

семьи (расовые предубеждения, предубеждения против этнических меньшинств, членов сект и определенных религиозных общин).

Виды социальной стигматизации можно классифицировать следующим образом:

1. Культурная стигматизация — социальные ярлыки, укоренившиеся в культуре государства либо мировой культуре («чукчи недогадливы»).

2. Институциональная стигматизация — законодательно закреплённая стигматизация («человек, имеющий судимость»)

3. Личная (или внутренняя) стигматизация — предубеждение против себя самого, основанное на причастности к чему-либо («я толстушка»).

По мнению Гоффмана большинство в действительности считает людей, отмеченных стигмой, в чем-то не совсем людьми — поэтому мы дискриминируем их и действительно, хотя зачастую без злого умысла, лишаем жизненных шансов.

Таким образом, стигматизация представляет собой явление, состоящее в «навешивании» негативных ярлыков, дискредитирующих индивида в глазах окружающих и вызывающих его стойкую социальную изоляцию и отсутствие готовности взаимодействовать с ним на равных.

Список цитированных источников

1. Смирнова, Ю.С. Феномен предубеждений к стигматизированным группам/ Ю.С. Смирнова// Психологический журнал. — 2005. — № 3. — С. 19 – 24.

2. Финзен, А. Психоз и стигма. — М.: Алетейа, 2001. — 216 с.

3. Goffman E. Stigma: Notes on the management of spoiled identity. Harmondsworth, 1986.

ФОРМИРОВАНИЕ СТИЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Е.В. Силич

Минск, УО «БГУФК»

Введение. Спорт – это, прежде всего деятельность, направленная на выявление предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его резервных возможностей. Сложные и ответственные условия, перенапряжение физических и психических функций, высокий уровень рис-

ка и травматизма определяют экстремальный характер спортивной деятельности.

В связи с этим, психологическую подготовку необходимо рассматривать как процесс, направленный на формирование и совершенствование значимых для вида спорта свойств личности спортсмена. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с совершенствованием мотивационных, волевых и эмоциональных свойств спортсменов, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект развития психологической подготовленности спортсменов (Г.Д.Горбунов, 2006; А.Ц.Пуни, 1959; А.В.Родионов, 2004; П.А.Рудик, 1974; Н.Б.Стамбулова, 1999 и др.). По мнению В.И. Моросановой, саморегуляция обеспечивает мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения, способствует выработке гармоничного поведения. На его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с профессиональными задачами [1].

Однако в практике спорта психологическая подготовка используется на этапе достижения спортсменами высшего мастерства, мало внимания уделяется ее специфике в связи с особенностями подросткового и юношеского возраста. У юных спортсменов на фоне сформированной ответственности, профессиональной направленности отмечается эмоциональная неустойчивость, отсутствие навыков саморегуляции (Г.Д.Бабушкин, 2006; Г.Б.Горская, 1995; Л.Н.Рогалева, 1999 и др.). Это обуславливает необходимость целенаправленной и систематической работы со спортивным резервом.

Материал и методы исследования. С целью выявления индивидуальных особенностей саморегуляции поведения спортсменов использовалась методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Выборку испытуемых составили спортсмены, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, среди которых 58 человек находящихся на этапе высших спортивных достижений и 38 – на этапе углубленного спортивного совершенствования.

Результаты исследования и их обсуждение. Высокий уровень достижения в избранном виде спорта обуславливает возможность создания модели психологической подготовленности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта. В связи с этим были выявлены особенности саморегуляции поведения спортсменов высокой квалификации (МСМК, МС), занимающихся на этапе высших спортивных достижений.

В целом, высокий уровень «общей саморегуляции» ($40,64 \pm 1,36$) характеризует сформированность индивидуальной системы саморегу-

ляции произвольной активности у спортсменов высокой квалификации. Испытуемые гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение цели у них осуществляется осознанно, что позволяет компенсировать влияние личностных свойств, препятствующих ее достижению.

Доминирующим стилем саморегуляции поведения у спортсменов является высокий уровень сформированности регуляторной гибкости ($9,71 \pm 0,42$), которая характеризует способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Высокие оценки по шкале «программирование» отражают сформировавшуюся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей ($8,05 \pm 0,35$). У спортсменов выявлены индивидуальные особенности целеполагания, сформированность осознанного планирования деятельности ($7,72 \pm 0,40$). Их планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Способность оценивать результаты своей деятельности и поведения ($7,71 \pm 0,4$) свидетельствует об адекватной самооценке устойчивости субъективных критериев успешности достижения результатов. Анализ причин расхождения полученных результатов позволяет спортсменам адаптироваться к изменению условий. Оценки по шкале «моделирование» ($7,6 \pm 0,36$) отражают представления о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности, что позволяет спортсменам выделять значимые условия достижения целей в текущей ситуации и в будущем. Снижение результатов по шкале автономности у спортсменов ($6,67 \pm 0,47$) проявляется в их зависимости от мнений и оценок окружающих.

Полученные результаты были соотнесены с особенностями стиля саморегуляции поведения у представителей олимпийского резерва. Общий уровень саморегуляции ($42,24 \pm 1,53$) позволяет юным спортсменам сформировать индивидуальную систему саморегуляции произвольной активности. Осознанное поведение на изменение условий, выдвижение и достижение цели позволяет компенсировать влияние личностных свойств, препятствующих достижению. Индивидуальные особенности в планировании последовательности действий и способах их осуществления способствуют детальному анализу исполнительских действий спортсменом, соотнесению программы с условиями успешного выполнения упражнений – «Программирование» ($8,92 \pm 0,43$). Оценка «Регуляторной гибкости» ($9,79 \pm 0,63$) свидетельствует о способности юных спортсменов перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Установленные особенности создали предпосылки эффективного воспитания у юных спортсменов необходимых психических качеств для развития их потенциала, формирования индивидуального своеобразия в специфических условиях спортивной деятельности.

Общие задачи психологической подготовки решались в учебно-тренировочном процессе на базе училищ олимпийского резерва согласно плану подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Юные спортсмены были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=19) и контрольную (КГ, n=19). С целью развития и формирования изученных свойств в процесс психологической подготовки в индивидуальных и групповых занятиях в ЭГ использовались воспитывающие ситуации, педагогические задачи, обучающие деловые, ролевые и развивающие игры. В качестве методических приемов использовался акцент на результате деятельности, предваряющее описание необходимых действий, аналогия, договор, художественный образ поведения, апелляция к прошлому, «Я-сообщения».

Включение специальных мероприятий в процесс психологической подготовки способствовало положительной динамике общего уровня саморегуляции поведения у спортсменов ЭГ по сравнению со спортсменами КГ. Выявленный значимый прирост в общем уровне саморегуляции поведения в ЭГ ($t=2,99$; при $P<0,05$) показал значимость обучения юных спортсменов методам психической саморегуляции, приемам самоконтроля, самоуправления и самообладания, осуществления планирования и программирования деятельности. У юных спортсменов сформировалась потребность в осмыслении способов поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ, что подтверждает динамика показателя программирования (до $9,89\pm 0,51$; после $10,95\pm 0,45$).

Заключение. Таким образом, сформированные навыки постановки целей, моделировании соревновательных условий, определения программы исполнительских действий и ее коррекции, критериев для самооценки успешности необходимы для эффективного функционирования психики юных спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта в экстремальных условиях.

Список цитированных источников

1. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.