

УДК 159.99

**Взаимосвязь стиля саморегуляции поведения у юных гимнасток
с типом родительских установок в спорте**

Мурзина Марьяна Ивановна

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, Москва

Аннотация

Цель исследования – определение взаимосвязи типов родительских установок и стиля саморегуляции поведения юных спортсменок 7–11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Методы и организация исследования. Использовался метод субъективной психодиагностики с применением опросников: «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена: диагностический опросник (О.Г. Лопухова, Л.Р. Нурхамитова) и экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей» (ССПД2-М) В. И. Моросановой; методы анализа и обобщения научно-методической литературы, методы математической статистики.

Результаты исследования и выводы. Полученные данные позволили расширить научные представления о факторах психологического развития юного спортсмена и становления у него индивидуально-личностных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности. На основании полученных данных разработаны рекомендации для родителей детей-спортсменов, заинтересованных в поддержании и осознанном формировании саморегуляции ребенка через его спортивную деятельность.

Ключевые слова: юные спортсмены, родители, художественная гимнастика, саморегуляция, психология спорта.

**The relationship between the self-regulation style of behavior in young gymnasts
and the type of parental attitudes in sports**

Murzina Maryana Ivanovna

Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research, Moscow

Abstract

The purpose of the study – to determine the relationship between types of parental attitudes and the style of self-regulation of behavior in young female athletes aged 7 to 11 engaged in rhythmic gymnastics.

Research methods and organization. The method of subjective psychodiagnostics was used with the application of questionnaires: "Types of parental attitudes in the psychological support of child athletes: diagnostic questionnaire (O.G. Lopukhova, L.R. Nurkhamitova) and express methodology 'Style of self-regulation of children's behavior' (SSPD2-M) by V.I. Morosanov; methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, methods of mathematical statistics.

Research results and conclusions. The obtained data allowed for an expansion of scientific understanding regarding the factors of psychological development in young athletes and the formation of individual-personal qualities necessary for successful sports activities. Based on the obtained data, recommendations have been developed for the parents of young athletes who are interested in supporting and consciously fostering their child's self-regulation through sports activities.

Keywords: young athletes, parents, rhythmic gymnastics, self-regulation, sports psychology.

ВВЕДЕНИЕ. В настоящее время занятия спортом являются важной частью жизни современного человека. На Международном форуме «Россия — спортивная держава», проходившем в Перми 19 октября 2023 года, президент России Владимир Путин поддержал идею объявить 2024 год «Годом спорта». Ранее президент поставил задачу к 2030 году привлечь к спортивному образу жизни не менее 70 процентов россиян. По его словам, развитие спорта в стране имеет безусловный приоритет. По данным 2022 года, 88,5% российских детей школьного возраста регулярно занимаются спортом. Чаще всего, выбирая для детей секцию или спортивный кружок, родители руководствуются стремлением обеспечить физическое развитие ребенка

либо укрепить его здоровье. Иногда же мотивом выбора становятся не столько потребности детей, сколько ожидания или надежды родителей, либо высокий социальный статус того или иного спортивного направления. В сравнении со своими сверстниками дети-спортсмены обычно испытывают более высокие нагрузки, как физические, так и эмоциональные. С юного возраста (при серьезном подходе к занятиям) требования к их результатам достаточно высоки. Оценивать их успехи и неудачи может не только близкий взрослый (родитель), но и посторонний человек (тренер или судья). Иногда в командных видах спорта на ребенка ложится ответственность за успех всей команды. Участвуя в просмотрах, сдачах нормативов и соревнованиях, юные спортсмены (особенно в возрасте 7–11 лет) чаще других детей испытывают состояние стресса и нуждаются в большей психологической поддержке взрослых, и в первую очередь родителей. Ожидания родителей и их установки по отношению к целям и значимости спортивных занятий своего ребенка отражаются на субъективных факторах, определяющих самоотношение, самооценку, целеполагание и, в целом, саморегуляцию поведения ребенка в спорте. Одним из факторов, связанных с организацией учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, в том числе влияющих на результаты соревнований, является сформированная или не сформированная саморегуляция спортсмена. От индивидуального стиля саморегуляции поведения юного спортсмена зависит и «долгожительство» в спорте. Основная задача детско-юношеского спорта: создать условия для реализации потенциала спортсмена во взрослом состоянии, достижения мастерства. Установлено, что индивидуальный сформированный стиль саморегуляции достоверно влияет на снижение тревожности, агрессивности, на повышение уверенности в себе и развитие личностных качеств гимнасток [1]. Психолого-педагогическое сопровождение, основанное на учете возрастных и психофизиологических особенностей спортсменов, мониторинге и оценке уровня нервных процессов, состояний и отдельных свойств личности, воспитании навыков личной саморегуляции, следует рассматривать как важнейший элемент подготовки юных спортсменов. *Ключевыми понятиями данного исследования выступают:* саморегуляция – процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками, осознание собственных действий и преодоление непосредственного, ситуативного поведения, составляющие основу овладения собой; родительская установка в поддержке ребенка-спортсмена - система эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителями и способов поведения с ним при сопровождении его спортивной деятельности. Проблема исследования. Проведенный анализ научной литературы выявил противоречие: многочисленные исследования подтверждают значимость влияния установок родителей на развитие детей, но при этом отсутствуют систематические исследования взаимосвязи типов родительских установок с развитием саморегуляции ребенка в детско-юношеском спорте. Данное противоречие определяет проблему нашего исследования: «Как взаимосвязаны разные типы родительских установок в поддержке ребенка-спортсмена (в частности, гимнасток младшего школьного возраста) с развитием показателей их саморегуляции поведения?». *Степень научной разработанности проблемы исследования.* Родительские установки – система эмоционального и когнитивного отно-

шения к ребенку, восприятие ребенка родителями и способов поведения с ним. Родительская поддержка играет значимую роль в воспитании спортсмена, и зарубежные авторы уделяют изучению этого фактора большое внимание [2, 3, 4]. В отечественных исследованиях вопросам родительской поддержки юных спортсменов большое внимание уделяют Е. Е. Хватская и Н.Е. Латышева [5, 6], которые также выделяют различные, в том числе «проблемные» типы отношения родителя к ребенку-спортсмену, подчеркивая значимость этого фактора в развитии спортивной карьеры и необходимость диагностики типов родительского отношения к ребенку в спорте. В психологии детско-юношеского спорта О.Г. Лопуховой и Л.Р. Нурхамитовой разработан стандартизированный диагностический инструментарий, позволяющий количественно измерять проявления типов родительских установок по отношению к ребенку-спортсмену [7]. В контексте анализа развития и жизни человека проблема осознанной саморегуляции занимает одно из центральных мест. Целенаправленная регуляция собственной активности считается механизмом реализации продуктивных отношений субъекта с предметной и социальной действительностью. Об осознанной саморегуляции можно говорить в тех случаях, когда человек самостоятельно устанавливает цели своих исполнительских действий и сам же их реализует, выбирая доступные и приемлемые для него средства. По мнению В.И. Моросановой, как бы ни был когнитивно и двигательно одарен и компетентен человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних (практических) и внутренних (направленных на себя, на решение своих проблем саморазвития) целей [8].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данное исследование проводилось с целью изучения взаимосвязи родительских установок и саморегуляции юных гимнасток. Нами был использован метод субъективной психодиагностики с применением опросников: «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена: диагностический опросник» (О.Г. Лопухова, Л.Р. Нурхамитова) [7] (заполняли родители) и экспресс-методика «Стиль саморегуляции поведения детей» (ССПД2-М) В. И. Моросановой [8] (заполняли гимнастки). Анкетные данные о возрасте, поле, городе проживания были дополнены вопросами о возрасте родителя, количестве времени, проводимом гимнасткой с родителем и на тренировках. Тестирование проводилось анонимно, в домашних условиях. Анкеты, распечатанные на бумажном носителе, раздавались тренером родителю гимнастки с просьбой заполнить и вернуть. Затем тренер передавал анкеты психологу для анализа результатов обследования.

Выборку составили 62 гимнастки и один из родителей: 90% – матери, 10% – отцы. 53% родителей проводят с детьми 1–3 часа в день, 46% – более 3 часов в день. Один родитель – профессиональный спортсмен, 24 занимались в детско-юношеской спортивной школе другими видами спорта, одна мама – художественной гимнастикой, 37 родителей не занимались спортом в детстве. Все девочки занимаются только художественной гимнастикой. Выборка гимнасток 7–11 лет была разделена на три группы, отличающиеся уровнем спортивной подготовки, выраженным в количестве тренировок и нацеленностью на спортивный результат:

- Коммерческая группа, тренирующаяся 8–12 часов в неделю, что представляет собой рекомендованный норматив для этого возраста (Клуб по художественной гимнастике «Звёзды Олимпа», г. Балашиха, Московская область, далее – коммерческая группа);
- Спортшкола художественной гимнастики "StarStarT" (г. Самара), тренирующаяся 12–15 часов в неделю (далее – «Спортшкола»);
- Клуб по художественной гимнастике «Звёзды Олимпа» (г. Балашиха, Московская область), отобранные с ориентацией на спорт высших достижений и тренирующиеся по 25–30 часов в неделю (далее – «Сборницы»).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ меры центральной тенденции по опроснику «Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена» (О.Г. Лопухова, Л.Р. Нурхамитова) по выборке в целом показал, что распределение не является нормальным и симметричным во всех группах. Преобладает тип родительской установки в психологической поддержке ребенка-спортсмена «Вовлеченный поддерживающий родитель». Минимальные и максимальные значения по разным шкалам отличаются. Высокие баллы по всем шкалам не достигают максимально возможных по опроснику. У родителей группы «Сборницы» средний показатель по шкале «Нереализованные родительские амбиции» несколько выше, чем в других группах (4,50 против 3,64; 3,33; 3,85), по шкале «Вовлеченный, поддерживающий родитель» – ниже (6,75 против 7,06; 6,87; 7,32), а по шкале «Отстраненный, негативно настроенный родитель» – несколько выше (3,30 против 2,92; 2,53; 2,68). Все три отличия статистически не достоверны. В целом указанные различия между группами родителей характеризуют большее количество спорных, неясных моментов в воспитательных стилях родителей группы «Сборницы»: психологически менее здоровое отношение к ребенку-спортсмену, возможно, связанное с характером спортивной подготовки детей данной группы, большей ресурсной включенностью родителей в спортивную деятельность детей. При этом средний балл по шкале «Отстраненный, негативно настроенный родитель» по выборке (3,30) и в подгруппах (2,92; 2,53; 2,68) значительно ниже максимального значения по этой шкале (max=17). Это можно объяснить тем, что анкеты заполнял тот родитель, который наиболее включен в спортивную деятельность ребенка: приводит и забирает с тренировок, возит на соревнования. Особенность периода начальной спортивной специализации в художественной гимнастике состоит в том, что у детей еще не так много нагрузок, соревнования для них являются праздником, медали по результатам выступлений есть почти у всех. Можно предположить, что анкеты просто не попали к тем родителям, кто действительно негативно настроен против спорта детей.

Период детства 7–11 лет, согласно периодизации Б. Д. Эльконина, является сенситивным для формирования стиля саморегуляции ребенка. «Научиться учиться» – главная задача ребенка [9]. В нашем исследовании наиболее часто представлены гимнастики 8–10 лет; в целом распределение возрастов в выборке гимнасток соответствует нормальному (рис. 1).

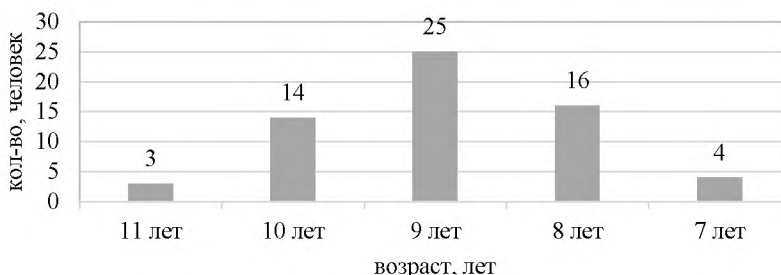


Рисунок 1 – Распределение гимнасток по возрастам (n = 62)

Все параметры регуляторных качеств стиля саморегуляции у продиагностированных гимнасток, измеренные с помощью экспресс-методики «Стиль саморегуляции поведения детей» (ССПД2-М) В.И. Моросановой, сформированы по-разному. В целом все показатели превышают значение 4, что для данной выборки (7–11 лет) соответствует уровням выше среднего и высокому. Наивысший балл у регуляторного качества «Оценка результатов», что характерно для спортсменок, участвующих в соревнованиях не реже одного раза в месяц, так как это способствует формированию данного навыка. Также высок показатель регуляторного качества «Самостоятельность». Ниже всего развит параметр регуляторного качества «Моделирование». Это означает, что индивидуальные представления о значимых внешних и внутренних условиях и степень их осознанности определяются во многом внешними, а не внутренними факторами, поскольку эту область пока еще формируют значимые взрослые (тренер и родитель).

Таким образом, результаты первичной диагностики продемонстрировали разнообразные варианты родительских установок в разных группах спортивного мастерства и в целом высокий уровень развития саморегуляции спортсменок, что ожидаемо, поскольку спортивная подготовка, овладение сложно координированными действиями, фокусирование на качестве выполнения и нацеленность на высокие оценки требуют определенной саморегуляции поведения.

Методом корреляционного анализа мы проверили взаимосвязь типов родительской поддержки со стилем саморегуляции поведения у юных гимнасток. В таблице 1 представлены результаты, отражающие взаимосвязь выраженности отдельных показателей регуляторных качеств саморегуляции поведения гимнасток с выраженностью типов установок родителей в поддержке ребенка-спортсмена. Шкалы регуляторных качеств индивидуального стиля саморегуляции поведения юных гимнасток «оценка результатов» и «общий уровень саморегуляции» имеют прямую связь с выраженностью родительской установки типа «Нереализованные родительские амбиции». Наличие в родительских установках мотивации реализовать свои мечты и желания в спорте через сопровождение деятельности ребенка может способствовать развитию более высокого уровня регуляции поведения, преимущественно через оценку результатов, у юных гимнасток. Это объясняется тем, что оценка результатов выступлений – ключевой момент во взаимодействии родительского отношения и развития самосознания гимнастки.

Таблица 1 – Взаимосвязь между уровнем выраженности регуляторных качеств стиля саморегуляции поведения гимнасток (n = 62) и выраженностью типов установки родителя в поддержке ребенка-спортсмена (n = 62)

Шкалы	Тип установки родителя в поддержке ребенка-спортсмена		
	Нереализованные родительские амбиции	Вовлеченный, поддерживающий родитель	Отстраненный, негативно настроенный родитель
Планирование	0,1	-0,1	0,0
Моделирование	0,1	0,1	0,0
Программирование	0,1	0,1	0,0
Оценка результатов	0,2 *	-0,1	0,2 *
Гибкость	0,1	0,0	0,0
Самостоятельность	-0,1	-0,1	0,0
Ответственность	0,1	0,1	-0,2 *
Общий уровень саморегуляции	0,2 *	-0,1	0,0

Прим.: * - $p=0,05$.

Выраженность установки родителей по типу «Отстраненный, негативно настроенный родитель» имеет прямую связь с качеством индивидуального стиля саморегуляции поведения «Оценка результатов» и обратную связь с качеством индивидуального стиля саморегуляции поведения «Ответственность». Поскольку этот тип отношения к спортивным занятиям ребенка не был выражен в выборке родителей, эта связь требует дополнительной проверки.

Выраженность типа «Вовлеченный, поддерживающий родитель» в установках психологической поддержки ребенка-спортсмена не связана со сформированностью регуляторных качеств стиля саморегуляции поведения у юных гимнасток (все связи имеют коэффициент корреляции 0,2, что указывает на слабую связь на уровне значимости $p \leq 0,05$). Подробнее см. рисунок 2.

Это позволило нам сделать вывод, что показатели регуляторных качеств саморегуляции спортсменок 7–11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, формируются стихийно и не зависят от степени поддержки вовлеченного в спорт родителя. В то же время негативные и невротические тенденции родителя в поддержке ребенка могут оказать определенное воздействие на стилистические характеристики его саморегуляции.



Рисунок 2 – Корреляционная плеяда взаимосвязей между типами родительских установок и регуляторными качествами саморегуляции поведения гимнасток

ВЫВОДЫ. Анализ взаимосвязи между стилем саморегуляции поведения юных гимнасток и типами родительских установок в поддержке ребенка-спортсмена как в интегральном показателе «Общий уровень саморегуляции», описывающем общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности юного спортсмена, так и по отдельным шкалам (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, ответственность), показал следующее:

- выраженность родительской установки «Вовлеченный, поддерживающий родитель» не связана с высокими уровнями показателей саморегуляции поведения (планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, ответственность) юной гимнастки;
- выраженность родительской установки «Нереализованные родительские амбиции» не связана с низкими уровнями показателей саморегуляции поведения (планирование, моделирование, программирование, гибкость, самостоятельность, ответственность) юной гимнастки, но имеет прямую связь с показателем «оценивание результатов»;
- выраженность родительской установки «Отстраненный, негативно настроенный родитель» положительно связана с показателем «оценивание результатов» и отрицательно связана с показателем «ответственность».

По литературным данным, высока значимость родительского влияния на формирование личности ребенка. Однако ребенок-спортсмен выделяется из общего ряда закономерностей и имеет возможность уже в возрасте 7–11 лет начать формирование своего стиля саморегуляции вне родительского влияния. Все гимнастки, принявшие участие в нашем исследовании, продемонстрировали значения выше среднего почти по всем параметрам саморегуляции.

Важно отметить, что для измерения стиля саморегуляции гимнасток младшего школьного возраста использовалась методика измерения саморегуляции поведения для детей общей выборки (школьников), так как отсутствует специализированный инструментальный для спортивной психологии, предназначенный для измерения саморегуляции поведения в спорте. Возможно, указанная особенность использованного в данной работе диагностического инструментария оказала искажающее влияние на содержание эмпирических данных. Данное предположение требует отдельной исследовательской работы и ставит задачу разработки адекватного инструментария в области психологии спорта.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Психолого-педагогическое сопровождение гимнасток в предсоревновательный период / Шмелева Е. А., Кисляков П. А., Роганова Ю. Н., Осокина Е. А. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p537-540 // *Ученые записки университета Лесгафта*. 2020. № 2 (180). С. 537–540. EDN: SJJNSO.
2. Baxter-Jones A., Maffulli N. Parental influence on sport participation in elite young athletes // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2023. V. 43. P. 250–255.
3. Parental involvement in competitive youth sport settings / Holt N., Tamminen K., Black D., Sehn Z., Wall M. DOI 10.1016/j.psychsport.2007.08.001 // *Psychology of Sport and Exercise*. 2008. No 9. P. 663–685.
4. The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports / Sánchez-Miguel P. A., Leo F. M., Sánchez-Oliva D., Amado D., García-Calvo T. DOI 10.2478/hukin-2013-0017 // *Journal of Human Kinetics*. 2013. Vol. 36. P. 169–177
5. Хвацкая Е. Е., Латышева Н. Е. Методика исследования отношения родителей к занятиям ребенка спортом // *Материалы Международной научно-практической конференции «II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов» (4–5 апреля 2019 г.)*. Минск : БГУФК, 2019. Ч. 2. С. 312–315. EDN: LJADMM.
6. Хвацкая Е.Е., Латышева Н. Е. «Проблемное» отношение родителей к занятиям ребенка спортом // *Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения – 2019» (29–30 мая 2019 г.)*. Москва, 2019. С. 216–219. EDN: LTJFSC.
7. Лопухова О. Г., Нурхамитова Л. Р. Типы родительских установок в психологической поддержке ребенка-спортсмена: диагностический опросник. DOI 10.17759/sps.2023140311 // *Социальная психология и общество*. 2023. Том 14, № 3. С. 173–186. EDN: AOWXAX.
8. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. Москва : Когито-Центр, 2015. 304 с. (Университетское психологическое образование). ISBN 978-5-89353-466-5 EDN: WMPZKP.
9. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах. Москва : НПО МОДЭК, 1995. 80 с.

REFERENCES

1. Shmeleva E. A., Kislyakov P. A., Roganova Yu. N., Osokina E. A. (2020), "Psychological and pedagogical support of gymnasts in the pre-competition period", *Scientific notes of Lesgaft University*, № 2 (180), pp. 537–540.
2. Baxter-Jones A., Maffulli N. (2003), "Parental influence on sport participation in elite young athletes", *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43, pp. 250–255.
3. Holt N., Tamminen K., Black D., Sehn Z., Wall M. (2008), "Parental involvement in competitive youth sport settings", *Psychology of Sport and Exercise*, 9, pp. 663–685.
4. Sánchez-Miguel P. A., Leo F. M., Sánchez-Oliva D., Amado D., García-Calvo T. (2013), "The Importance of Parents' Behavior in their Children's Enjoyment and Amotivation in Sports", *Journal of Human Kinetics*, Vol. 36, pp. 169–177.
5. Khvatskaya E. E., Latysheva N. E. (2019), "Methodology for studying the attitude of parents to a child's sports activities", *Materials of the International scientific and practical conference "II European Games 2019: psychological, pedagogical and biomedical aspects of athletes' training"*, Minsk, BSUFK, Part 2, pp. 312–315.
6. Khvatskaya E. E., Latysheva N. E. (2019), "“Problematic” attitude of parents to the child's sports activities", *Materials of the XV All-Russian scientific and practical conference with international participation "Rudikov Readings – 2019" (May 29-30, 2019)*, Moscow, pp. 216–219.
7. Lopukhova O. G., Nurhamitova L. R. (2023), "Types of parental attitudes in psychological support of a child athlete: a diagnostic questionnaire", *Social psychology and society*, Volume 14, No. 3, pp. 173–186.
8. Morosanova V. I., Bondarenko I. N. (2015), "Diagnostics of human self-regulation", Moscow, Kogito-Center, 304 p., (University Psychology education).
9. Elkonin D. B. (1995), "Mental development in childhood", Moscow, NPO MODEK, 80 p.

Информация об авторе: Мурзина М. И., магистр психологии ДЮС, лаборант-исследователь лаборатории Экопсихологии развития и психодиагностики ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», coach_maryana@mail.ru, SPIN-код 7595-3217, ORCID: 0000-0002-8830-0045.

Поступила в редакцию 09.01.2025. Принята к публикации 07.02.2025.