

ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

Введение. В наши дни достижение высоких спортивных результатов спортсмена зависит не только от физической и технической подготовки, но и от психологической, а именно умение регулировать свои эмоции, поведение и настроение. Важная роль отведена психологической подготовке спортсменов, в которой особое место занимают мотивация и развитие специальных личностных качеств спортсмена. Соревнования — напряженная, стрессовая ситуация, когда от психологической подготовки зависит очень многое. Препятствием на пути к победам могут служить психологические барьеры, а слишком сильная психическая напряженность может снизить результативность действий, что в конечном счете приведет к проигрышу, а затем и к негативному подкреплению. В связи с высочайшей нагрузкой современных профессиональных спортсменов, растут и психологические нагрузки, состояние апатии, вызванные монотонностью труда и перегруженностью [1]. Исход спортивных состязаний, в значительной степени, зависит от психологической подготовленности спортсмена, умении им применять специальные техники психоэмоциональной регуляции для уменьшения уровня предстартовой тревожности [2].

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревнований, является непривычность условий спортивной деятельности, в частности, фактор «чужого поля» отмечает Е. А. Якимова (2011). Обилие причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний. Можно отметить такие состояния, как психическое пресыщение, утомление, мертвая точка, фрустрация, спортивная злость. Поведение в состоянии напряженности отличается негибкостью, оно утрачивает пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций [3].

Основная часть. Современная психологическая наука предлагает достаточно техник психической саморегуляции, которым должны обучаться все спортсмены. Как известно, чисто психологические техники психоэмоционального регулирования имеют тенденции к снижению своей эффективности со временем ввиду того, что психика к ним адаптируется и они перестают продуктивно работать. Ввиду данного факта, средства эмоциональной саморегуляции должны опираться не только на психику, но и на физиологию человека [2].

Использование идеомоторной тренировки как приема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, а также повышения технического мастерства известно довольно давно. Эффективность использования ментальных навыков в овладении техникой различных видов спорта: легкой атлетике, настольном теннисе, фигурном катании, биатлоне и других видах спорта доказана во многих исследованиях (А. Ц. Пуни, В. Х. Полубабкина, В. И. Силина, Е. Н. Суркова, Ю. З. Захарьянца, А. А. Белкина, И. И. Торопчина и др.) [4].

Применение ментальных методов в подготовке спортсменов может способствовать более прочному формированию техники выполнения элементов, путем сознательного формирования соответствующих мысленных образов. Подготовка спортсмена сложный и многоэтапный процесс и от него зависит успешность выступления на соревнованиях. Повысить уровень психической подготовки спортсмена позволит применение ментальных методов в процессе спортивной тренировки. Ментальный тренинг — метод спортивной подготовки, который концентрируется на помощи спортсменам преодолевать психологические препятствия, мешающие им выступать и достигать высоких результатов. Ментальный тренинг активно стал использоваться в спорте, начиная с 60 годов прошлого столетия. Возможности ментального тренинга как средства улучшения техники спортсмена (идеомоторная тренировка), снижения возбуждения, тревоги, ускорения процессов восстановления после тренировки, соревнований [5].

Аутогенная тренировка является вербальным методом саморегуляции. Овладев навыками аутогенной тренировки, спортсмен научится расслабляться, снимать нервное напряжение, восстанавливать работоспособность, а также достигая с помощью данного метода гипнотического состояния, открываются возможности преодоления неуверенности в своих силах, преодоление страхов, максимальной концентрации на предстоящей деятельности [6].

Древние техники Йога Нидры воздействуют одновременно и на психический, и на физический аспект человека. Таким образом, коррекция тревожных состояний у спортсменов может осуществляться очень простыми и весьма эффективными психосоматическими средствами йоги: дыхательными практиками (пранаямами) и средствами аутогенной тренировки. Техника Йога Нидры эффективна для восстановления спортсменов, особенно в период спортивных сборов, для того чтобы профилактировать предстартовую апатию. Кроме того, йоговская практика с элементами аутогенной тренировки, может применяться и непосредственно перед соревнованием, для обретения большей уверенности и спокойствия спортсмена, уменьшая тревожность и вероятность появления не контролируемой предстартовой лихорадки непосредственно перед выступлением [2].

В. М. Мельникова, предложил две группы методов саморегуляции: гетерорегуляционные и ауторегуляционные. К методам гетерорегуляции относятся методы, которые могут быть реализованы как в состоянии бодрствования спортсмена, так и в измененном состоянии сознания, например, гипноз. Беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение относятся к категории вербальных методов гетерорегуляции. Еще одним эффективным вербальным методом гетерорегуляции является метод гипносуггестии, то есть внушения во сне. Гипноз используется как крайнее средство, когда под вопрос ставится дальнейшее предложение спортивной карьеры, и только в том случае, если другие вербальные методы оказались неэффективными. Установки, транслируемые посредством гипноза во время сна, не подвергаются критике и воспринимаются индивидом безусловно. В результате чего с помощью внушения во сне можно оптимизировать процесс расслабления спортсмена, достижения им состояния покоя, а также усвоения новых техник и приемов [6].

Заключение. Таким образом психология в спорте играет очень большую роль, так как психологическое состояние спортсмена зависит только от его убеждений и его отношения к соревновательному процессу. Поэтому ему необходима не только физическая, но и психологическая подготовка. Данная тема сегодня не до конца изучена. Психологам еще только предстоит выяснить причины тех или иных реакций спортсмена на такую неимоверно стрессовую ситуацию, как соревнования, а также вывести простые алгоритмы преодоления этого стресса [1].

Список цитируемых источников

1. Хабибулина, А. Д. Психологические барьеры в спорте / А. Д. Хабибулина // Актуальные проблемы педагогики и психологии. — 2020. — Т. 1, № 3. — С. 50—52.
2. Воловая, Т. А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогическими техниками / Т. А. Воловая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 6 (208). — С. 85—90.
3. Окунев, А. В. Особенности психофизиологической подготовки как условие достижения спортивной формы / А. В. Окунев, Д. Ю. Трапезников, Б. В. Тюгашкин, Г. В. Пожарова // Вестник науки и творчества. — 2024. — С. 58—61.
4. Соколовская, С. В. Опыт внедрения идеомоторной тренировки в технической и психологической подготовке спортсменов, занимающихся единоборствами на примере тхэквондо / С. В. Соколовская, Панкратов С. Б. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1 (191). — С. 329—335.
5. Сомык, И. И. Применение ментальных методов в технической подготовке акробатов / И. И. Сомык, Б. Г. Маньшин, П. П. Поздеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 3 (181). — С. 426—429.
6. Попов, В. А. Социально-психологическая реабилитация спортсменов после участия в соревнованиях / В. А. Попов, А. П. Козлов // Символ науки. — 2022. — № 1. — С. 75—78.

УДК 796.011.3:378

К. Д. Жук, В. С. Бычук, Е. Н. Герасимович

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Введение. В статье поднимаются проблемы низкого уровня здоровья студенческой молодежи, потери интереса к занятиям физической культурой, рассматриваются вопросы социальной ориентации студентов на здоровый образ жизни и профилактику заболеваний посредством фитнес-аэробики. Представлены оздоровительное и спортивное направления аэробики, раскрываются основные принципы, требования, формы занятий. Проведенный анализ позволяет сделать выводы о том, что использование оздоровительных технологий в процессе обучения и досуговой деятельности студентов соответствует общей концепции современного образования, которая заключается во всеобщей гуманизации учебно-воспитательного процесса, приоритете человека и его здоровья как высшей ценности образования, максимальной индивидуализации учебного процесса, удовлетворении потребностей и интересов занимающихся, комплексное применение физкультурно-оздоровительных технологий, в частности аэробики, позволяет решать целый ряд задач физического воспитания студенческой молодежи.

Основная часть. Одной из основных проблем физического воспитания студентов является низкий уровень здоровья современной молодежи, который усугубляется потерей интереса к занятиям физической культурой. Все это приводит к поиску путей и средств оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза, повышения его привлекательности для студентов [1]. На наш взгляд одним из действенных средств является активное использование физкультурно-оздоровительных технологий, как в учебном процессе, так и в сфере досуга. Оздоровительные технологии способствуют эффективному развитию силы, гибкости, координации движений и других физических качеств; разносторонне воздействуя на организм, создают предпосылки для активизации важнейших физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной,