

Секция «Психология»

Психическая саморегуляция в системе психологической подготовки субъекта спортивной деятельности

Майдокина Людмила Геннадьевна

Кандидат наук

ФГБОУ ВПО "Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е.

Евсевьева факультет физической культуры, Саранск, Россия

E-mail: lyda_maydokina84@mail.ru

Работа проводится при финансовой поддержке Министерства образования и науки РФ за счет средств ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы по теме: «Психолого-педагогическое сопровождение развития саморегуляции субъекта спортивной деятельности» (соглашение № 14.В37.21.0722).

Рост достижений в спорте, возможность успешных выступлений в крупнейших соревнованиях в значительной мере зависит от психологической подготовки спортсмена. Физическая подготовленность и психическое состояние спортсмена являются неотделимыми и взаимообусловленными составляющими спортивных достижений. Имея прекрасную физическую подготовленность, многие спортсмены не могут самостоятельно справиться с негативными эмоциями и показывают отрицательные результаты на соревнованиях. Поражения, эмоциональное сгорание, конфликты бывают причиной того, что способный и перспективный спортсмен, не реализовав себя должным образом, уходит из спорта, выбирая другое направление деятельности. Учитывая это, научное обоснование системы психологической подготовки субъекта спортивной деятельности представляет собой важное направление исследований в психологии спорта.

Анализ научной литературы свидетельствует о наличии интереса исследователей к изучению психологической подготовки спортсмена. Однако, несмотря на многочисленные исследования данной проблемы, до сих пор недостаточно уделено внимания психологической подготовке *субъекта спортивной деятельности*, в которой спортсмен выступает как инициатор, активно и сознательно преобразующий самого себя и свою жизнедеятельность, реализующий и восполняющий субъектные проявления.

В структуре психологической подготовке спортсмена различаем следующие компоненты:

- 1) мотивационный (мотивы и побуждения субъекта к осуществлению спортивной деятельности);
- 2) волевой (способность к преодолению внешних и внутренних препятствий);
- 3) эмоциональный (эмоциональная устойчивость спортсмена и овладение навыками психической саморегуляции);
- 4) когнитивный (реализация психических процессов в зависимости от вида спорта);
- 5) компетентностный (психологические знания необходимые для эффективного осуществления спортивной деятельности, которые формируются у спортсмена первоначально под влиянием психолога или тренера, а затем самостоятельно);
- 6) деятельностный (реализация психологических знаний, спортсмен осознанно подходит к процессу применения психологических знаний для совершенствования спортивного мастерства).

Особое внимание следует обратить на развитие компетентностного и деятельностного компонентов психологической подготовки, поскольку спортсмен в спортивной деятельности выступает не как объект внешнего воздействия (хотя первоначально оно так и есть), а как активный инициатор, собственно преобразующий и совершенствующий спортивное мастерство.

О необходимости формирования роли спортсмена как субъекта своей деятельности указывает Г. Д. Бабушкин [1]. Ученый подчеркивает, что специфика спортивной деятельности заключается в том, что спортсмен выполняет требования тренера, выступая в роли объекта деятельности. На соревнованиях же спортсмен выступает в роли субъекта спортивной деятельности, оказывается наедине с собой и должен самостоятельно запускать в действие механизмы саморегуляции.

На практике, оказавшись в ситуации собственного выбора, спортсмен испытывает психологические трудности и зачастую не способен адекватно реагировать на сложившиеся обстоятельства. Отсюда вытекает острая необходимость формирования субъектной позиции спортсмена.

Остановимся подробнее на проблеме развития эмоционального компонента психологической подготовки – саморегуляции субъекта спортивной деятельности. Спортивная деятельность связана с повышенным эмоционально-психическим и физическим напряжением. Для того чтобы умело управлять собственными ресурсами, спортсмену необходимо владеть методами и приемами психической саморегуляции.

С целью исследования осведомленности о методах и способах саморегуляции психического состояния, а также использования их в спортивной деятельности нами разработана и проведена анкета со спортсменами юношеского возраста, имеющими спортивную квалификацию кандидата и мастера спорта. Анализ анкет показал недостаточную осведомленность о методах и способах саморегуляции психического состояния; неумение их использовать на практике; желание спортсменов получить знания и овладеть рациональными способами саморегуляции психического состояния.

Нами разработана программа «Психическая саморегуляция в спорте», оснащенная изданным учебным пособием [2]. Данная программа направлена на развитие навыков саморегуляции неблагоприятных психических состояний в спорте. Программа представлена теоретической и практической частями, которые взаимообусловлены и взаимозависимы. Теоретическая часть предполагает формирование психологических знаний, необходимых для эффективного овладения навыками психической саморегуляции (виды предстартовых эмоциональных состояний, методы и способы саморегуляции психического состояния и др.). Практическая часть ориентирована на выработку конкретных умений и навыков, необходимых для качественного осуществления спортивной деятельности (умение управлять собственным эмоциональным состоянием в спорте, умение регулировать агрессивность и др.). Практическая часть предполагает диагностику навыков психической саморегуляции (модификация методики В. И. Моросановой диагностики стиля саморегуляции поведения) и их развитие с помощью комплекса специально подобранных и разработанных заданий.

В настоящее время началось внедрение программы, которая показывает первые результаты, в виде вовлеченности и заинтересованности профессиональных спортсменов в изучении и овладении навыками психической саморегуляции.

Достижение высоких спортивных результатов зависит не только от физической под-

готовленности спортсмена, но и от владения им методами и приемами психической саморегуляции, умелое использование которых обеспечит успешную подготовку и реализацию субъектного потенциала спортсмена.

Литература

1. Бабушкин Г. Д. Интеллектуализации психологической подготовки юных спортсменов // Спортивный психолог, 2012, № 1(25), С. 22–26.
2. Майдокина Л. Г. Психическая саморегуляция в спорте. Саранск, 2012.

Слова благодарности

Благодарю за внимание!