



ОЦЕНКА ОБЩЕГО УРОВНЯ РАЗВИТИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД

Якубов Абдурауф Абдукасимович

Ташкентский государственный транспортный университет,
Узбекистан, Ташкент,

Электронная почта: abduraufmuhabbat@gmail.com

Аннотация. В данной статье представлены результаты оценки общего уровня развития саморегуляции поведения у баскетболистов студенческих команд с использованием опросника В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения, ССПМ», которые свидетельствуют о положительной динамике в результате применения разработанного комплекса методов обучения навыкам выявления и устранения источников напряжения и раздражения, а также улучшения саморегуляции и самоанализа личности спортсменов.

Ключевые слова: саморегуляция, самоанализ, регулирование, спортивная деятельность, психологическая подготовка, спорт, баскетбол.

Abstract:. This article presents the results of assessing the general level of development of self-regulation of behavior among basketball players of student teams using a questionnaire by V.I. Morosanova "Style of self-regulation of behavior, SSPM", which indicate positive dynamics as a result of the use of a developed set of methods for teaching the skills of identifying and eliminating sources of tension and irritation, as well as improving self-regulation and self-analysis of the personality of athletes.

Keywords: self-regulation, self-analysis, regulation, sports activity, psychological preparation, sports, basketball.

В сфере педагогики и психологии спорта одним из ключевых направлений являются вопросы психологической подготовке спортсменов к достижению выдающихся результатов за счет активации и развития их внутренних психологических ресурсов. Это включает в себя стимулирование эмоциональной устойчивости, формирование внутренней мотивации,

укрепление волевых качеств индивидуума и совершенствование навыков саморегуляции поведения.

Спортивная деятельность требует от спортсменов не только физической, технической, тактической подготовленности, но и психологической устойчивости, самоконтроля и управления своими эмоциями. Исследования показывают, что спортсмены, обладающие навыками саморегуляции, имеют больше шансов на успех и достижение высоких результатов. Особое внимание уделяется таким аспектам саморегуляции, как управление стрессом, концентрация внимания, мотивация и самодисциплина. Спортсмены, обученные этим навыкам, способны эффективно контролировать свои эмоции и реагировать на стрессовые ситуации, что помогает им достигать поставленных целей. Психолого-педагогическое регулирование и саморегуляция в спорте помогают спортсменам улучшить свою концентрацию, выносливость, мотивацию и самоконтроль. Эти навыки не только помогают им достигать результатов на тренировках и соревнованиях, но и в повседневной жизни.

Таким образом, формирование навыков саморегуляции поведения является неотъемлемой частью спортивной подготовки и играет важную роль в достижении успеха в спорте. Важно осознавать значимость психологической подготовки и работать над собой не только физически, но и психологически, чтобы достичь высоких результатов.

Основываясь на изложенных практических позициях и актуальности формирования навыков саморегуляции поведения нами был проведен педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты спортсмены специализации баскетбол Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, разделенные на контрольную и экспериментальную группу, по 20 спортсменов в каждой.

Для оценки уровня развития саморегуляции нами был применен опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (ССПМ), где выбран для изучения один показатель «общий уровень саморегуляции».

Опросник предназначен для оценки уровня развития саморегуляции у индивида, выявления его индивидуальных особенностей и профиля. В нем содержится 46 утверждений, которые разделены на 6 шкал, отражающих основные процессы регуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и личностные свойства (гибкость и самостоятельность). Каждая из шкал включает 9 утверждений. Также стоит отметить, что некоторые утверждения в опроснике относятся к двум шкалам одновременно, так как они имеют отношение как к процессам регуляции, так и к личностным свойствам.

В начале эксперимента нами были изучены показатели общего уровня развития саморегуляции у спортсменов контрольной и экспериментальной группы, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение спортсменов КГ и ЭГ в начале эксперимента с учетом общего уровня развития саморегуляции, количество человек, %

Группы	Уровень развития саморегуляции			Критерий Пирсона
	Высокий	Средний	Низкий	
КГ	5/25	7/35	8/40	0,38
ЭГ	4/20	8/40	8/40	

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа, $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P < 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Установлено, что в начале эксперимента среди спортсменов контрольной и экспериментальной групп наблюдался преимущественно средний (35 % и 40 %) и низкий (по 40 % в каждой группе) уровень развития саморегуляции поведения. Высокий уровень развития саморегуляции был выявлен только у 25 % спортсменов контрольной группы и у 20 % спортсменов экспериментальной группы. Различия в уровне развития саморегуляции

поведения между спортсменами обеих групп статистически незначимы ($\chi^2=0,38$ при $P>0,05$), подтверждают однородность групп, что позволило продолжить нам эксперимент.

Полученные исходные показатели общего уровня развития саморегуляции поведения спортсменов экспериментальной и контрольной группах позволил выявить нам необходимость повышения уровня развития саморегуляции поведения, поэтому, нами был разработан комплекс упражнений, имеющий мобилизующую, корригирующую и релаксирующую направленность воздействия на спортсменов в рамках психологической подготовки спортивного коллектива, и содействует решению нескольких задач, таких как обучить спортсменов навыкам (техникам) улучшения контроля над своими эмоциями, улучшения концентрации внимания и повышения уровня самоуверенности, также способствует улучшению устойчивости к стрессовым ситуациям, что важно для успешной спортивной деятельности.

Разработанный комплекс был внедрён в процесс подготовки экспериментальной группы, а задача повышения уровня саморегуляции поведения в контрольной группе спортсменов решалась в рамках традиционных подходов к психологической подготовке с ориентацией на представленные в психолого-педагогической литературе средства и методические рекомендации к их применению.

Рассмотрим показатели общего уровня развития саморегуляции у спортсменов контрольной группы в начале и в конце эксперимента, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2

Распределение спортсменов КГ в начале и конце эксперимента с учетом общего уровня развития саморегуляции, количество человек, %

Этап	Уровень развития саморегуляции			Критерий Пирсона
	Высокий	Средний	Низкий	

в начале	5/25	7/35	8/40	2,70
в конце	5/25	10/50	5/25	

Примечание: $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P < 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Установлено, что доля спортсменов с высоким общим уровнем развития саморегуляции осталась прежней (25%), на 15% увеличилась доля лиц со средним уровнем развития (до 50%) за счет снижения доли лиц с низким уровнем (от 40 до 25%). Изменения в общем уровне развития саморегуляции у спортсменов не значительны ($\chi^2 = 2,70$ при $P > 0,05$).

Рассмотрим показатели общего уровня развития саморегуляции у спортсменов экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, которые отражены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение спортсменов ЭГ в начале и конце эксперимента с учетом общего уровня развития саморегуляции, количество человек, %

Этапы	Уровень развития саморегуляции			Критерий Пирсона
	Высокий	Средний	Низкий	
в начале	4/20	8/40	8/40	21,60
в конце	10/50	8/40	2/10	

Примечание: $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P < 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Установлено, что за время эксперимента существенно увеличилась доля лиц с высоким общим уровнем развития саморегуляции - от 20 до 50%, при этом на 30% уменьшилась доля лиц с низким (недопустимым) уровнем его развития. Различия статистически достоверны ($\chi^2 = 21,60$ при $P < 0,01$).

В конце эксперимента нами были также сопоставлены показатели общего уровня развития саморегуляции у спортсменов контрольной и экспериментальной группы, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4

Распределение спортсменов КГ и ЭГ в конце эксперимента с учетом общего уровня развития саморегуляции, количество человек, %

Группы	Уровень развития саморегуляции			Критерий Пирсона
	Высокий	Средний	Низкий	
КГ	5/25	10/50	5/25	7,50

ЭГ	10/50	8/40	2/10	
----	-------	------	------	--

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа, $P < 0,05$ при $\chi^2 > 5,99$; $P < 0,01$ при $\chi^2 > 9,21$

Изучив данных в конце педагогического эксперимента можно отметить, что внедрение комплекса в процессе педагогического эксперимента способствовало улучшению уровня развития саморегуляции у спортсменов экспериментальной группы, то есть у 50 % отмечается высокий уровень развития общей саморегуляции. В то же время, у 25% спортсменов контрольной группы ситуация осталась примерно на том же уровне и у 25% с небольшим отклонением в сторону низкого уровня развития саморегуляции, в то время как среди спортсменов экспериментальной группы лишь у 10% был выявлен низкий уровень развития саморегуляции. Средний уровень развития саморегуляции наблюдался у 40% спортсменов экспериментальной группы и у 50 % спортсменов контрольной группы. Различия между спортсменами обеих групп в общем уровне развития саморегуляции статистически значимы ($\chi^2 = 7,50$ при $P < 0,05$).

Результаты показывают, что у спортсменов экспериментальной группы в целом выше уровень саморегуляции по сравнению с контрольной группой. Более того, доля спортсменов с высоким уровнем саморегуляции в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе. Таким образом, можно сказать, что разработанный и применяемый комплекс в рамках эксперимента, оказался эффективным для повышения уровня саморегуляции у спортсменов.

Заключение.

Положительные изменения и высокий уровень сформированности общей экспериментальной группы саморегуляции подтверждает у спортсменов эффективность разработанного комплекса, который позволил обучить спортсменов навыкам (техникам) улучшения контроля над своими эмоциями, улучшения концентрации внимания и повышения уровня самоуверенности,

также способствовал улучшению устойчивости к стрессовым ситуациям, что помогло спортсменам эффективно контролировать свои эмоции, улучшить свою концентрацию и внимание на задаче, улучшить свою способность адаптироваться к переменчивым условиям соревнований, а также справляться с давлением и стрессом. Благодаря этому, спортсмены стали более уверенными в себе и своих способностях, что положительно сказалось на их результативности в выполняемой деятельности. Этот комплекс упражнений может быть включен в ежедневную тренировочную программу спортсменов, чтобы помочь им улучшить свою психологическую подготовку и достичь лучших результатов.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки / Г.Д. Бабушкин // Спортивный психолог. - 2018. - № 3 (50). - С. 28-31.
2. Кочеткова, С.В. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 11.
3. Мухрыгина, О.И. Особенности смысловой саморегуляции психических состояний студентов вузов / О.И. Мухрыгина: монография. - Самара: Самар. гуманит. акад., 2011. - 152 с.
4. Моросанова, В.И. Опросник В.И. Моросановой "Стиль саморегуляции поведения - ССПМ 2020" / В.И. Моросанова, Н.Г. Кондратюк // Вопросы психологии. - 2020. - № 4. - С. 155-167.