

ОСОБЕННОСТИ СТИЛЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

SPORTS STUDENTS PECULIARITIES OF SELF-REGULATION STYLES

Н.А. ШЕСТИЛОВСКАЯ
N. SHESTILOVSKAYA

Белорусский государственный университет,
г. Минск. Республика Беларусь
Belarusian State University,
Minsk. Republic of Belarus
e-mail: shestna@bsu.by

Стиль саморегуляции формируется совокупностью регуляторных процессов, таких как планирование, программирование, оценка результатов, и регуляторных свойств – гибкости и самостоятельности. Эффективность процесса саморегуляции определяется сочетанием процессов и свойств, характеризующим индивидуальный стиль саморегуляции. В статье представлены результаты эмпирического исследования стилей саморегуляции спортсменов и паралимпийцев, и проведен их сравнительный анализ.

Ключевые слова: саморегуляция, стиль саморегуляции, спортсмены, паралимпийцы.

The self-regulation style is formed by a set of regulatory processes such as planning, programming, results rating and regulatory properties – flexibility and self-support. The self-regulation process effectiveness is determined by combination of processes and properties that characterize the individual self-regulation style. The article presents the empirical study results of the athletes and Paralympians self-regulation styles, and provides a comparative analysis.

Key words: self-regulation, self-regulation style, athletes, paralympians.

Способность к саморегуляции психических состояний является результатом психического развития индивида, в которой находит свое отражение специфика становления деятельности, а также развитие его целенаправленных взаимодействий с действительностью. Высшей формой психической саморегуляции состояний является произвольная осознанная саморегуляция – системный многоуровневый процесс психической активности человека по выдвиганию целей и управлению их достижением [1].

Психическая саморегуляция включает процессы планирования, программирования и оценки результатов, а также два свойства – гибкость и самостоятельность [1]. На основании сочетания уровней развитости перечисленных процессов и свойств (которые называются параметрами саморегуляции) можно определить индивидуальный стиль саморегуляции. Графически индивидуальный стиль саморегуляции отображается в виде профиля саморегуляции. Согласно структуре психической саморегуляции [2], решение о необходимости и характере коррекций деятельности обеспечивает эффективное выполнение деятельности и достижение поставленных целей.

Само решение о необходимости и характере коррекций деятельности может быть принято только в результате неудачной реализации намеченного плана, поскольку при достижении соответствия результатов поставленным целям, в случае, когда реальные достигнутые результаты соответствуют заданным критериям успеха, корректировки не требуется. Для того, чтобы справиться с ситуацией неудачи, индивид прибегает к копинг-стратегиям, от предпочтения (выбора) которых в конечном итоге зависит нахождение и мобилизация необходимых ресурсов для корректировки действий. При этом выбор продуктивной копинг-стратегии обеспечит нахождение способа справиться с неудачей и достигнуть цель, а выбор непродуктивной копинг-стратегии затруднит или блокирует разрешение проблемной ситуации.

Выборку составили 99 спортсменов-паралимпийцев в возрасте от 17 до 50 лет; из них 65 мужчин и 34 женщины, из них 6 паралимпийцев – 1 разряд, 15 паралимпийцев – кандидаты в мастера спорта (КМС), 47 паралимпийцев – мастера спорта (МС), 25 паралимпийцев – мастера спорта международного класса (МСМК), 6 паралимпийцев – заслуженные мастера спорта (ЗМС). Из них по спортивно-функциональным классам: 39 паралимпийцев с нарушениями зрения (функциональные классы: B2-B3, S7-S13, T12 и 10 паралимпийцев – функциональный класс B1); 25 паралимпийцев – инвалидов-колясочников (функциональные классы: A, B, F46, F54); 35 паралимпийцев с нарушениями слуха (функциональные классы LW4, LW10-LW12) согласно Единой спортивной классификации Республики Беларусь [3]. Количество респондентов данной выборки паралимпийцев является практически равным генеральной совокупности и является исчерпывающей для Республики Беларусь.

Диагностика стилевых особенностей саморегуляции была проведена с помощью методики В.И. Моросановой «Саморегуляция подготовки спортсмена» [4]. С помощью специальной программы были определе-

ны варианты сочетаний параметров саморегуляции у респондентов.

Диагностика параметров саморегуляции показала наличие высокого значения суммарного показателя саморегуляции у 2 % респондентов, среднего – у 93 % и низкого – у 5 % респондентов. Средний суммарный (общий) показатель саморегуляции не является плохой или хорошей характеристикой процесса саморегуляции у паралимпийцев, поскольку эффективность саморегуляции обеспечивается взаимодействием параметров или функций саморегуляции, одни из которых могут находиться на высоком уровне развития, другие на среднем или низком. Таким образом, одни функции саморегуляции компенсируются другими, что обеспечивает возможность успешной деятельности. Низкий суммарный показатель саморегуляции свидетельствует о недостаточности ресурсов для эффективной деятельности.

В результате анализа сочетания параметров саморегуляции (планирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность) были диагностировано 243 возможных сочетания параметров саморегуляции, т.е. стилей саморегуляции. Данные стили саморегуляции можно объединить в несколько групп.

Группа I – профили с высокими и средними показателями, с преобладанием средних показателей (включает либо 2 высоких показателя и 3 средних, либо 1 высокий показатель и 4 средних).

Группа II – профили одновременно с высокими, средними и низкими показателями (включает 2 высоких 2 средних 1 низкий, либо 1 высокий 3 средних и 1 низкий, либо 1 высокий 2 средних 2 низких, либо 1 высокий 1 средний и 3 низких).

Группа III представлена профилем, в котором все параметры имеют средний показатель.

Группа IV – профили со средними и низкими показателями (включает либо 4 средних 1 низкий, либо 3 средних 2 низких, либо 2 средних 3 низких, либо 1 средний 4 низких). Ниже представлены данные о количестве респондентов, входящих в каждую группу (см. таблицу 1).

Высокий, средний или низкий показатель для каждого параметра задан в «Нормах для оценки результатов диагностики» к методике. Ниже приведены процентные показатели вариантов сочетаний параметров, образующих индивидуальный стиль саморегуляции у спортсменов и паралимпийцев (таблица 1).

**Количество респондентов в группах
в зависимости от стиля саморегуляции**

Группа	Тип сочетания (стиль саморегуляции)	Спортсмены		Паралимпийцы	
		% от выборки	% по группам	% от выборки	% по группам
Группа I	2 высоких показателя и 3 средних	1,5	9,50	7	13,0
	1 высокий показатель и 4 средних	8		7	
Группа II	2 высоких 2 средних 1 низкий	0,38	16,89	5	22,0
	1 высокий 3 средних и 1 низкий	9,65		6	
	1 высокий 2 средних 2 низких	6,1		11	
	1 высокий 1 средний и 3 низких	0,76		0	
Группа III	5 средних	16,41	16,41	24	24,0
Группа IV	4 средних 1 низкий	24,5	57,2	16	40,0
	3 средних 2 низких	21,5		17	
	2 средних 3 низких	8,9		7	
	1 средний 4 низких	2,3		0	

Исходя из данных, представленных в таблице 1, следует, что количество спортсменов, у которых общий показатель саморегуляции выше среднего, составляет 26,39%, у паралимпийцев – 35%, при этом средние значения у спортсменов 16,41%, а у паралимпийцев – 24,0%. С преобладанием низких показателей параметров стилей саморегуляции ситуация обратная: у спортсменов – 57,2 %, у паралимпийцев – 40%. Таким образом, у паралимпийцев показатели по параметрам стилей саморегуляции выше, что свидетельствует о большей развитости саморегулятивных процессов. Возможно, это объясняется тем, что паралимпийцам больше приходится держать под контролем свое поведение, они больше анализируют и прикладывают усилия для достижения поставленной цели, более детально разбираются в действиях, необходимых для успешного результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн.Моск.Ун-та. – Сер.14. Психология. – 2010. – №1. – С.36-45.
2. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 1995, №1. – С.36-45.
3. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011 – 160 с.
4. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова.– М., 1998.– 192с.

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

WAYS OF FORMING HEALTHY FOOD SKILLS IN SCHOOLS

Н.Н. ШУДРАКОВ, Г.В. ИВАНОВА, О.Я. КОЛЬМАН, А.Н.ИВАНОВА
N. SHUDRAKOV, G. IVANOVA, O. KOLMAN, A. IVANOVA

ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный университет»

Красноярск, Россия
Siberian Federal University
Krasnoyarsk, Russia
e-mail: 2057061@mail.ru

Вопрос организации здорового питания для школьников является актуальным на протяжении долгого времени. Но невозможно сформировать навыки здорового питания без грамотно выстроенного системного подхода к этому вопросу. Зачастую, семейное воспитание приводит к превратным принципам организации питания, что способствует увеличению числа заболеваний желудочно-кишечного тракта. В данной статье уделяется внимание принципам формирования навыков правильного пищевого поведения у школьников через различные урочные и внеурочные формы работы с детьми.

Ключевые слова: школьное питание, здоровое питание.

The issue of organizing healthy meals for schoolchildren has been relevant