



УДК 159.9:796

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ

A STUDY OF VOLITIONAL SELF-REGULATION OF FOOTBALL PLAYERS



**Фонталова
Наталья Сергеевна** – канд.
психол. наук, доцент кафедры
социологии и психологии
Байкальского государственного
университета, Иркутск, Россия,
fontalova.n@mail.ru

Fontalova Natalia – PhD in
Psychological Science, Associate
Professor of the Chair of Sociology
and Psychology at the Baikal State
University, Irkutsk, Russia



**Турганова
Гульнара Эрматовна** –
старший преподаватель кафедры
социологии и психологии
Байкальского государственного
университета, Иркутск, Россия,
turganova07@ya.ru

Turganova Gulnara – Senior
Lecturer of the Chair of Sociology
and Psychology at the Baikal State
University, Irkutsk, Russia

Ключевые слова: спортсмены, волевая саморегуляция, футболисты, спортивная деятельность.

Аннотация. Целью исследования является изучение особенностей волевой саморегуляции спортсменов-футболистов. В исследовании принимали участие 2 группы испытуемых по 30 человек в каждой, юноши в возрасте 18-19 лет, спортсмены-футболисты и студенты института металлургии и химической технологии ИрНТУ (не занимающихся регулярно спортивной деятельностью). Методами исследования являлись: «Методика определения мотивации к успеху» (Т. Элерс), Морфологический тест жизненных ценностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина), «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С. А. Шапкина, Методика определения локуса контроля (Дж. Роттер), тест-опросник А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана на определение уровня развития волевой саморегуляции. Результаты исследования свидетельствуют о наличии особенностей волевой саморегуляции спортсменов – футболистов.

Keywords: athletes, strong-willed self-regulation, football players, sports activity.

Abstract. The purpose of the study is to study the features of strong-willed self-regulation of athletes-players. The study involved 2 groups of 30 people each. They were young men aged 18-19, football-players and students of the Institute of metallurgy and chemical technology of the Irkutsk National Research Technical University, who were not engaged in regular sports activities. The study methods were the «Method of de-termining motivation to success» (by T. Ehlers), the Life values Morphological Tess (by V. F. Sopov, L. V. Karpushina); execution unit - the «Action Control Scale» (by Y. Kul, in adaptation of S. A. Shapkina) the technique of determination of locus of control (by J. Rotter); result unit - the test-questionnaire to determine level of volitional self-regulation (by f a V. Zverkov, E. V. Eidman). The results of the study indicate the presence of features of strong-willed self-regulation of athletes-players.

Актуальность исследования. Спортивная деятельность связана с регулярным приложением усилий в течение длительного периода времени, а зачастую и на протяжении всей жизни [4, 5]. Спортсмену приходится преодолевать целый ряд внешних и

внутренних препятствий и трудностей, стоящих на пути к достижению результата, и связанных с вовлечением в множество других видов деятельности. При этом, исследования как отечественных, так и зарубежных психологов показывают, что волевая

регуляция является одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих высокие достижения в спорте [1, 2, 3, 6, 7].

Целью данного исследования является изучение особенностей волевой саморегуляции спортсменов-футболистов.

Испытуемые. В исследовании принимали участие 2 группы испытуемых по 30 человек в каждой, юноши в возрасте 18-19 лет. В первую группу испытуемых, вошли спортсмены-футболисты, тренирующиеся на базе СОЦ «Зенит», во вторую группу испытуемых были включены студенты института металлургии и химической технологии ИрНТУ (не занимающихся регулярно спортивной деятельностью).

Методы исследования. Для изучения особенностей волевой саморегуляции спортсменов в зависимости от специфики были использованы: побудительный блок: «Методика определения мотивации к успеху» (Т. Элерс), Морфологический тест жизненных ценностей (В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина), исполнительный блок: «Шкала контроля за действием» Ю. Куля в адаптации С. А. Шапкина, Методика определения локуса контроля (Дж. Роттер), результативный блок: тест-опросник А. В. Зверькова, Е. В. Эйдмана на определение уровня развития волевой саморегуляции. Для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента.

Анализ результатов исследования начнем с рассмотрения побудительного компонента волевой саморегуляции с помощью методики Т. Элерса. Рассмотрим сравнительные результаты исследования уровня мотивации к достижению успеха у спортсменов-футболистов и студентов. Полученные данные показывают, что низкий уровень мотивации достижения успеха наблюдается у 30% студентов и отсутствует у спортсменов. Средний уровень данного вида мотивации отмечается у 50% студентов и 46,67% спортсменов. Высокий уровень мотивации достижения успеха преобладает в группе спортсменов (53,33%). У студентов испытуемых с данным уровнем мотивации всего 20%.

Далее рассмотрим результаты исследования жизненных ценностей испытуемых, полученные с помощью методики «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова и Л. В. Карпушиной. Полученные данные говорят о том, что среднегрупповые баллы преобладают у студентов по таким жизненным ценностям, как: креативность (4,21), социальная активность (4,38), материальное положение (5) и сохранение индивидуальности (4,76). У спортсменов преобладают среднегрупповые

значения по таким шкалам, как: развитие себя (4,67), духовное удовлетворение (4,81), собственный престиж (5) и достижения (4,38). Такие данные свидетельствуют о преобладании в ценностной сфере юных спортсменов стремлений к самосовершенствованию, развитию способностей и других личностных характеристик, к сохранению морально-нравственной жизненной позиции и руководству морально-нравственными принципами, забота о приобретении желаемого социального статуса, получении признания в обществе, стремление к решению определенных задач как главных жизненных факторов.

Рассмотрим преобладание духовно-нравственной и прагматической направленностей в ценностной сфере испытуемых. Как показали полученные результаты, преобладающей направленностью у студентов является прагматическая (4,27), включающая заботу о материальном благосостоянии, достижении желаемого социального статуса, сохранении собственной жизненной позиции и достижении главных жизненных целей. У спортсменов преобладает духовно-нравственная направленность (4,13), включающая стремление к самосовершенствованию и развитию, сохранение и руководство духовно-нравственными принципами. Такие результаты связаны с тем, что помимо развития физической формы и навыков, спортсменам с самого начала спортивной деятельности прививают такие жизненные принципы, как саморазвитие, стремление к достижению результатов путем честной борьбы, стремление к обязательному достижению поставленных задач и т.п.

Далее рассмотрим результаты исследования исполнительного компонента волевой саморегуляции испытуемых с помощью методики «Шкала контроля за действием» Ю. Куля, в адаптации С. А. Шапкина. Как показывают полученные данные, по шкале «Контроль за действием при неудаче» у студентов среднегрупповой балл находится в диапазоне средних значений (5,11), у спортсменов-футболистов среднегрупповой балл по данной шкале значительно выше (9,82) и находится в диапазоне высоких значений.

По шкале «Контроль за действием при планировании» у студентов среднегрупповой балл находится в диапазоне высоких значений (9,44), у спортсменов баллы по данной шкале значительно ниже, и находятся в диапазоне средних значений (6,35). Такие данные свидетельствуют о том, что испытуемые из группы студентов чаще, чем спортсмены склонны к абстрагированию в процессе



планирования какой-либо деятельности, к отвлечению от посторонних и не столь важных действий, конкурирующих намерений, лишней информации. По шкале «Контроль за действием при реализации» более высокие среднегрупповые значения получены группой спортсменов (11,32). В группе студентов среднее значение составило 4,53 балла.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о доминировании ориентирования на действие у спортсменов (9,83). Это означает, что спортсмены-футболисты не испытывают затруднений в реализации намерений и действий, их не сопровождают какие-либо мысли и эмоции, которые могли бы помешать реализации намерения. Такие люди способны быстро принимать решения о начале действий, испытывают удовольствие от процесса активности. У студентов доминирует ориентирование на состояние (6,36). Ориентированные на состояние люди, долго не могут принять решение о начале действия, при этом их часто сопровождают ощущения внутренней несвободы, сомнения, часто они испытывают отсутствие удовольствия от самого процесса активности.

Проанализируем результаты исследования локуса контроля испытуемых с помощью методики Дж. Роттера. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что и интернальность (52,72) и экстернальность (41,43) у испытуемых имеют среднюю выраженность. У студентов преобладают средние значения по обеим шкалам: экстернальность (51,74%), интернальность (36,82%). Однако преобладающей стратегией локуса контроля в данной группе является экстернальная. Экстерналы убеждены, что большинство событий в жизни зависят от внешних обстоятельств. Успехи, по их мнению, достигнуты благодаря внешнему стимулированию (случай, помощь других, везение и т.п.). То же касается и неудач, в которых данная категория людей винит не себя, а внешние ситуации. Экстерналы эмоционально не стабильны и у них преобладает практическое, непосредственное мышление. У спортсменов средние значения по шкалам распределились следующим образом: интернальность — 36,82% (средняя выраженность), экстернальность — 68,62 (высокая выраженность). Такие результаты свидетельствуют о том, что спортсменам-футболистам свойственно в успехах и неудачах прежде всего, видеть собственную роль.

Рассмотрим результаты исследования уровня развития волевой саморегуляции, полученные с помощью теста-опросника А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана. Как показывают полученные данные,

Общий уровень саморегуляции испытуемых находится на высоком уровне (12,95), то есть для большинства испытуемых характерны активность, независимость, самостоятельность, спокойствие и уверенность в себе.

По шкале «настойчивость» среднегрупповой балл составил 9,98, что говорит о высоком уровне ее развития. Таких людей характеризует стремление к завершению начатого дела, работоспособность, активность. Уровень самообладания так же находится на высоком уровне (9,87 баллов). Высокий балл по данной шкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Таким личностям свойственны внутреннее спокойствие, готовность к восприятию нового, неожиданного. Общий уровень саморегуляции находится на низком уровне у студентов (9,27) и на высоком уровне у спортсменов — 15,32 балла. Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека, его стремление к завершению начатого дела. По данной шкале у студентов наблюдается низкий среднегрупповой балл — 7,15, а у спортсменов — высокий (12,81). Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. По данной шкале у обеих групп испытуемых наблюдается высокий среднегрупповой балл, однако значительно выше он у группы спортсменов (11,21), чем у представителей студенческой молодежи (8,53). Людям с высоким баллом по данной шкале свойственны эмоциональная устойчивость, внутреннее спокойствие, стремление к самоконтролю.

Выводы:

1. У большинства испытуемых наблюдается преобладание среднего и высокого уровней мотивации достижения, при этом у студентов преобладает средний, а у спортсменов — высокий уровень мотивации достижения.

2. Наиболее значимыми жизненными ценностями для спортсменов-футболистов являются: развитие себя, духовное удовлетворение, собственный престиж и достижения. У студентов преобладают такие ценности, как: социальная активность, креативность, материальное положение и сохранение индивидуальности.

3. Преобладающей направленностью студентов является прагматическая. У спортсменов преобладает духовно-нравственная направленность.

4. В процессе реализации намерения у спортсменов доминирует ориентирование на действие, при котором решения принимаются быстро, без сомнений и затруднений в реализации. У студентов

преобладает ориентирование на состояние, они долго не могут принять решение о начале деятельности, сомневаются и не испытывают удовольствия от активности.

5. Спортсмены-футболисты возлагают ответственность за успехи и неудачи в основном на себя, а студенты на — окружающих, и на обстоятельства.

6. Высокий уровень волевой саморегуляции чаще встречается в группе спортсменов. У данной группы испытуемых преобладают высокий уровень настойчивости и самообладания. Студентам более свойственны низкий уровень настойчивости и высокий уровень самообладания.

7. Статистический анализ полученных различий проводился с помощью t-критерия Стьюдента и показал, что особенностями волевой саморегуляции спортсменов являются: полная мобилизация и сосредоточенность на реализации поставленной цели; стремление к саморазвитию и к улучшению достижений; высокий уровень настойчивости при стремлении к достижению цели; самообладание, сдержанность и контроль эмоциональных проявлений; способность быстро принимать решения о начале действий, получать удовольствие от процесса активности.

8. Отличительными особенностями волевой саморегуляции студентов являются: стремление к творческому подходу в деятельности и других жизненных сферах, к реализации своих творческих возможностей, стремление преобразовать окружающую действительность.

Литература

1. Дополнительные занятия легкой атлетикой и спортивными играми как средство укрепления физического здоровья учащихся [Электронный ресурс] / И.И. Изотова [и др.] // Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты : материалы Всерос. науч.-практ. конференции, Иркутск, 23 марта 2017 г. – Иркутск : Изд-во БГУ, 2017. – С. 43-48. – Режим доступа: www.elibrary.ru/item.asp?id=29791071 (2.10.2018).

2. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – СПб. : Питер, 2006. – 118 с.

3. Максимов, И.Б. Развитие корпоративного спорта, как способ повышения производительности труда [Электронный ресурс] / И.Б. Максимов, И.В. Марукова // Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты : материалы Всерос. науч.-практ. конференции, Иркутск, 23 марта 2017 г. – Иркутск, 2017.

– С. 152-159. – Режим доступа: www.elibrary.ru/item.asp?id=29791085 (2.10.2018).

4. Нефедьева, Е.И. Социологическое исследование условий занятости в контексте обеспечения качества жизни населения [Электронный ресурс] / Е.И. Нефедьева, О. В. Тарабан // Известия Иркутской государственной экономической академии (Байкальский государственный университет экономики и права). – 2012. – № 4. – Режим доступа: [www.brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=13868](http://brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=13868) (2.10.2018).

5. Нефедьева, Е.И. Толерантность как условие развития инклюзивного образования / Е.И. Нефедьева, Е.В. Зимина // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2018. – 10(3/1). – С. 167-171. – Режим доступа: www.doi.org/10.17748/2075-9908-2018-10-3/1-167-171 (2.10.2018).

6. Прокофьева, Л.К. Анализ физической подготовленности студенток в зависимости от разных методов занятий аэробикой [Электронный ресурс] / Л.К. Прокофьева, С.И. Сомов, И.В. Рудякова // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : материалы IV Межд. науч.-практ. конференции, Чита, 21 апреля 2017 г. / отв. ред. Е. Г. Фоменко. – Чита : Изд-во ЗабГУ, 2017. – С. 118-125. – Режим доступа: www.elibrary.ru/item.asp?id=30002048 (1.10.2018).

7. Терещенко, А.Г. Роль саморегуляции поведения в спортивной деятельности / А.Г. Терещенко, И.Б. Максимов // Тенденции и проблемы в экономике России: теоретические и практические аспекты : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 23 марта 2017 г. – Иркутск, 2017. – С. 173-181.

Literature

1. Additional classes in athletics and sports games as a means of strengthening the physical health of students [Electronic resource] / I.I. Izotova [et al.] // Tendencii i problemy v ehkonomike Rossii: teoreticheskie i prakticheskie aspekty : materialy Vseros. nauch.-prakt. konferencii, Irkutsk, 23 marta 2017 g. – Irkutsk : Izd-vo BGU, 2017. – P. 43-48. – URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=29791071 (2.10.2018).

2. Ivannikov, V.A. Psychological mechanisms of volitional regulation / V.A. Ivannikov. – SPb. : Piter, 2006. – 118 p.

3. Maksimov, I.B. Development of corporate sports, as a way to increase productivity [Electronic resource] / I.B. Maksimov, I.V. Marukova // Tendencii i problemy v ehkonomike Rossii: teoreticheskie i prakticheskie aspekty : materialy Vseross. nauch.-prakt. konferencii, Irkutsk, 23 marta 2017 g. – Irkutsk, 2017. – P. 152-159. – URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=29791085 (2.10.2018).

4. Nefed'eva, E.I. Sociological study of employment conditions in the context of ensuring the quality of life of the population [Electronic resource] / E.I. Nefed'eva, O. V. Taraban // Izvestiya Irkutskoj gosudarstvennoj ehkonomicheskoy akademii (Bajkal'skij gosudarstvennyj universitet ehkonomiki i prava). – 2012. – № 4. – URL: www.brj-bguerp.ru/reader/article.aspx?id=13868 (2.10.2018).

5. Nefed'eva, E.I. Tolerance as a condition for the development of inclusive education / E.I. Nefed'eva, E.V. Zimina // Istoricheskaya i social'no-obrazovatel'naya mysl'. – 2018. – 10(3/1). – P. 167-171. – URL: www.doi.org/10.17748/2075-9908-2018-10-3/1-167-171 (2.10.2018).

6. Prokof'eva, L.K. Analysis of physical fitness of students depending on different methods of aerobics [Electronic resource] / L.K. Prokof'eva, S.I. Somov, I.V. Rudyakova // Fizicheskaya kul'tura i sport – osnovy zdorovoj nacii : materialy IV Mezhd. nauch.-prakt. konferencii, CHita, 21 aprelya 2017 g. / otv. red. E. G. Fomenko. – CHita : Izd-vo ZabGU, 2017. – P. 118-125. – URL: www.elibrary.ru/item.asp?id=30002048 (1.10.2018).

7. Tereshchenko, A.G. Role of self-regulation of behavior in sports activities / A.G. Tereshchenko, I.B. Maksimov // Tendencii i problemy v ehkonomike Rossii: teoreticheskie i prakticheskie aspekty : materialy Vseros. nauch.-prakt. konf., 23 marta 2017 g. – Irkutsk, 2017. – P. 173-181.

