

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье описывается процесс выявления специфики формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов высшей квалификации. В ходе исследования применялись методы теоретического анализа, идеализации, моделирования, психологической диагностики, врачебно-педагогического тестирования и педагогического эксперимента.

Методологическую базу исследования составили идеи саморегуляции произвольной активности О. А. Конопкина и В. И. Моросановой. Автором обоснована комплексная методика формирования индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов высшей квалификации. Доказано, что данный стиль вырабатывается у спортсменов в процессе формирования социально адекватных мотивов и социально значимых для спорта черт личности путем применения средств и методов вербального аутовоздействия. Зафиксировано отсутствие прямой связи между личностным типом и успешностью спортивной подготовки, но при этом установлено, что каждому личностному типу присущ ряд устойчивых особенностей саморегулирования. Результаты исследования могут быть использованы как в спорте высших достижений, так и при подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: спорт высших достижений, индивидуальный стиль саморегуляции, гармоничный и акцентуированный стили саморегуляции, успешность спортивной подготовки.

Литература

1. Азаров В. Н. Стиль действия: Импульсивность – управляемость // *Вопр. психологии.* 1982. № 3. С. 121–127; 132–137.
2. Бондарчук Т. В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск: УралГАФК, 2000. 40 с.
3. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: (Структурно-функциональный аспект) // *Вопр. психологии.* 1995. № 1. С. 5–12.
4. Моросанова В. И. Стилевые особенности саморегуляции личности // *Вопр. психологии.* 1991. № 1. С. 121–127.