

## РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Е. Е. Леонова<sup>1</sup>, Б. А. Вольперт<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

<sup>2</sup>Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Республика Казахстан

**Аннотация.** Цель исследования заключалась в изучении путей повышения уровня произвольной саморегуляции студентов-спортсменов. В исследовании приняли участие 50 студентов-спортсменов от 19-24 лет, разряды которых варьируются от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта. Для изучения уровня развития саморегуляции студентов-спортсменов был использован тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В. И. Моросанова). Выявлено, что уровень произвольной регуляции у студентов-спортсменов находится на среднем уровне. На основе анализа литературы рассмотрены современные пути развития произвольной саморегуляции, которые могут быть включены в планирование психологической подготовки студентов-спортсменов.

**Ключевые слова:** произвольная саморегуляция, студенты-спортсмены, стиль саморегуляции.

**Для цитирования:** Леонова Е. Е., Вольперт Б. А. Развитие произвольной саморегуляции студентов-спортсменов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 4. С. 79–87.

## DEVELOPMENT OF ARBITRARY OF SELF-REGULATION OF STUDENT-ATHLETES

E.E. Leonova<sup>1</sup>, B. A. Volpert<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

<sup>2</sup>Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

**Abstract.** Student sports are considered as one of the stages of training of sports reserve. In this regard, the requirements for the level of voluntary self-regulation of student-athletes, on which the effectiveness of training and competitive activities depends, are increasing. The purpose of the study was to study voluntary self-regulation of student-athletes and develop recommendations for its development based on modern methods and approaches. The study involved 50 students of the national teams of the Ural Federal University aged 19-24, from candidates to masters of sports. To study the level of development of self-regulation of student-athletes, the test questionnaire “Style of self-regulation

of behavior” (V. I. Morosanova) was used. It is revealed that the level of arbitrary regulation in student-athletes is at the average level. Modern ways of development of arbitrary self-regulation are studied, its can be included in planning of psychological training of student-athletes.

**Keywords:** arbitrary self-regulation, student-athletes, self-regulation style

**For citation:** Leonova E.E., Volpert B. A. Development of arbitrary self-regulation of student-athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No.4. P. 79–87.

Проблема произвольной саморегуляции студентов–спортсменов является значимой как с позиции теоретического изучения, так и с позиции практических исследований. Прежде всего это связано с образом жизни современных студентов-спортсменов, в частности, необходимостью совмещения ими учебной и спортивной деятельности [2]. В контексте решения построения двойной карьеры проблема развития у студентов-спортсменов произвольной регуляции становится наиболее актуальной. Кроме этого важно учитывать и высокий уровень требований современного спорта, успешное осуществление которого невозможно без развития у спортсменов произвольной саморегуляции и стрессоустойчивости [7], а так же психической и волевой саморегуляции [3, 5].

Поэтому на современном этапе акцент в исследованиях произвольной саморегуляции все больше смещается в сторону решения практико-ориентированных задач [10, 13].

Цель исследования заключалась в оценке уровня произвольной саморегуляции студентов-спортсменов и обосновании современных методов и средств развития произвольной саморегуляции.

Произвольная саморегуляция рассматривается как системно организованный психический процесс по управлению всеми формами внешней и внутренней активности человека, направленный на достижение субъектом поставленной цели [6, 12].

Методы исследования. Для изучения уровня развития саморегуляции студентов-спортсменов нами был использован тест-опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [11]. Он предназначен для оценки уровня саморегуляции, а также способности спортсменов к эмоциональной и поведенческой саморегуляции. В исследовании приняли участие 50 студентов-спортсменов от 19-24 лет, имеющих разряды кандидатов и мастеров спорта.

Результаты исследования. В ходе исследования был выявлен общий уровень саморегуляции студентов-спортсменов и получены данные по каждой из шести шкал опросника (планирование, моделирование, оценка результатов, программирование, гибкость и самостоятельность). Анализ показателей по каждой шкале представлены на рисунке 1.

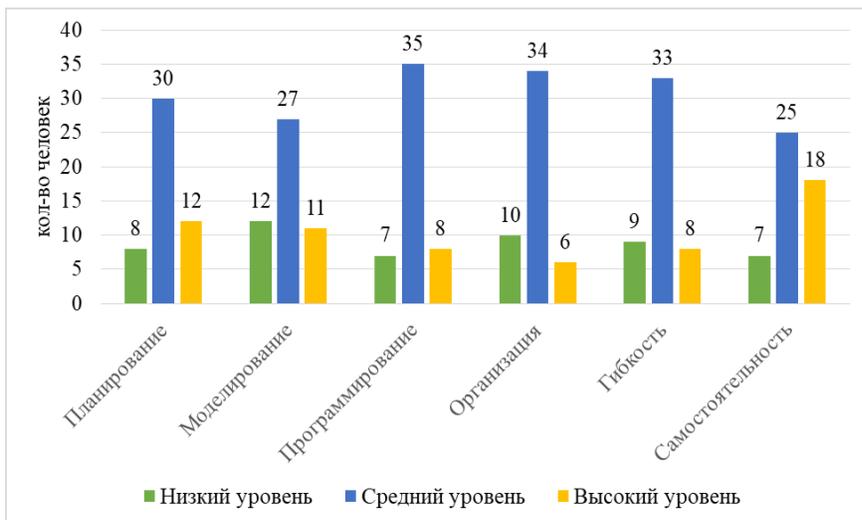


Рисунок 1. Анализ показателей уровня развития произвольной саморегуляции у студентов-спортсменов

Согласно данным, у большинства студентов-спортсменов наблюдается средний уровень развития произвольной саморегуляции по каждому структурному компоненту. При этом наиболее высокие баллы выявлены по шкале «Самостоятельность» у 18 человек. А наименее низкие показатели были отмечены по шкале «Моделирование» – 12 человек. Для получения более точного портрета уровня развития произвольной саморегуляции проведем анализ данных по каждому структурному компоненту.

1. Шкала «Планирование» показывает способность студента-спортсмена к организации своих действий для достижения поставленной цели.

Высокий уровень наблюдается у 12 спортсменов и проявляется в следующих характеристиках: постановка краткосрочных и долгосрочных целей; эффективное распределение между учебной, тренировочным процессом и отдыхом помогает избежать выгорания и улучшить результаты как в спортивной, так и учебной деятельности; разработка и применение стратегий для достижения целей; анализ своих достижений и коррекция планов в зависимости от результатов.

Студенты с низким уровнем планирования (12 человек) могут сталкиваться со следующими проблемами: отсутствие четких целей; невозможность эффективно распределять время; склонность к принятию быстрых решений без предварительного анализа; повышенный уровень стресса во время сессии и соревновательного периода.

2. Шкала «Моделирование» выражается в способности студентов-спортсменов анализировать и предвидеть различные события как в спортивной, так и учебной деятельности.

Высокие показатели наблюдается у 11 человек и выражаются в следующих характеристиках: развитое критическое мышление проявляется в способности предвидеть различные исходы событий, что позволяет им принимать более обоснованные решения; умение адаптировать стратегии на основе анализа предыдущих результатов и поведения соперников; способность разрабатывать сценарии различных событий; спортивная аналитика, включая анализ статистики конкурентов и собственных результатов, что способствует улучшению индивидуальной стратегии.

Низкий уровень по шкале «Моделирование» показали 12 человек и проявляется в ограниченных аналитических навыках, отсутствии стратегии, недостаточное внимание к мнению тренера и невозможностью предвидеть действия соперников.

3. Шкала «Оценка результатов» показывает способность спортсменов к анализу своих достижений и определению направлений дальнейшего прогресса. Наличие четкой системы оценки позволяет студентам-спортсменам не только фиксировать свои результаты, но и выявлять слабые места в технических и тактических действиях.

Высокий уровень по данной шкале показали 8 человек, который проявляется в следующих характеристиках: использование системного подхода для сбора и анализа данных о своих выступлениях; способность ставить четкие, измеримые и реалистичные цели; умение анализировать как успешные, так и неуспешные выступления; регулярное отслеживание изменений в своих результатах и адекватная реакция на отклонение от плана.

Низкий уровень по шкале «Оценка результатов» наблюдается у 7 человек и проявляется в сложности анализа своих результатов, отсутствии ясных целей, игнорирование результата.

4. Шкала «Программирование» показывает способность студентов-спортсменов к аналитике и управлению тренировочным процессом.

Высокий уровень показали 6 студентов-спортсменов, которые обладают алгоритмическим мышлением, что помогает в разработке графиков тренировок и стратегий для соревнований.

Низкий уровень показали 10 студентов-спортсменов, что проявляется в неспособности анализа данных и игнорировании новых технологий.

5. Шкала «Гибкость» проявляется в способности перестраиваться и корректировать свою деятельность при изменении внешних и внутренних условий.

Высокий уровень показали 8 человек, которые способны быстро адаптироваться к изменениям, способны к самооценке, умеют рассматривать различные подходы и находить нестандартные решения проблемы.

Низкий уровень показали 7 студентам-спортсменам, которые испытывают трудности с адаптацией, имеют ограниченный набор стра-

тегий преодоления трудностей и боятся применять новые методы и подходы в тренировочной и учебной деятельности.

6. Шкала «Самостоятельность» оценивает уровень независимости спортсмена в принятии решений и способности к саморазвитию.

Высокий уровень показали 18 спортсменов, которым характерна готовность к принятию самостоятельных решений, проявляют интерес к дополнительному обучению и саморазвитию, несут ответственность за собственные результаты и способны к самоконтролю.

Низкий уровень по шкале «Самостоятельность» показали 7 спортсменов, у которых наблюдается отсутствие инициативы, они зависимы от мнения окружающих, а также слабо контролируют свои эмоции и поведение.

С помощью полученных данных можно оценить общий уровень саморегуляции студентов-спортсменов. Анализ показателей общего уровня саморегуляции у студентов-спортсменов представлен ниже (рис. 2).

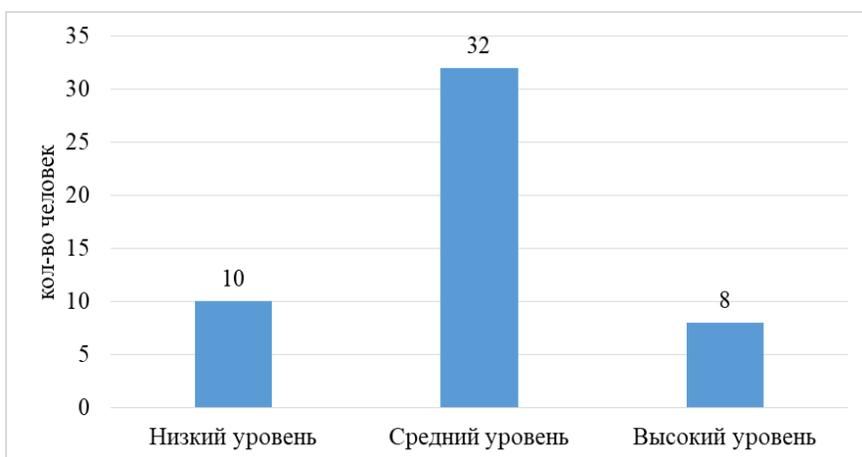


Рисунок 2 – Анализ показателей общего уровня саморегуляции у студентов-спортсменов

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что большинство студентов-спортсменов имеют средний уровень саморегуляции (32 человека), низкий уровень наблюдается у 10 студентов-спортсменов и высокий уровень показали 8 студентов-спортсменов. Низкий уровень саморегуляции проявляется в принятии необдуманных решений; проблемах с планированием и организации, как учебного, так и тренировочного процесса; неспособности к контролю эмоционального состояния; неумении корректировки технических действий. Средний уровень саморегуляции характерен для студентов, которые способны контролировать свои эмоции, но иногда выходят из-под контроля; имеют базовые навыки планирования; способны

адаптироваться к новым условиям, но не всегда эффективно; стремятся к улучшению результатов.

Данные нашего исследования подтверждают, что уровень произвольной саморегуляции в студенческом возрасте еще не в полной мере сформирован, в следствии чего как тренерам, так и преподавателям физического воспитания необходимо знание современных методов и средств, которые будут способствовать развитию произвольной саморегуляции.

По мнению Малкина В.Р. при выборе средств повышения произвольной регуляции надо хорошо осознавать их целесообразность, которая может заключаться и в том, чтобы повысить результаты тренировочной и соревновательной деятельности, и в том, чтобы обеспечить необходимый уровень мотивации к выполнению деятельности [8].

Нами были выделены основные направления работы тренеров-преподавателей, которые могут способствовать развитию саморегуляции студентов-спортсменов.

1. Обучение стратегиям управления стрессом. Студенты-спортсмены могут осваивать методы релаксации, медитации, дыхательные упражнения и другие способы, стабилизирующие психологическое состояние студента-спортсмена.

2. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей. Разработка ясных и конкретных целей способствует поддержанию высокого уровня мотивации и приводит к улучшению способности к контролю своих действий.

3. Тренировка ментальных навыков. Применение методов визуализации, самогипноза, управления вниманием и подобных ментальных техник способствует повышению уровня концентрации и уверенности в себе.

4. Помощь специалистов. Консультация спортивного психолога, тренеров и других профессионалов поможет приобрести навыки самоконтроля и использовать их в экстренных ситуациях.

5. Ведение спортивного дневника. Запись мыслей, анализ своего состояния и отслеживание результатов помогает выразить свои эмоции, лучше понимать свой организм и отслеживать прогресс своей учебной и тренировочной деятельности.

6. Применение техник майндфулнесс. Адаптированные для студентов практики медитации и осознанности могут помочь студентам-спортсменам в развитии ментальных навыков, таких как управление своими мыслями и эмоциями, что в свою очередь будет способствовать снижению стресса и повышению концентрации внимания.

Подробнее остановимся на технике «майндфулнесс». В переводе с английского «Mindfulness» означает осознанность или внимательность. Данная техника основана на умении воспринимать окружающую обстановку и собственное внутреннее состояние спортсмена [9]. Стоит отметить, что практика осознанности повышает уровень саморегуляции. Многие профессиональные спортсмены отмечают

важность изучения своего внутреннего мира, а также способность вовремя пережить тревожное состояние. Основным результатом, который ценят спортсмены – развитие способности концентрироваться на происходящем и сохранять спокойствие и уверенность в собственных действиях.

На основании проанализированной литературы, нами разработаны рекомендации по развитию уровня саморегуляции студентов-спортсменов:

1. Обучение спортсменов саморегуляции должно осуществляться в соответствии со следующими подходами:

- квалификационным – учитывать спортивный разряд или звание спортсмена;
- специфическим – обучение строится в зависимости от избранного вида спорта;
- соревновательным – обучения строится с учетом связи со значимостью психорегуляции в соревновательной деятельности;
- возрастным – учитываются возрастные психологические особенности личности (пластичность нервной системы, уровень развития психических функций) [1].

2. При подборе методов саморегуляции тренер должен учитывать следующие факторы:

- индивидуально-психологические особенности студентов-спортсменов;
- уровень развития психических функций;
- осознание спортсменом и тренером значимости саморегуляции спортивной тренировки.

3. При обучении студентов-спортсменов приемам саморегуляции необходимо использовать следующие средства:

- психологические (психотехники, для развития психических функций и освоения приемов саморегуляции);
- физические (массаж, физические упражнения из арсенала избранного вида спорта для развития психических функций);
- педагогические (беседа).

Заключение. Проведенное исследование показало, что у большинства студентов-спортсменов наблюдается средний уровень саморегуляции, т.е. они обладают базовыми навыками саморегуляции. Использование в работе со студентами-спортсменами современных методов развития саморегуляции может способствовать не только повышению эффективности спортивной деятельности, но и учебной деятельности.

### Список литературы

1. Буторин В. В. Психорегуляция психических состояний личности в спорте: учебное пособие : учебное пособие. Малаховка : МГАФК. 2018. 81 с.
2. Взгляд студентов-спортсменов на особенности совмещения учебы и спорта в школе и вузе / Э. А. Рунченек [и др.]// Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4, № 3. С. 41–49. DOI 10.15826/spp.2024.3.113. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/139838>

3. Волевая регуляция реализации намерения спортсменов, обучающихся в спортивном вузе / Makeeva V.S., Lapshin N.A., Nikonov D.N., Юй Цзюнь // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 7 (221). С. 422-427. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p422-427

4. Вонсович К.А., Роголева Л.Н. Исследование саморегуляции произвольной активности у студентов института физической культуры // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 2. С. 89 – 95.

5. Ефимов В. Н. Использование осознанного внимания при эмоциональном выгорании у спортсменов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2020. № 13. С. 77-79.

6. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека // Вопросы психологии. 2015. № 1. С. 5-12.

7. Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 66-68.

8. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. Москва : Физкультура и Спорт, 2008. 193 с.

9. Осознанность. Mindfulness. Визуальный гид по развитию осознанности и медитации на основе 12 бестселлеров. 2024. Москва: Smart Reading. 176 с.

10. Отт Т. О., Морозова И. С. Особенности саморегуляции учебной деятельности студентов на начальных этапах обучения в вузе // Вестник КемГУ. № 1 (45). С. 124- 131.

11. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. № 4. С. 155-167.

12. Потапов В. Н. Индивидуальный стиль саморегуляции спортсменов высшей квалификации // Образование и наука. 2012. № 5 (94). С. 107-115.

13. Сегаева Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов высокой квалификации: автореферат дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сургут. гос. пед. ун-т. Сургут, 2004. 22 с.

## References

1. Butorin, V. V. (2018). Psihoregulyaciya psihicheskikh sostoyanij lichnosti v sporte: uchebnoe posobie. [Psychoregulation of mental states of personality in sport: study guide]. Malahovka : MGAFK. (In Russian).

2. Runchenek E.A., Mikhailova, A. V., Bessonova, A. A., Antropova, A. E., Bukharov E. A., Khudyshkin, A.D. (2024). Vzglyad studentov-sportsmenov na osobennosti sovmeshheniya ucheby i sporta v shkole i vuze [The views of student-athletes on the combination of studying and sports]. *Aktual'ny'e voprosy` sportivnoj psixologii i pedagogiki* [Current issues of sports psychology and pedagogy], 4, 3, 41–49. DOI 10.15826/spp.2024.3.113. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/139838> (In Russian).

3. Makeeva, V.S., Lapshin, N.A., Nikonov, D.N., Yu Jun (2023). Volevaya regulyaciya realizacii namereniy sportsmenov, obuchayushhixsya v sportivnom vuze [Volitional regulation of the implementation of the intention of athletes studying in a sports university]. *Ucheny'e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 7 (221), 422-427. (In Russian).

4. Vonsovich, K. A., Rogaleva, L.N. (2014). Issledovanie samoregulyacii proizvol'noj aktivnosti u studentov instituta fizicheskoy kul'utry' [The study of self-regulation at students of institute of physical culture] *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport.* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport.], 2, 89 – 95. (In Russian).

5. Efimov, V. N. (2020). Ispolzovanie osoznannogo vnimaniya pri emocionalnom vigo-ranii u sportsmenov. [The use of mindful attention in emotional burnout in athletes] // *Materi-aly Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii «Nauka I socium».* [Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference «Science I socium»]. 77-79. (In Russian).

6. Konopkin, O. A. (2015). Psihicheskaya samoregulyaciya proizvolnoy aktivnosti cheloveka. [Mental self-regulation of arbitrary human activity]. *Voprosi psihologii*. [Psychology questions]. 5-12. (In Russian).
7. Malkin, V. R. (2019). Konozeptzii dostijeniya prevoshodstva v sporte : uchebnoe posobie. [Concepts of excellence in sport : a study guide]. Ekaterinburg : Izdatelstvo UrFU (In Russian).
8. Malkin, V. R. (2015). Sport – ito psihologiya. [Sports is psychology]. Moskva : Sport. (In Russian).
9. *Osoznannost`. Mindfulness. Vizual'nyj gid po razvitiyu osoznannosti i meditacii na osnove 12 bestsellerov. 2024. Moskva: Smart Reading* [Mindfulness. A visual guide to developing mindfulness and meditation based on 12 bestsellers] (2024). Moscow : Smart Reading. (In Russian).
10. Ott, T. O., Morozova, I. S. (2011). Osobennosti samoregulyacii uchebnoy deyatel'nosti studentov na nachalnih itapov obucheniya v vuze. [Features of self-control of educational activity of students at the training initial stages on the university]. *Vestnik KemGU* [Bulletin of KemGU], 1 (45), 124-131. (In Russian).
11. Morosanova, V. I. (2010). Diagnostika individualno-stilevih osobennostey samoregulyacii v uchebnoy deyatel'nosti studentov. [Diagnosis of individual-style features of self-regulation in students' learning activities] *Voprosi psihologii* [Psychology questions]. Moskva. 134-140. (In Russian).
12. Potapov, V. N. (2012). Individualniy stil samoregulyacii sportsmenov vishey kvalifikacii. [Individual style of self-regulation of athletes of the highest qualification] // *Obrazovanie i nauka* [Education and science]. Saint-Petersburg. 12-19. (In Russian).
13. Setyaeva, N.N. (2004). *Metodika sovershenstvovaniya navy'kov samoregulyacii u sportsmenov vy'sokoj kvalifikacii* [Methods of improving self-regulation skills in highly qualified athletes: abstract of the dissertation of the candidate of pedagogical sciences] 13.00.04 avtoreferat dis.... kandidata pedagogicheskix nauk : Sur-gut. gos. ped. un-t. Sur-gut. (In Russian).

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Екатерина Евгеньевна Леонова** – преподаватель, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; katyusha.leonova.2018@mail.ru

**Беньямин Александрович Вольперт** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Казахский национальный университет им. аль-Фараби; kors82@mail.ru

**Ekaterina Evgenievna Leonova** – teacher, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; katyusha.leonova.2018@mail.ru

**Benjamin Aleksandrovich Volpert** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Al-Farabi Kazakh National University; kors82@mail.ru

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.09.2024*

*Принята к публикации / Accepted: 29.09.2024*