

3. Mitin I.N. Assessment of the psychophysiological characteristics of accident-free activity of drivers is one of the components of ensuring trouble-free professional activity. /I.N. Mitin, V.Yu. Shcheblanov // *Medicine of catastrophes*. - 2012. - No. 1 (77). - P. 45-48.
4. Mitin I.N. Psychophysiological adaptation of drivers and road safety / I. Mitin // *Medicine of catastrophes*. 2015.-? 2 (90). - P.44-48.
5. Mitin I.N. Psychological characteristics of athletes, karate./ I.N. Mitin, A.I. Kuznetsov, A.E. Gorovaya, A.V. Konov // *Sports psychologist*. - 2017. - No. 1 (44). - P. 67-70.
6. Mitin I.N. Psychophysiological characteristics of athletes, karate./ I.N. Mitin, A.I. Kuznetsov, A.E. Gorovaya, A.D. Korolev // *Medicine of extreme situations*. - 2017. - Т. 61, No. 3. - P. 183-191.
7. Vyboyshchik I.V. Personality multifactorial questionnaire R. Cattell: Textbook. /I.V. Vyboyshchik, Z.A. Shakurov. - Chelyabinsk: Izd. SUSU, 2000. - 54 p.

**Сведения об авторах:** Александр Игоревич Кузнецов - психолог отдела ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, 8-916-603-15-35, kuznetsov\_a\_i@mail.ru; Александра Евгеньевна Горовая - психолог отдела ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, Игорь Николаевич Митин - руководитель лаборатории психологии спорта на базе отдела ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, кандидат медицинских наук.

**УДК 796: 159.98**

## **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Боровик О.Н.

ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск», Кисловодск

**Ключевые слова:** высококвалифицированные спортсмены, индивидуальная саморегуляция, регуляторный профиль, эмоциональное выгорание, поведение типа А, общий индекс стресса.

**Аннотация.** В статье рассмотрены индивидуальные особенности саморегуляции спортсменов в контексте их взаимосвязей с эмоциональным выгоранием и поведением типа А, как основных негативных проявлений спортивной деятельности. Полученные результаты показывают, что чем выше показатели индивидуальной саморегуляции спортсменов, тем ниже проявления стресса и негативные последствия спортивной деятельности – эмоциональное выгорание и поведение типа А.

## INDIVIDUAL PECULIARITIES OF SELF-REGULATION OF THE ATHLETE AS A FACTOR OF REDUCING NEGATIVE MANIFESTATIONS OF SPORTS ACTIVITY

Borovik O.N.

FGBU POO "GUOR of Kislovodsk", Kislovodsk, Russia

**Keywords:** highly qualified athletes, individual self-regulation, regulatory profile, emotional burnout, type a behavior, total stress index

**Annotation.** The article deals with the individual characteristics of self-regulation of athletes in the context of their relationships with emotional burnout and behavior of type A as the main negative manifestations of sports activity. The obtained results show that the higher the indices of individual self-regulation and athletes, the lower the manifestations of stress and the negative consequences of sports activity - emotional burnout and behavior of type A.

**Введение.** Практика современного спорта направлена на достижение высоких тренировочных и соревновательных результатов, что требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех психофизиологических резервов. В этих условиях возрастает роль индивидуальной саморегуляции как внутреннего психологического ресурса по регулированию психоэмоциональных состояний и преодолению негативных проявлений спортивной деятельности в целом.

Ведущим направлением в отечественных психологических исследованиях является изучение проблем саморегуляции психической активности человека как субъекта деятельности, которые представлены в работах К.А. Абульхановой-Славской, Н.А. Бернштейна, О.А. Конопкина, Б.Ф. Ломова, С.Л. Рубинштейна и др. Наиболее полно проблема саморегуляции в деятельностном аспекте представлена в структурно-функциональном подходе к анализу психической саморегуляции произвольной активности, разработанном О.А. Конопкиным и его последователями. Различия же концепций состоит в том, что одни авторы раскрывают понятие саморегуляции через внутреннюю активность человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова), другие через его взаимодействие с окружающей средой.

В.И. Моросанова характеризует стиль саморегуляции как индивидуальный способ человека планировать и программировать достижение жизненных целей, учитывать значимые внешние и внутренние условия, оценивать результаты и корректировать свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. К основным звеньям саморегуляции автор относит планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным свойствам, или инструментальным свойствам личности – самостоятельность, надежность, гибкость и т.д.[6].

Многочисленные исследования показали, что успешность выполнения различных видов практической деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы саморегуляции, а любой структурно-функциональный дефект процесса регуляции существенно ограничивает результативность самых разных видов деятельности[2]. Данный аспект чрезвычайно важен для спортивной деятельности, требующей максимальных психоэмоциональных напряжений, приводящих к возникновению ряда негативных состояний и поведенческих паттернов[1; 2]. В научной литературе описаны пять типов профессионально обусловленных негативных состояний, являющихся крайне распространенными в профессиональной среде: эмоционального выгорания (Schaufeli et al, 2008) перфекционизма (Холмогорова, 2010), прокрастинации (Milgram, 2000), трудоголизма (Schaufeli, 2008), развития поведения типа А (Ryska, 1999)[4]. Поэтому особую актуальность для успешной подготовки высококвалифицированных спортсменов приобретает изучение негативных проявлений спортивной деятельности в контексте их взаимосвязи с индивидуальными регуляторными процессами. Анализ теоретико-методологических подходов в отечественной и зарубежной психологической науке, позволяет обозначить эмоциональное выгорание и поведение типа А как самостоятельные феномены профессиональных деформаций, являющиеся разновидностью профессионального стресса (А.Б. Леонова, В.В. Барабанщикова, О.А. Климова, А.В. Мищенко и др.) [3].

Применительно к спортивной деятельности произвольная активность спортсмена направлена на достижение результата, а процессы саморегуляции - на обеспечение психологическими и физиологическими средствами самого процесса его получения, каждое из звеньев которого реализуется соответствующим регуляторным процессом: планирование целей, моделирование условий, программирование реализации активности, оценивание и коррекции результатов [6].

Цель исследования состояла в изучении особенностей регуляторного профиля и эмоционального выгорания, поведения типа А как негативных проявлений спортивной деятельности и характера их взаимосвязей у высококвалифицированных спортсменов - студентов училища олимпийского резерва.

**Методы и организация исследования.** В исследовании использовался надежный и валидный психодиагностический инструментарий - компьютерная методика А.Б. Леоновой «Методика интегральной диагностики и коррекции стресса» (ИДИКС) , позволяющая диагностировать проявление признаков выгорания, поведения типа А и общий уровень стресса, и опросник В.И. Моросановой «Стилевые особенности саморегуляции поведения», диагностирующий общий уровень развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуальный профиль, включающий показатели планирования, моделирования, программирования,

оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств гибкости и самостоятельности. Базой экспериментального исследования стало ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва». В качестве респондентов исследования выступили высококвалифицированные спортсмены, имеющие спортивный разряд КМС и МС РФ, в количестве 24 человек.

#### Результаты исследования и их обсуждение.

Среднегрупповые показатели особенностей саморегулирования студентов - спортсменов отражены в «регуляторном профиле» (табл.1), состоящем из показателей шкал опросника.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели саморегуляции  
по опроснику В.И. Моросановой

Планирование целей	Моделирование значимых условий их достижений	Программирование действий	Оценивание и коррекция результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
6,1	6,2	8,9	8,65	6,9	5,74	34,7

Результаты исследования показывают высокий общий уровень саморегуляции студентов-спортсменов, что отражает характер требований спортивной деятельности к личности спортсмена высокой квалификации и является предпосылкой успешности спортивной деятельности. Ведущим регуляторным процессом является «Программирование действий» (8,9) как потребность продумывать способы своих действий для достижения намеченных целей, корректировать их в зависимости от соревновательных и тренировочных результатов. Также значимым в структуре индивидуальной саморегуляции студентов-спортсменов являются показатели по шкале «Оценка результатов» (8,65), что отражает развитость и адекватность оценки себя, результатов своей деятельности, критичное отношение к своим действиям, анализ причин рассогласования полученных результатов с намеченной целью, поиск своих ошибок. Незначительно выраженными у респондентов исследования стали показатели по шкале «Самостоятельность» как регуляторно-личностного свойства (5,74), что косвенно указывает на значительную роль тренера в деятельности спортсмена и свидетельствует о перспективах развития у респондентов способности самостоятельно планировать деятельность, контролировать ход её выполнения, критично

следовать чужим советам и наставлениям.

Основные результаты по методике ИДИКС отражены в таблице 2.

Таблица 2

## Среднегрупповые показатели по методике ИДИКС

Признаки эмоционального выгорания	47,23
Поведение типа А	48,2
Общий индекс стресса	47,02

Полученные результаты свидетельствуют о том, что признаки эмоционального выгорания, проявления поведения типа А и общего индекса стресса находятся в диапазоне выраженных и высоких значений соответственно.

Постоянное нахождение спортсменов в условиях психоэмоционального напряжения определило выявление корреляционных связей регуляторного профиля спортсменов с проявлениями эмоционального выгорания и поведения типа А, общим уровнем стресса по методике ИДИКС А.Б. Леоновой.

Анализ взаимосвязей показал, что общий уровень саморегулирования тесно связан с общим индексом стресса с высокой степенью значимости и признаками эмоционального выгорания ( $p \leq 0,001$ ,  $r = 0,67$ ), также выявлен средний характер связей между уровнем саморегулирования и поведением типа А, отражающим конкурентное поведение спортсменов ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,53$ ).

Среди компонентов «регуляторного профиля» наибольшее количество достоверных связей обнаружено по показателям «Моделирование значимых условий достижения», «Программирование действий» с показателями эмоционального выгорания ( $p \leq 0,01$ ,  $r = 0,56$ ) и компонентов «Оценивание и коррекция результатов» с проявлениями поведения типа А ( $p \leq 0,001$ ,  $r = 0,65$ ).

**Заключение.** Таким образом, полученные данные отражают, что чем выше показатели индивидуальной саморегуляции спортсменов, тем ниже проявления стресса и негативные последствия спортивной деятельности – эмоциональное выгорание и поведение типа А.

Все это подчеркивает необходимость создавать индивидуальную систему психологической подготовки и сопровождения, призванных в совместной работе с тренерским составом не только оптимизировать состояния спортсменов, но и оптимизировать деятельность по усовершенствованию структуры спортивной подготовки, формирования значимых для спортивной деятельности черт личности на основе

использования осознанных средств и методов психической саморегуляции.

Полученные результаты носят промежуточный характер, требуют расширения объема выборки и рассматриваемых показателей, что может определить траекторию современной психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

#### Список литературы

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений / В.В. Барабанщикова, О.А. Климова // Национальный психологический журнал. – 2015. - №2. - С. 3-12
2. Гринь Е.И. Личностные ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов: автореферат дис.... канд.психол.наук / Гринь Е.И. Кубанский госуниверситет ФК, спорта и туризма. – Краснодар. - 2009. -24с.
3. Кузовкин В.В. Спорт и профессиональная деятельность: психологические особенности профессиональной деятельности спортсменов / В.В. Кузовкин, А.И. Харитонова // Спортивный психолог. – 2016. - №1.- С.253-258
4. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека. / А.Б. Леонова. - М.: Смысл. - 2009. – 312 с.
5. Моросанова В.И. О методах диагностики надежности психологического саморегулирования соревновательной деятельности / В.И. Моросанова // Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. - М., ВНИИФК. – 1994. - 135 с.
6. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 1995. - № 4. – С. 26-35

#### References

1. Barabanschikova V.V. Professional deformations in the sport of higher achievements / V.V. Barabanschikova, OA Klimova // The National Psychological Journal. - 2015. - №2. - P. 3-12
2. Grin Ye.I. Personal resources to overcome mental burnout in athletes: the abstract of the dis.... kand.psihol.nauk / Grin Ye.I. Kuban State University of FC, Sport and Tourism. - Krasnodar. - 2009.-24s.
3. Kuzovkin V.V. Sport and professional activity: psychological features of professional activity of athletes / V.V. Kuzovkin, A.I. Kharitonov // Sports psychologist. - 2016. - No. 1.-P.253-258
4. Leonova A.B. Psychological technologies of human condition management. / A.B. Leonova. - M.: Sense. - 2009. - 312 p.
5. Morosanova V.I. About methods of diagnostics of reliability of psychological self-regulation of competitive activity / V.I. Morosanova // Psychological control in the system of training highly qualified athletes. - M., VNIIFK. - 1994. - 135 p.
6. Morosanova V.I. Individual style of self-regulation in arbitrary human activity / V.I. Morosanova // Psychological journal. - 1995. - No. 4. - P. 26-35

**Сведения об авторе:** Ольга Николаевна Боровик - старший методист по научной работе ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», Кисловодск, кандидат психологических наук, доцент, [miss.borovik@yandex.ru](mailto:miss.borovik@yandex.ru)

**УДК 616**

## **ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК)**

Кутина Е.Ю., Бакуняева Д.С.  
ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, Москва

**Ключевые слова:** психофизиологические показатели, психокоррекция, саморегуляция, биологическая обратная связь, сенсомоторные реакции, мобилизация, релаксация.

**Аннотация.** В статье рассматриваются результаты психофизиологической диагностики спортсменок-волейболисток в контексте спортивной деятельности. Авторами предлагается программа, коррекции когнитивной и эмоционально-волевой сферы, а также функционального состояния, показавшая свою эффективность в виде положительной динамики исследуемых показателей. Продемонстрирована значимая связь повышения уровня мобилизующего потенциала и общего уровня адаптационных способностей организма с надежностью спортивной деятельности.

## **THE IMPACT OF INTERVENTION PROGRAM ON THE ATHLETES' FUNCTIONAL STATUS (THE CASE OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS)**

Kutina E.U., Bakuniaeva D.S.  
Federal Research and Clinical Center of Sports Medicine and Rehabilitation  
of Federal Medical Biological Agency, Russia, Moscow

**Keywords:** psychophysiological indexes, psychological correction, self-regulation, biofeedback, sensomotor reaction, mobilization, relaxation.

### **Annotation.**

This article presents the results of psychophysiological diagnostics of the female volleyball players in context of their sport activities. The authors propose the intervention program of the cognitive and emotional-volitional sphere. Besides, this program proved to be relevant in the correction of the functional status, providing the positive dynamics of the studied parameters. It shows the significant correlation of the mobilizing potential and general organismal adaptive capacity with the reliability of sports activities.

**Введение.** Спорт высших достижений предъявляет спортсмену жесткие требования к предельной мобилизации как физических, так и психических ресурсов. Постоянное нахождение в зоне абсолютных пределов создает риск возникновения признаков профессионального выгорания, острого и