

УДК 796.342

## ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСІСТІВ

Юлія ЄМШАНОВА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

В роботі розглянуті особливості стильової саморегуляції кваліфікованих тенісистів, а також взаємозв'язок стильової саморегуляції з рядом особистісних особливостей тенісистів. Отримані кореляційні залежності, які достовірно підтверджують, що такі якості як самооцінка, рівень суб'єктивного контролю, тривожність, особливості мотиваційної сфери неоднозначно впливають на формування стилю саморегуляції.

**Ключові слова:** стильова саморегуляція, гнучкість, психічні стани.

**Постановка проблеми.** аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний рівень розвитку ігрових видів спорту дозволяє стверджувати, що перемога в складних і мінливих умовах змагань залежить не тільки від рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсмена, але і, значною мірою, від його здатності управляти своїми діями і поведінкою в складних умовах боротьби змагання. Доведено, що психічні стани, які переживають спортсмени під час змагальної діяльності мають різноспрямовані не завжди позитивні впливи на ефективність діяльності. Немає необхідності переконувати в тому, що для кваліфікованого спортсмена, зокрема тенісиста, здатність регулювати свої психічні стани під час гри є одним з головних кроків до успіху [1, 2, 5].

Проте даному питанню, а саме – виробленню стилів саморегуляції психічних станів під час змагальної діяльності, а також вивченню особливостей регуляції психічного стану на сьогодні приділяється недостатньо уваги.

Феномен стилю саморегуляції виявляється в тому, яким чином спортсмен планує і програмує досягнення своєї мети, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коректує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів і в тому, якою мірою процеси саморегуляції розвинені і усвідомлені [3, 4].

Аналіз даних спеціальної літератури, а також узагальнення досвіду провідних фахівців-практиків показує, що вивчення особливостей впливу індивідуального стилю діяльності по саморегуляції тенісистами психічного стану безпосередньо в процесі змагання раніше не проводилося, хоча даний феномен є визначальним стосовно ефективності діяльності і успішності гри спортсменів.

Індивідуальний стиль саморегуляції активності характеризується комплексом стильових особливостей. У спорті до них відносяться типові для спортсмена особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції, у тому числі і при переживанні їм психічних станів [3, 4].

Таким чином, стильова саморегуляція психічних проявів спортсмена на сьогодні є одним з маловивчених аспектів психологічної підготовки тенісистів. Тому розробка і використання конкретного стилю саморегуляції психічних станів тенісистів дозволить істотно підвищити надійність діяльності в процесі змагання, а також удосконалити зміст їх психологічної підготовки.

**Метою** нашої роботи було виявити особливості стильової саморегуляції психічних станів тенісистів як складової підвищення ефективності змісту підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

Для досягнення поставленої мети в роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Теоретично проаналізувати існуючі підходи до проблеми стильової саморегуляції в життєдіяльності особистості спортсмена.
2. Вивчити особливості прояву стильової саморегуляції у кваліфікованих спортсменів-тенісистів і чинники, що її детермінують.
3. Визначити специфіку впливу особливостей стильової саморегуляції на психічні стани, що переживаються кваліфікованими тенісистами в процесі багаторічного вдосконалення.

У дослідженні були використані наступні загальноприйняті методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури і досвіду передової практики; анкетування; педагогічний констатуючий експеримент з використанням спортивно-педагогічних (якісні і кількісні характеристики техніко-тактичних дій, що виконуються тенісистами) і психодіагностичних (прояви нервової системи; психічні стани, що переживаються тенісистами: особистісні особливості; стиль саморегуляції) методів; методи математичної статистики.

У дослідженні взяло участь 36 спортсменів-тенісистів, що знаходяться на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення (майстри спорту, кандидати в майстри спорту і спортсмени першого розряду).

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів експериментальної частини досліджень, які були проведені в підготовчому і змагальному періодах, дозволив виявити ряд наступних особливостей.

Згідно з отриманими даними, вираженість стильовій саморегуляції у тенісистів (за методикою В.І. Моросанової) залежить, в першу чергу, від рівня їх спортивної кваліфікації, оскільки у більш кваліфікованих спортсменів практично всі показники, що складають стиль саморегуляції виражаються в середньому і високому рівні досліджуваної власності і достовірно вищі, ніж у тенісистів, чия кваліфікація дещо нижчого рівня.

Для тенісистів кваліфікації МС зі всіх складових індивідуального стилю саморегуляції найбільш вираженою є гнучкість (на рівні 86 % від можливого максимуму) -- ( $\bar{x} = 7,7$ ;  $S = 0,7-0,9$ ). Це указує на високий рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку із зміною зовнішніх і внутрішніх умов в процесі діяльності, що є невід'ємною частиною тактичної підготовки в тенісі.

Таблиця 1

**Вираженість показників стильової саморегуляції у тенісистів (МС – підготовчий і змагальний періоди (дані безпосередньо перед матчем))**

Категорія тенісистів	Показники саморегуляції, $\bar{x}$ , S														
	одиничні вимірюв.	планування		моделювання		програмування		оцінка результату		гнучкість		самостійність		загальний рівень	
		$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
кваліфіковані спортсмени – МС і МС2	бали	6,3	1,2	5,9	1,2	6,2	0,8	5,4	0,7	7,8	0,9	5,7	1,4	31	2,4
	%	70,0		65,6		68,9		60,0		86,7		63,3		67,4	
кваліфіковані спортсмени – МС і МС2	бали	6,0	0,9	5,9	0,9	6,0	0,5	5,5	0,5	7,7	0,7	5,9	0,9	31	1,8
	%	66,7		65,6		66,7		61,1		85,6		65,6		67,4	
кваліфіковані спортсмени – МС і МС2		1,01		0		1,05		0,58		0,45		0,60		0	

Найменші в індивідуальному стилі саморегуляції тенісистів показники оцінки результату і, особливо, самостійності: (що, мабуть, має місце через надмірний вплив тренера і інших значущих для спортсмена осіб), рівень вираженості оцінки результату склав (61 % від можливого максимуму); ( $\bar{x} = 5,4-5,5$ ;  $S = 0,5-0,7$ ); самостійності – (64 % від можливого максимуму) ( $\bar{x} = 5,7-5,9$ ;  $S = 0,9-1,4$ ). Решта показників (такі як планування, моделювання, і програмування) мають вираженість на рівні 66,6 % від можливого максимуму

Загальний рівень саморегуляції склав 67,4 % від можливого максимуму ( $\bar{x} = 31,0$  бал,  $S = 1,8-2,4$ ), що відповідає значенню вище середнього рівня (табл. 1).

У спортсменів, що мають кваліфікацію кандидатів в майстри спорту і першого розряду, зі всіх показників, що складають індивідуальний стиль саморегуляції, також найбільш виражена гнучкість (65,6 % від можливого максимуму) ( $\bar{x} = 5,9$ ;  $S = 0,6-1,1$ ); величина решти показників стильової саморегуляції не перевищує 50 % від можливого максимуму, що указує на їх недостатню сформованість.

Рівень вираженості показників індивідуального стилю саморегуляції тенісистів не змінився від підготовчого періоду до змагального (як для спортсменів МС, так і для тенісистів кваліфікації КМС і I розряду).

Проте отримані дані свідчать, що показники стильової саморегуляції по різному взаємозв'язані між собою, це залежить від періоду тестування: так щільність взаємозв'язку між показниками стильової саморегуляції зростає для даних, отриманих в періоді змагання.

У періоді змагання відбулися зміни не в рівні вираженості стильовій саморегуляції, а в щільності взаємозв'язків між її окремими показниками. Таким чином, процес саморегуляції став більш цілісним, при чому ці зміни більш виражено спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів.

У підготовчому періоді на особливості стилю саморегуляції значний вплив роблять ті особистісні якості спортсменів, які визначаються їх досвідом. Показники стильової саморегуляції отримані при обстеженні тенісистів в підготовчому періоді залежать від віку і стажу, а також ступеня вираженості індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, зокрема властивостей нервових процесів і темпераменту. Від віку залежить вираженість складових моделювання ( $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ) і програмування ( $r = 0,50$ ;  $p \leq 0,01$ ); від стажу – вираженість планування ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ), моделювання ( $r = 0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ) і програмування ( $r = 0,54$ ;  $p \leq 0,01$ ) і загальний рівень саморегуляції. Рівень рухливості нервових процесів обернено пропорційно впливає на вираженість показника оцінки результатів ( $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Для діяльності спортсменів-тенісистів в періоді змагання характерна наявність великого числа залежностей між показниками саморегуляції і властивостями нервових процесів, індивідуально-типологічними особливостями темпераменту, і, лише в незначній мірі, віком. Від віку залежить тільки вираженість такого показника, як самостійність ( $r = 0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Окрім того, встановлено, що від сили процесів збудження обернено пропорційно залежить вираженість показника оцінки результатів ( $r = -0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ). Рівень рухливості нервових процесів прямо пропорційно впливає на вираженість гнучкості ( $r = 0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ) і обернено пропорційно – на рівень показника самостійності ( $r = -0,30$ ;  $p \leq 0,05$ ). Виявлена пряма залежність вираженості психологічної властивості темпераменту – екстраверсії з показниками моделювання ( $r = 0,31$ ;  $p \leq 0,05$ ), програмування ( $r = 0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ), гнучкості ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ), а також загальним рівнем саморегуляції ( $r = 0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Як показали результати дослідження, вираженість показників стильовій саморегуляції залежить також від ряду особистісних особливостей тенісистів. Отримані залежності достовірно підтверджують, що такі якості, як самооцінка, рівень суб'єктивного контролю, тривожність, особливості мотиваційної сфери неоднозначно впливають на формування стилю саморегуляції.

### Висновки

1. Виразність стильової саморегуляції у тенісистів залежить, у першу чергу, від рівня їхньої спортивної кваліфікації, оскільки у більш кваліфікованих спортсменів практично всі показники, що складають стиль саморегуляції, вірогідно вищі, ніж у тенісистів більш низької кваліфікації, й виражаються в середньому й високому рівні досліджуваної властивості.

2. У підготовчому й змагальному періодах рівень виразності показників, що становлять індивідуальний стиль саморегуляції тенісистів, не змінився як для спортсменів МС, так і для тенісистів кваліфікації КМС і I розряду. У ситуації наближення відповідних змагань відбулися зміни не в рівні виразності стильової саморегуляції, а в щільності взаємозв'язків між її окремими показниками. Таким чином процес саморегуляції став більш цілісним, при чому ці зміни більш виразно спостерігаються у висококваліфікованих спортсменів. У спортсменів МС, крім того, формується більш удосконалена система стильової саморегуляції, відмінна від отриманої в підготовчому періоді, чого не спостерігається у КМС.

3. Згідно результатів дослідження виявлено, що показники стильової саморегуляції знаходяться в прямій залежності від вираженості таких особливостей спортсменів, як вік, статя та індивідуально-типологічних властивостей (нервових процесів і темпераменту).

**Перспективним напрямком роботи** буде вдосконалення спеціальної психологічної підготовки тенісистів шляхом визначення і здійснення конкретних психолого-педагогічних дій з формування індивідуальної стильової саморегуляції.

### Список літератури

1. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высшего класса. Дисс... д. психол. н. – М., 1997. – 320 с.
2. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. // Принцип системности в психологических исследованиях. – М., 1990. – С. 103 – 114.
3. Коноплин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности. // Психологический журнал, № 3, 1987. – С. 18– 26.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М., 1998. – 380 с.
5. Стамбулови Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. – СПб.: Издательство "Центр карьеры", 1999. – 368 с.

## ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЕННИСИСТОВ

Юлия ЕМШАНОВА

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** В работе рассмотрены особенности стилевой саморегуляции квалифицированных теннисистов, а так же взаимосвязь стилевой саморегуляции с рядом личностных особенностей теннисистов. Получены корреляционные зависимости, достоверно подтверждающие, что такие качества, как самооценка, уровень субъективного контроля, тревожность, особенности мотивационной сферы неоднозначно влияют на формирование стиля саморегуляции.

**Ключевые слова:** стилевая саморегуляция, гибкость, психические состояния.

## SPECIFICS OF STYLISH SELF-REGULATION OF SKILLED TENNIS PLAYERS

Julia YEMSHANOVA

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

**Abstract:** This article deals with the specifics of stylish self-regulation of skilled tennis players and also with interrelation between stylish self-regulation and a number of personal peculiarities of tennis players. The author received correlated dependences which surely prove that such qualities as self-assessment, level of subjective control, anxiety, specifics of motivational environment have ambiguous effect on the formation of self-regulation style.

**Key words:** stylish self-regulation, flexibility, mental state.