**Психорегуляция в спорте**

Проблема психорегуляции в спорте - одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности [13, 11, 7, 1, 5, 8, 19, 3 и др.]. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена. В основном рассматривались общие аспекты психорегуляции в спорте. В литературе имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию психорегуляции в работе со спортсменами конкретного вида спорта: легкой атлетики [7, 10], тяжелой атлетики [3], бокса [19].

Психорегуляцию мы 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, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей. Если исходить из четырехкомпонентной структуры спортивной деятельности [12], то психорегуляция входит в содержание первого компонента (предпосылки деятельности) как способность и третьего компонента (операции, действия, техника, тактика) как практические действия по использованию различных средств, приемов психорегуляции.

Актуальность проблемы психорегуляции для теории спортивной тренировки объясняется следующими фактами, полученными нами и другими авторами, исследовавшими ее в спорте:

1. В исследованиях [3] показано, что значительная часть тяжелоатлетов различной квалификации не могут мобилизоваться к подъему штанги, в результате удачные (зачетные) подходы выполняются только в 55,5% случаев.

2. Согласно исследованиям [3, 17, 18], чем выше у волейболис тов уровень развития психорегуляции, тем выше результативность их соревновательной деятельности.

3. Поведение спортсменов на соревнованиях и характер предстартового и стартового состояния обусловлены уровнем развития у них способности к психорегуляции [17, 18].

4. В исследованиях, проведенных нами и под нашим руководством, показано, что среди большого числа спортсменов довольно значителен процент лиц с недостаточно развитыми навыками психорегуляции (см. таблицу).

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель - формирование особого психического состояния, способству ющего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач [11]. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Уровень развития навыков психорегуляции у спортсменов различной квалификации и разных видов спорта, %

|  |  |
| --- | --- |
| Спортсмены и уровень их квалификации | Уровень развития психорегуляции |
| высокий | средний | низкий |
| 1. Боксеры: |
| - начинающие и 3-й разряд | 0 | 32 | 68 |
| - 1 и 2-й разряды | 0 | 66 | 34 |
| - кмс и мс | 5 | 70 | 25 |
| 2. Волейболисты: |
| - начинающие и 3-й разряд | 0 | 25,5 | 74,5 |
| - 1 и 2-й разряды | 7,6 | 46,4 | 46,0 |
| - кмс и мс | 22,5 | 38,3 | 39,2 |
| 3. Лыжники: |
| - начинающие и 3-й разряд | 0 | 26 | 74 |
| - 1 и 2-й разряды | 0 | 65 | 35 |
| - кмс и мс | 10 | 60 | 30 |

Как показывают наши исследования (опрос спортсменов, тренеров), спортсмены могут овладеть психорегуляцией или самостоятельно ( в основном так они и делают), что очень трудно, или при участии тренера, если он, в свою очередь, сам владеет ею и понимает ее значимость и возможности в спорте. Самостоятельное применение спортсменами тех приемов и средств, которые приводятся в методической литературе [1, 7, 21 и др.], не дают должного эффекта. В этом убеждают результаты наших исследований. В этой связи необходимо сначала развить у спортсменов способность к психорегуляции, которая давала бы им возможность использовать все ее средства. Для этого необходима продолжительная специальная тренировка. И, как показали наши исследования [17], наибольший эффект при этом достигается в работе с юными спортсменами.

При изучении психорегуляции мы исходим из известного в психологии положения о том, что психические явления, психическая деятельность людей выступают как детерминированные условиями (и образом) жизни людей. При этом детерминация психических явлений происходит по схеме: внешние воздействия действуют через посредство внутренних условий. Психические явления выступают в жизни человека не только как обусловленные, но и как обуславливающие: определяемые условиями жизни человека, психические явления обуславливают его поведение и деятельность [16]. Обусловленность поведения спортсмена факторами окружающей среды и состоянием организма делает актуальной проблему управления своей деятельностью, состоянием в условиях влияния различных помех.

Рассмотрим место и значение психорегуляции в спортивной деятельности с позиций физиологии [2, 11 и др.]. Предполагается, что в начале деятельности у человека формируется три вида функциональных систем. Первая система обеспечивает профессионально необходимые акты для выполнения заданной деятельности. Вторая связана с посторонней деятельностью, которая конкурирует с основной, отражая взаимоотношения организма человека с окружающей средой (реакция на внешние факторы). Третья представляет собой восстановительную функциональную систему.

Формирование у спортсменов первой функциональной системы происходит во время тренировочных занятий. Этот процесс, как правило, проходит успешно. Формирование второй функциональной системы связывается с участием спортсмена в соревнованиях под влиянием различных факторов. Воздействие ее на результативность соревновательной деятельности спортсменов весьма существенно. Развитию у них способности противостоять формированию этой системы и ее влиянию на деятельность в условиях соревнований и может служить развитая у спортсменов психорегуляция.

Рассмотрим особенности взаимодействия этих трех систем. В период врабатывания основная функциональная система имеет более высокую степень возбудимости и быстро становится доминирующей. Это можно наблюдать в период подготовки спортсменов к соревнованию, во время разминки. Физиологический конфликт быстро разрешается, и наблюдается "стадия сложившихся координаций" (А.А. Ухтомский, 1952; Е.Ф. Полежаев, 1974). Двигательные акты приобретают доминантное значение, подавляется активность прочих функциональных систем, хотя и имеется воздействие посторонних раздражителей. Доминирующая система находится под контролем сознания спортсмена.

В процессе соревнования спортсмены волевым усилием продолжают выполнять действия, несмотря на нарастающее чувство усталости, неудачи и другие факторы, сигнализирующие о включении второй и третьей функциональных систем. Противодействие включению этих систем должна оказывать развитая способность к психорегуляции.

Рассмотрим значение психорегуляции в соревнованиях. В процессе подготовки к стартам идет настройка спортсмена на предстоящую деятельность. Используемые для этого приемы призваны помочь устранить влияние ненужных отвлекающих факторов, "выключить" посторонние мысли, создать оптимальное психическое состояние, соответствующее соревновательной деятельности. Формирующаяся функциональная (рабочая) система должна стать доминирующей. Ее формирование связано со специальной тренировкой умения вызывать соответствующие эмоции, чувства. Средства психорегуляции здесь выполняют роль актуализации и становления наиболее рациональной центрально-периферической интеграции.

Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену необходимо сохранить доминирующее положение сформированной функциональной системы. Главным здесь выступает умение в необходимой степени сконцентрировать свои возможности. На решение этой задачи и должна быть направлена психорегуляция как деятельность спортсмена. Как в первом, так и во втором случае для использования методов и приемов психорегу ляции следует овладеть ими в тренировочном процессе до закрепления прочных условно-рефлекторных связей.

Сохранение доминирования одной конкретной (необходимой) функциональной системы в условиях соревнований - довольно редкое явление в спорте. Часто спортсмены находятся в негативном психическом состоянии при наличии конкуриру ющей функциональной системы. Роль психорегу ляции в этом случае сводится к устранению факторов, поддерживающих негативные тенденции.

Дальнейшее решение проблемы психорегуляции в спорте должно осуществляться в соответствии с принципом "от общего к специальному". Общим здесь выступает развитие у спортсменов психорегуляции вообще (базовой части), а специальным - обучение спортсменов этому приему применительно к конкретному виду спорта исходя из специфики его соревновательной деятельности [18 и др.].

Проведенное нами [19] исследование позволило разработать и обосновать методику овладения психорегуляцией, которая включает два этапа. Первый - подготовительный, предусматривающий развитие и совершенствование психических функций, обуславливающих способность к психорегуляции. К таким функциям относятся: концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления ; воображение, включающее воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений; воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий. Второй этап - основной - предполагает развитие умений управлять своим психическим состоянием, используя приемы психорегуляции.

Результаты исследования по разработке методики овладения психорегуляцией и внедрения ее в практику работы с юными боксерами позволяют нам рекомендовать ее как общую (базовую) часть обучения психорегуляции применительно к любому виду спорта. В дальнейшем она может быть использована во всех периодах годичного цикла спортивной тренировки для решения конкретных целей и задач. В подготовительном периоде целью психорегуляции является оптимизация закрепления в центральной нервной системе условно-рефлекторных связей и центрально-периферических отношений. В соревновательном периоде целью психорегуляции является: 1) обеспечение психического состояния для успешного выступления; 2) устранение неактуальной и актуализация доминирующей (необходимой) для данного момента функциональной системы.

Проведение двух педагогических экспериментов со взрослыми спортсменами высокой квалификации и c юными (12 - 13 лет) боксерами показало, что у юных спортсменов формированием навыков психорегуляции осуществляется более успешно, чем у взрослых спортсменов. С учетом того что данная методика овладения психорегуляцией более продуктивна в занятиях с юными спортсменами, нами (совместно с Н. Сетяевой ) была предпринята попытка ее усовершенствования. Мы предположили, что овладение психорегуляцией будет более эффективным с использованием массажа. Для этого было разработано два варианта овладения психорегуляцией. Первый предусмат ривал одновременное использование массажа и психорегулирующей тренировки. Во втором массаж предшествовал психорегулирующей тренировке. Проведение педагогического эксперимен та, в котором приняли участие взрослые пловцы высокой квалификации, показало, что второй вариант овладения психорегуляцией более продуктивен. Это позволяет нам рекомендовать данную методику в работе со взрослыми спортсменами.

Применительно к тяжелой атлетике с характерными для нее психологическими особенностями разработана и апробирована в трехлетнем педагогическом эксперименте с юными тяжелоатле тами методика развития психорегуляции [3]. Она предусматривает развитие необходимых психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности тяжелоатлетов. Методика рассчитана на три года и включает развитие следующих психических функций: сосредоточения внимания на выполняемом движении; умения управлять своим психическим состоянием; устойчивости и концентрации внимания; тактического мышления; помехоустойчивости; мобилизации психических и физических возможностей в конкретный момент; стремления к достижению высоких результатов в спорте. Результаты педагогического эксперимента показали достаточно высокую ее эффективность: реализация соревновательных подходов у тяжелоатлетов составила от 80 до 100%. Коэффициент эффективности выступления на соревнованиях менее единицы наблюдался лишь у 20% выступавших .

Нами совместно с А.М. Рябковым разработа на специальная часть психорегуляции применительно к волейболу. Исходя из специфики волейбола, его психологической характеристики (В.В. Медведев, 1978, 1980, 1989; А.П.Тимин, 1980; А.В. Ивойлов, 1986; Х.Б. Хаитов, 1986; А.В. Беляев, 1990; М.Х. Хаупашев, 1995; Хасан Аль Г., 1995, и др.), рекомендаций психологов, занимающихся проблемой психорегуляции (Ю.Я. Киселев, 1977; Б.А. Вяткин, 1981; А.В. Родионов, 1983, 1995; В.П. Некрасов и др.,1985; В.Н. Смоленцева, 1997; Г.Д. Горбунов, 1986, и др.), а также результатов собственных исследований мы считаем, что развитие психической саморегуляции у юных волейболистов должно осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование позитивного, конструктивного отношения к развитию и совершенствованию психорегуляции и использованию ее в тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Развитие и совершенствование психических функций, лежащих в основе психорегуляции.

3. Развитие помехоустойчивости к сбивающим факторам объективного и субъективного характера.

4. Обучение самоконтролю и саморегуляции психического состояния (успокоению, расслаблению, мобилизации).

5. Обучение управлению направленности сознания на содержание выполняемой деятельности.

6. Повышение эмоциональной устойчивости.

При разработке задач и содержания методики мы исходим из того, что овладение психорегуляци ей предусматривает повышение соревновательной результативности волейболистов, исключая при этом решение других задач подготовки с использованием психорегуляции (преодоления утомления, восстановления работоспособности и др.).

В развитии психорегуляции у юных волейболистов выделяется три этапа:

1-й - ознакомительный. Его цель - формирование у занимающихся положительного, конструктивного отношения к занятиям по развитию психорегуляции.

2-й - подготовительный. Его цель - развитие необходимых психических функций, составляющих основу (базис) для развития психорегуляции и овладения ею.

3-й - основной. Его цель - развитие саморегуляции, умений управлять своими мыслями, чувствами, действиями.

Итоги шестимесячного педагогического эксперимента с юными волейболистами показали достоверное улучшение следующих показателей: общей психологической устойчивости; результативности технических действий; навыков психорегуляции; показателей психической надежности. На соревнованиях отмечалось повышение процента положительных эмоций.

Заключение. Проведение многолетних экспериментальных исследований позволило нам определить состояние проблемы психорегуляции в спорте; выявить неразработанные вопросы данной проблемы; определить место и содержание психорегуляции в структуре спортивной деятельности; изучить ее возможности в повышении эффективности спортивной деятельности; разработать методику овладения основами психорегуляции спортсменов любой специализации; разработать методики ее развития для конкретных видов спорта; наметить пути дальнейшего решения рассматриваемой проблемы.

**Список литературы**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М.: ФиС, 1985. - 192 с.

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 166 с.

3. Бабушкин Г.Д., Назаренко Ю.Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов //Тез. 2-го международного конгресса по спортивной психологии. М., 1995, с. 67 - 68.

4. Беляев А.В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: Метод. разраб. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 24 с.

5. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 1994, № 1, с. 5 - 10.

6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981. - 112 с.

7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 182 с.

8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. - Краснодар: КГИФК, 1995. - 176 с.

9. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. - М.: ФиС, 1986. - 110 с.

10. Малкин В.Р. Психическая саморегуляция в тренировке легкоатлетов // Психическая саморегуляция в спорте. - Алма-Ата, 1977, с. 92 - 95.

11. Некрасов В.П. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. - М.: ФиС, 1985. - 132 с.

12. Общая и спортивная психология: Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. - Омск: СибГАФК, 2000. Ч. 2, с. 10.

13. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М.: ФиС, 1983. - 176 с.

14. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

15. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М.: ТОО "ДАР", 1995.- 64 с.

16. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М.: Педагогика, 1989. - 460 с.

17. Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации // Психология и педагогика средней и высшей школы. 1999, № 2, с. 68 - 69.

18. Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Психорегуляция в годичном цикле тренировки //Психология и педагогика средней и высшей школы. 1999, № 2, с. 56 - 59.

19. Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: Канд. дис. Омск, 1997. - 147 с.

20 Хаупшев М.Х. Развитие точности двигательных действий у юных волейболистов 13 - 16 лет: Автореф. канд. дис. - М.,1995. -29 с.

21. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: ФиС, 1985. - 160 с.

22. В.Н. Смоленцева, кандидат педагогических наук, доцент. Сибирская государственная академия физической культуры. Психорегуляция в спорте