

Шарінова Д.С., ад'юнкт науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті проведено дослідження по вивченню стилю саморегуляції у професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності. Показано усвідомленість потреби спортсменами-стрілками в оволодінні навичками саморегуляції. Представлено показники виразності основних регуляторних процесів спортсменів-стрілків з різним спортивним стажем.

Ключові слова: саморегуляція, змагальна діяльність, професійні спортсмени-стрілки.

В статье проведено исследование по изучению стиля саморегуляции у профессиональных спортсменов по пулевой стрельбе во время соревновательной деятельности. Показано осознанность потребности спортсменами-стрелками в овладении навыками саморегуляции. Представлены показатели выраженности основных регуляторных процессов спортсменов стрелков с разным спортивным стажем.

Ключевые слова: саморегуляция, соревновательная деятельность, спортсмены-стрелки.

Постановка проблеми. Високий рівень відповідальності за виконану роботу, представлення країни на міжнародних змаганнях найвищого рівня, висока конкуренція, виконання завдання в умовах обмеженого часу, в наслідок чого постійне підвищення стресового фактору призводить стан спортсмена до емоційної напруги. В її основі лежить відношення людини до даної ситуації, а також думки та почуття, які формує особа своїми власними думками. Тому для зберігання рівноваги в стресових ситуаціях для спортсмена край необхідними є навички саморегуляції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні є лише поодинокі наукові праці [4; 5], в яких обговорюються основні регуляторні процеси змагальної діяльності спортсменів-стрілків. Проте ми не знайшли сучасних наукових праць, де б автори детально аналізували та розкривали володіння навичками саморегуляції професійних стрілків під час змагальної діяльності. У

зв'язку з цим особливої актуальності набирає дослідження показників стильових особливостей саморегуляції спортсменів-стрілків.

Формулювання цілей статті. *Мета статті* – розкрити особливості саморегуляції професійних спортсменів з кульової стрільби під час змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Розвинена саморегуляція своїх емоційних проявів, думок, учинків – це сформоване вміння підтримувати переважно позитивний психоемоційний стан, зберігати рівновагу в стресових ситуаціях. Для спортсмена-стрілка ця професійно-важлива якість, на наш погляд, є однією з найважливіших. Можна припустити, що тільки при сформованих навичках саморегуляції спортсмен може досягнути високих результатів у професійно-спортивній діяльності.

Однією з головних проблем у цьому питанні є неможливість для спортсмена-стрілка відновити свої психічні й фізичні сили через дефіцит часу, адже йому іноді доводиться працювати у складних умовах змагальної діяльності досить тривалий час [1; 2]. Розв'язанням цієї проблеми може стати навчання спортсменів навичкам саморегуляції свого психічного стану. Це дозволить їм контролювати свій настрій, усувати психологічну напругу, не піддаватися впливу негативних емоцій, швидко й правильно ухвалювати рішення у стресових ситуаціях змагальної діяльності [5], а у кінцевому рахунку, – знизить використання ними фіксованих форм поведінки. Важливо, що необхідність володіння такими знаннями й уміннями відзначили 55,78% з усіх опитаних спортсменів – членів збірної України з кульового спорту.

Досягнення поставленої мети здійснювалось послідовно у два етапи, на кожному з яких вирішувались конкретні завдання.

На першому етапі проведено розподіл досліджуваних (164 спортсменів збірної команди України з кульового виду спорту) на стажеві групи (*перша група* – спортсмени зі стажем від 0 до 5 років, *друга група* – від 6 до 10 років, *третья група* – від 11 років і більше).

На другому етапі – проведено дослідження для вивчення стилю саморегуляції у спортсменів за опитувальником В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки – ССП-98».

Дані, що відображають важливість володіння навичками саморегуляції в різних за стажем групах випробуваних, підтверджують їхню значущість у професійно-спортивній діяльності спортсменів-стрілків (див. табл. 1).

Таблиця 1

Усвідомленість потреби в оволодінні навичками саморегуляції психічного стану спортсменами-стрілками (у %)

Виразність потреби в саморегуляції	Стажєві групи			φ	φ	φ
	I	II	III	(I та II)	(I та III)	(II та III)
Потреба в саморегуляції	66,67	57,14	50,00	0,76	1,54	0,17 ($p \leq 0,05$)

Так 66,67% фахівців I стажєвої групи і 50% з III стажєвої групи, вважають розвинені у спортсмена навички саморегуляції запорукою успішності їх професійно-спортивної діяльності (розбіжності достовірні на рівні $p \leq 0,05$).

Таким чином, можна відзначити, що наявність у спортсмена-стрілка розвинених навичок саморегуляції психічного стану може стати основою зниження використання фіксованих форм поведінки.

Дослідження проблеми в системі емоційних переживань професійних спортсменів з кульової стрільби під час їх змагальної діяльності вимагає всебічного аналізу різноманітних особистісних структур та властивостей спортсмена-стрілка, серед яких важливе місце посідають стильові особливості саморегуляції особистості. При вивченні зазначених особливостей нами було виявлено кореляційний взаємозв'язок між певними показниками методики «ССП-98» та спортивним стажем спортсменів. Установлено взаємозв'язок між стажем професійно-спортивної діяльності від 11 років та більше та такими шкалами, як «планування» ($r=0,62$, $p \leq 0,05$), «моделювання» ($r=0,50$, $p \leq 0,05$), «програмування» ($r=0,72$, $p \leq 0,01$), «оцінювання результатів» ($r=0,46$, $p \leq 0,05$),

«гнучкість» ($r=0,34$, $p\leq 0,05$) та власне із загальним рівнем саморегуляції ($r=0,84$, $p\leq 0,01$).

Аналіз отриманих даних щодо виразності основних регуляторних процесів у спортсменів трьох стажевих груп дозволив зафіксувати достовірні розбіжності на рівні $p\leq 0,05$ майже за всіма показниками (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники виразності основних регуляторних процесів спортсменів-стрілків з різним спортивним стажем

Загальні регуляторні процеси	I стажева група (M±m)	II стажева група (M±m)	III стажева група (M±m)	t (1, 2)	t (1, 3)	t (2,3)
Планування	4,31±1,52	6,22±1,14	7,00±1,80	1,44	3,04*	1,26
Моделювання	5,27±1,74	5,98±2,05	7,10±1,91	0,34	2,51*	1,79
Програмування	4,59±1,63	4,90±1,51	7,27±1,96	0,29	2,65*	1,85
Оцінка результатів	4,80±1,69	5,88±1,63	6,94±1,75	1,12	1,95	1,14
Гнучкість	5,38±1,80	6,72±1,94	7,42±2,05	1,31	2,33*	1,66
Самостійність	6,12±1,97	6,78±1,30	6,92±1,73	0,38	0,41	0,28
Загальний рівень саморегуляції	28,93±1,59	35,41±2,06	40,15±2,84	2,55*	3,26*	1,81
* $p\leq 0,05$						

Спираючись на чинні нормативні показники кожного регуляторного процесу та загального рівня саморегуляції, можна сказати, що спортсмени III стажевої групи демонструють високі оцінки за майже всіма шкалами методики.

Отже, можна стверджувати, що цим спортсменам – членам збірної України з кульового спорту в умовах змагальної діяльності властиво використовувати планування, моделювання, програмування, оцінку результатів та гнучкість. Вони відрізняються від інших своїх колег і високим показником загального рівня саморегуляції.

Таким чином, можна припустити, що у спортсменів III стажевої групи чітко сформована потреба в усвідомленому плануванні своєї професійно-спортивної діяльності. Плани в такому випадку є чіткими, реалістичними, побудованими в окремі ієрархії.

Зауважимо, що достовірні розбіжності в отриманих даних були відзначені лише порівняно з результатами I та III груп досліджуваних. Так, спортсмени, які увійшли до III стажевої групи схильні концентруватись на умовах реалізації завдань як у теперішній ситуації, так і в майбутньому. Вони відрізняються пластичністю майже всіх регуляторних процесів. Для них є характерною адекватна самооцінка, сформованість та стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності змагальної діяльності.

Такі спортсмени швидко та адекватно оцінюють навколишні умови й легко змінюють напрямок дій. Гнучкість регуляторики забезпечує адекватність реакції на швидку зміну подій, що є вкрай важливим при виконанні спортивних завдань у ситуації міжнародної змагальної діяльності.

Високі показники за шкалою «Самостійність» свідчать про автономність, самостійність та ініціативність спортсмена-стрілка у процесі реалізації поставлених завдань. Таким спортсменам властиво організовувати свою змагальну діяльність до дрібниць, контролювати її перебіг та аналізувати всі показники щодо її виконання. Окрім цього, для спортсменів III стажевої групи є характерними усвідомленість та впорядкованість у загальній ієрархії індивідуальної системи регуляторних компонентів.

У спортсменів-стрілків, які мають менший за спортсменів III групи спортивний стаж, показники стильових особливостей саморегуляції відповідають середньому та низькому рівням. Отже, можна припустити, що цим спортсменам властиві усвідомленість та взаємозв'язок у регуляторній системі. Вони є самостійними і найчастіше використовують такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив індивідуальних, характерологічних особливостей, що можуть заважати реалізації поставленої мети. Проте поряд з цим їм властива слабка сформованість процесів

моделювання, що може викликати неадекватну оцінку як власних сил, так і зовнішніх характеристик середовища та стати чинником використання фіксованих форм поведінки.

Слід додати, що у спортсменів II стажевої групи можуть виникати труднощі у визначенні чіткої програми змагальної діяльності, що провокує розбалансованість та неузгодженість окремих спортивних дій. Такі спортсмени певною мірою можуть обумовлювати виникнення невпевненості у собі в нестабільних умовах та критичних ситуаціях змагальної діяльності. Виходячи з цього, можна ще раз підтвердити високу ймовірність допущення такими спортсменами-стрілками помилок в умовах змагальної діяльності та виникнення у них фіксованих форм поведінки.

Висновки. Особливості змагальної спортивної ситуації здебільшого обумовлюють психічний стан професійного спортсмена та провокують виникнення у нього певних емоційних переживань. Але саме ці переживання і є самою вразливою частиною здатності особи здійснювати складні спеціальні спортивні дії і найбільшою мірою піддаються негативному впливу стрес-факторів змагальної діяльності.

Крім того, вже те, що про результати діяльності спортсмена-стрілка судять за підсумками його виступу в змаганні, що змаганню передують очікування і невизначеність, що участь в змаганнях пов'язане не тільки з особистісною значущістю, але і з суспільною відповідальністю, що процес змагання характеризується рівною конкуренцією учасників – все це, в залежності від ставлення спортсмена до змагання, підвищує напругу ситуації, створюючи стресові умови.

Нерідко невдалий виступ на минулих змаганнях впливає на успішність і психічний стан спортсмена-стрілка у майбутньому. Відбувається це внаслідок того, що невдалий виступ на змаганнях може залишитися слід в пам'яті, і в майбутньому будь-які змагання можуть почати асоціюватися з невдачею. Стан хвилювання, неспокою і тривоги на змаганнях почне, в таких ситуаціях, запускатися автоматично. А це, в свою чергу, сприятиме виникненню у

спортсмена-стріляця фіксованих форм поведінки. Для вирішення цієї проблеми спортсмен повинен володіти навичками саморегуляції. Це дозволить їм контролювати свій настрій, усувати психологічну напругу, не піддаватися впливу негативних емоцій, швидко й правильно ухвалювати рішення у стресових ситуаціях змагальної діяльності. Важливо, що 55,78% з усіх опитаних спортсменів – членів збірної команди України з кульової стрільби відзначили необхідність володіння такими знаннями й уміннями.

Використання методики «ССП-98» дозволило виявити ступінь виразності основних регуляторних процесів спортсменів-стрілків з різним спортивним стажем.

Аналіз отриманих даних щодо виразності основних регуляторних процесів у спортсменів трьох стажевих груп дозволив зафіксувати достовірні розбіжності на рівні $p \leq 0,05$ майже за всіма показниками.

Найбільш високі показники виявились в III стажевій групі, що в свою чергу свідчить про вміння використовувати ними планування, моделювання, програмування, оцінку результатів та гнучкість. Вони відрізняються від інших своїх колег і високим показником загального рівня саморегуляції своїх психоемоційних проявів, думок та вчинків, що є одним із головних чинників в досягненні високих результатів у професійно-спортивній діяльності.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку – розкрити гендерні особливості прояву психічної ригідності в системі емоційних переживань спортсменів з кульової стрільби в умовах змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грицаенко М.В. Психологические особенности соревновательной деятельности стрелков-спортсменов / М.В. Грицаенко, Е.В. Романина // Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе. – Воронеж, 2010. – С. 14-16
2. Завирохин Д.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы / Д.С. Завирохин // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических

кадров: опыт и перспективы. Вып. 9. – Челябинск: Урал ГУФК, 2009. – С. 90-92.

3. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2010. – 116 с.

4. Марищук, В.Л. Поведения и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.

5. Махач, М. Целенаправленное формирование актуального психофизиологического состояния спортсмена с использованием методов саморегуляции [Текст] / М. Махач, Б. Махачова // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – С. 237-250.