьшают вероятность травм, ослабляют психоэмоциональное напряжение ЦНС, что проявляется в субъективном ощущении покоя, объективном расслаблении лицевой мускулатуры, урежении

частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и нормализации артериального давления.

Перечисленные методики использовались не отдельно (последовательно), а одновременно (параллельно). Кроме того, еженедельно в качестве лечебно-профилактических и противострессовых процедур применялись массаж и посещение сауны.

III. Прохождение сложных участков соревновательной дистанции и решение тактических задач: индивидуальные модели текстов аутовнушения; прохождение относительно несложных спусков: «локальные вдохи-выдохи» и универсальные релаксирующие тесты аутовнушения.

Основным элементом комплексной методики формирования ИСС стали модели текстов вербального аутовоздействия. В исследовании использовалась компьютерная версия моделирования текстов суггестивного аутовоздействия, предложенная Т. В. Бондарчук (2000).

Для выявления индивидуальных особенностей саморегуляции, устойчиво проявляющихся в разных ситуациях спортивной деятельности, была прослежена их связь с личностными типами спортсменов и на этой основе создана типология стилей, соотносящихся с успешностью спортивной подготовки.

Индивидуальные личностно-типологические особенности биатлонистов (45 человек) диагностировались в процессе двухлетних наблюдений с помощью опросника А. Е. Личко (1983), адаптированного А. И. Стамбуловым для спортсменов высокой квалификации. Результаты исследований показали, что среди испытуемых наиболее часто встречаются истероидная, шизоидная и психастеническая акцентуации. На основе этих данных нами были выделены три группы:

- демонстративная – с истероидной акцентуацией (группа Д);
- аутичная – с шизоидной акцентуацией (группа А);
- группа педантов – с психастенической акцентуацией (группа П).

Каждая группа была разделена на две подгруппы в зависимости от успешности спортивной подготовки: прошедшие отбор в сборную команду РФ (подгруппы Д₁, А₁, П₁) и не прошедшие этого отбора (подгруппы Д₂, А₂, П₂).

Индивидуальные особенности саморегулирования процессов спортивной подготовки изучались по опросной методике В. И. Моросановой. С ее помощью был получен «регуляторный профиль» каждого спортсмена, состоящий из пяти оценок, соответственно каждой шкале, и суммарный показатель по пяти шкалам, характеризующий индивидуальный уровень развитости осознанного саморегулирования. Индивидуальные особенности саморегулирования сенсомоторной деятельности диагностировались с помощью компьютерного варианта методики В. И. Моросановой (1995) (таблица).

Показатели индивидуального уровня развитости саморегулирования биатлонистов с различной успешностью подготовки

Под-группы	Пл	Пр	ОР	Г	С	ОС	СК	ПК	В	σ	Т
Д ₁	6,4*	6,6	5,1*	7,7	8,5*	34,3*	0,57	0,18	0,22*	1,02	0,44
Д ₂	4,5	5,6	4,4	7,2	6,6	28,3	0,68*	0,23*	0,14	1,04	0,44
П ₁	4,7*	6,0*	4,7*	3,8*	5,3	24,5*	0,52	0,20	0,24	0,98	0,41
П ₂	2,3	4,0	1,7	2,4	4,0	14,4	0,49	0,13	0,28*	0,99	0,42
А ₁	8,5*	5,8	4,2	8,3*	7,0	34,0*	0,57*	0,19*	0,21	1,06	0,42*
А ₂	5,0	6,6	4,7	7,1*	6,5	29,0	0,51	0,01	0,30*	1,59*	0,37

* – при $p < 0,05$ при попарном сравнении Д₁ и Д₂, П₁ и П₂, А₁ и А₂.

Пл – планирование подготовки (обоснованность, реалистичность, устойчивость, временная перспектива, самостоятельность); *Пр* – программирование поведения и деятельности (осознанность, детализация, иерархичность моделей поведения и деятельности в тренировочных и соревновательных условиях); *ОР* – контроль и оценка результатов (детализация анализа результатов, акцент контроля на подготовке действия или результатов, строгость субъективных критериев успешности, самостоятельность оценок); *Г* – гибкость (точность и своевременность коррекции модели условий, планов и программ, оценки результатов – при изменении условий); *С* – самостоятельность (при планировании, программировании, оценке результатов); *ОС* – субъективный критерий очень строг и включает только эталонный результат; *СК* – субъективный критерий предельно строг, и зоны некорректируемых отклонений включают

только эталонный результат. При таком типе регуляции испытуемый ориентирован на максимально строгий заданный критерий; *ПК* – субъективный критерий менее строг. В этом случае спортсмены как бы расширяют зону успеха для снижения напряженности, но не в ущерб результативности достижения эталона. Такой тип регуляции назван «продуктивным компромиссом»; *В* – субъективный критерий низкий. Данный тип регуляции осуществляется на основе непродуктивного компромисса объективного и субъективного критериев и субъективного расширения зоны успеха и вытеснения «неуспеха».

Были выявлены три типа регуляции (*СК*, *ПК* и *В*). Установлено, что первые два являются более продуктивными, чем регуляция на основе вытеснения (*В*), поскольку обеспечивают наиболее высокую эффективность сенсомоторных действий. В качестве показателей точности сенсомоторных действий в экспериментальной методике использовалась доля эталонных результатов (*T*) и среднее квадратическое отклонение (σ), которые определялись для каждого испытуемого путем усреднения всех полученных показателей (таблица).

Сопоставление индивидуальных особенностей саморегуляции, выявленных по опроснику и по сенсомоторной методике, позволило определить стилевую специфику регуляции у спортсменов с одной и той же личностной акцентуацией, но с различной степенью успешности подготовки.

Были выделены два стиля саморегуляции и исследована их связь с уровнем подготовленности и личностными переменными.

Гармоничный стиль, отличающийся применением высоко развитых и взаимосвязанных стилевых способов «регуляторики», способствует достижению высокой успешности спортивной деятельности.

Акцентуированный стиль, наиболее распространенный, характеризуется различной степенью успешности отдельных регуляторных процессов (пикообразный профиль саморегуляции). Специфика индивидуального профиля детерминируется развитостью регуляторно-личностных свойств (самостоятельности, гибкости, надежности и др.). При наличии выраженной индивидуальной специфики в профиле саморегуляции и несовпадении ее с регуля-

торной спецификой деятельности успешность во многом зависит от стремления и возможности субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, в котором недостаточная развитость одних регуляторных процессов будет компенсирована сформированностью и эффективностью других.

В ходе исследования было также установлено влияние личностной акцентуации характера на формирование стиля саморегуляции. Названная акцентуация обуславливает его индивидуальную структуру, но эта зависимость опосредуется спецификой и развитостью регуляторно-личностных свойств.

Оценка спортивной успешности представителей личностных групп показала следующее. Представители группы Д составляют 50% биатлонистов, привлекающихся к подготовке для участия в первенстве мира, но, став призерами, теряют численное преимущество и не завоевывают высших наград. Участники двух других групп, хотя и менее многочисленные на стадии отбора, не уступают спортсменам группы Д по числу завоеванных медалей и становятся обладателями высших наград.

Следовательно, прямая связь между личностным типом и качеством спортивной подготовки отсутствует. Однако каждый личностный тип характеризуется комплексом устойчивых особенностей саморегулирования, связанных с различной степенью успешности этой подготовки.

Специфическое влияние личностной акцентуации на особенности саморегулирования наиболее отчетливо проявляется в подгруппах с меньшей успешностью. Анализ «регуляторики» успешных подгрупп позволил выделить не только личностно-специфические, но и общие черты стиля регуляции, обеспечивающие высокую успешность деятельности (умение осознанно планировать и программировать свою деятельность; адекватно оценивать результаты своих действий, не фиксируясь на неудачах; быть самостоятельным, не теряя контактов с окружающими; упорно добиваться достижения поставленных целей и точно и вовремя корректировать свои ошибки).

Таким образом, высокий уровень осознанного регулирования оказывается если не достаточным, то совершенно необходимым условием высокой результативности спортивной деятельности, что

согласуется с данными В. Н. Азарова (1982), В. И. Моросанова (1991), М. Р. Шукина (1992).

Комплексная методика формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов реализуется в процессе поэтапного и одновременно-параллельного включения в различные периоды подготовки к старту текстов аутовнушения, психомышечной тренировки, техники «локальных вдохов-выдохов» при соблюдении соответствующих психолого-педагогических условий.

Применение методики в учебно-тренировочном и соревновательном процессах биатлонистов высшей квалификации оказало позитивное влияние на динамику свойств их личности (самооценку, уровень притязаний, направленность, мотивацию к спортивным достижениям ($p < 0,05$; $p < 0,01$)), на уровень функциональной и физической подготовленности ($p < 0,05$; $p < 0,01$), а также на увеличение скорости прохождения дистанции и уровень стрелковой подготовленности ($p < 0,05$; $p < 0,01$), что в целом способствовало получению высоких спортивных результатов.

Литература

1. Азаров В. Н. Стиль действия: Импульсивность – управляемость // *Вопр. психологии*. 1982. № 3. С. 121–127; 132–137.
2. Бондарчук Т. В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск: УралГАФК, 2000. 40 с.
3. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: (Структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.
4. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // *Вопр. психологии*. 1991. № 1. С. 121–127.