

МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

PSYCHOREGULATION AND PSYCHOCORRECTION METHODS IN SPORTS AND THEIR IMPACT ON SPORTS RESULTS

К. А. МИРОШНИКОВА
K. A. MIROSHNIKOVA

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Гродно, Республика Беларусь
Grodno State University. Yanka Kupala
Grodno, Belarus

e-mail: miroshnikova_ka_20@mf.grsu.by

В статье рассмотрены механизмы воздействия психической нагрузки в спортивной деятельности. Выявлена связь между психическим состоянием спортсменов и их спортивными результатами. А также представлены возможные методы и приёмы психорегуляции и психокоррекции, непосредственно влияющие на моральное и физическое состояние спортсменов.

Ключевые слова: психорегуляция, тренировка, психологический фактор, самореализация, эмоциональное напряжение, потенциал.

The article considers the mechanisms of mental strain influence in sports activities. The relationship between the psychic state of athletes and their sports results has been revealed. It also presents possible methods and techniques of psychoregulation and psychocorrection that directly affect the moral and physical state of athletes.

Keywords: psychoregulation, training, psychological factor, self-realization, emotional stress, potential.

Актуальность. Каждая личность стремится к тому, чтобы реализовать заложенный в ней потенциал. Реализация потенциальных возможностей личности спортсмена определяется его активностью. Чем грандиознее поставленная задача, тем интенсивнее должна быть его физическая активность и мобилизация психических возможностей. Последовательное и перспективное достижение целей опосредуется условиями и механизмами профессионального и личностного роста. Без учета психи-

ческих проявлений в спортивной деятельности невозможно добиться полной самореализации спортсмена [6].

Цель исследования. Оптимальное использование психорегуляции и психокоррекции в спортивной деятельности для повышения резервных возможностей спортсменов в процессе их спортивной деятельности.

Взаимосвязь психического состояния и спортивной нагрузки. Психологический фактор занимает важное место в спортивной деятельности. Возникающие в результате чрезмерно высоких нагрузок состояния перетренированности, являются первопричиной снижения результативности и психического перенапряжения.

За состоянием перетренированности спортсмена следует психическое раздражение, боли, повышение риска получения травм. В свою очередь, причина возникновения перетренированности может не иметь никакого отношения к спортивной деятельности. Однако основным источником перетренированности является чрезмерная интенсивность тренировки, что приводит к переутомлению и изнурению, основной психологической характеристикой которой является депрессия, ведущая к полному «выгоранию» спортсмена. Эмоциональное напряжение может возникнуть как в ответ на трудности на пути к поставленным целям, так и в ответ на успех. Также этого касается и вынужденный перерыв в деятельности.

Не менее серьёзными факторами, определяющими психологическое напряжение спортсменов, являются смена климатогеографических условий, джетлаг из-за быстрой смены часовых поясов при авиаперелёте, усталость от продолжительного переезда [2].

Психорегуляция как средство формирования психической надёжности спортсменов.

Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма [3].

Психорегуляцию спорта рассматриваем в двух аспектах:

- 1) как способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями;
- 2) как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках и соревнованиях [1].

Задействование внутренних ресурсов и резервов в целях достижения спортивных результатов оказывает огромную нагрузку на психику спортсмена. Влияние величины психической нагрузки возникает как

противоречие в результате нарушения равновесия между постоянными внутренними и внешними условиями, обеспечивая достижения нового равновесия. Это способствует формированию адаптивных возможностей личности спортсмена. Следовательно, психика спортсмена развивается и совершенствуется только при условии активного внутреннего и внешнего взаимовлияния, в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок [5].



Рисунок 1. Модель соотношения между компонентами психической нагрузки в процессе достижения спортивных результатов

Целесообразное и оптимальное управление средствами и методами спортивной подготовки позволяет воздействовать на организм и психику спортсмена таким образом, чтобы выработать у него необходимые субъективные состояния, специфические качества, отношения, мотивы, способствующие достижению высокого уровня подготовленности и работоспособности при минимальном воздействии на его нервную систе-

му. Исходя из ранее упомянутой взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно сделать вывод о том, что психическая нагрузка в системе спортивной деятельности вызывает определенные адаптивные изменения, которые образуют индивидуальную структуру качеств и состояний личности спортсмена, необходимых для успешного и эффективного выполнения соревновательной деятельности [4].

Методы психорегуляции спортсменов. Рассмотрим принцип, предлагаемый В. М. Мельниковым. Он выделяет две группы методов:

1) гетерорегуляционные – реализуются в обычном состоянии бодрствования (беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение) или в измененном состоянии сознания – гипноза.

2) ауторегуляционные – методы саморегуляции.

Аутогенная тренировка определяется последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания.

«Наивные» методы саморегуляции - это приемы, появившиеся в ходе тренировок и соревнований случайно и которые часто становятся «ритуальными». К вербальным относятся методы самоубеждения и самоприказов. Невербальные – дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка – мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения [7].

Выводы. Для высокой результативности выступления на соревнованиях спортсмену необходимо закрепить и поддержать доминирующее положение сформированной функциональной системы. Наиболее встречаемыми предельными психическими состояниями у спортсменов являются утомление, избыточное нервно-психическое напряжение, включая предстартовую лихорадку, фрустрация (разочарование). Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер. Главным здесь выступает умение в необходимой степени сконцентрировать свои возможности, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения, а также приумножения способностей спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабушкин, Г. Д.* Общая и спортивная психология: Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г. Д. Бабушкин, В. М. Мельников. – Омск: СибГАФК, 2000. – С. 10.
2. *Багадирова, С. К.* Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С. К. Багадирова. – М.–Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 198 с.
3. *Гогунов, Е. Н.* Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. *Ильин, Е. П.* Психология физического воспитания : учебник для ин-ов и фак-ов физ. культ. / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.
5. *Малкин, В. Р.* Психическая саморегуляция в спорте / В. Р. Малкин. – Алма-Ата, 1977. – 92–95 с.
6. *Пуни, А. Ц.* Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969.
7. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – Режим доступа: <https://mybook.ru/author/kollektiv-avtorov3/psihologiya-fizicheskoy-kultury-uchebnik/read/>. – Дата доступа: 10.03.2022.