

Техники саморегуляции субъекта спортивной деятельности как фактор его психологической безопасности

Ашихмина А. А.

*Ашихмина Анна Александровна / Ashikhmina Anna Alexandrovna – студент,
Институт психологии,*

Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург

Аннотация: в статье рассмотрены приемы саморегуляции спортсмена, также психологическая безопасность спортсмена, как его осознанное и действенное отношение к своей профессиональной деятельности и к профессиональному окружению, которое обеспечивает не только его душевное равновесие и развитие, но и способствует достижению поставленных целей и новых высот.

Ключевые слова: спорт, саморегуляция, психологическая безопасность.

Современный спорт предоставляет каждому человеку широкий спектр возможностей участия в деятельности, связанной с ним, в разном качестве (спортсмен, болельщик, тренер, комментатор, судья, спортивный врач, менеджер и др.). Тем не менее, главным действующим лицом остается спортсмен, который, мобилизуя собственные ресурсы, пользуясь помощью тренера и команды поддержки, минимизируя действие препятствующих факторов, управляя рисками психологических опасностей и угроз, решает спортивную задачу и приумножает спортивные достижения. В этих условиях особую значимость приобретает сформированность у спортсмена субъектных свойств личности, которые позволяют ему самореализоваться в качестве субъекта спортивной деятельности и субъекта психологической безопасности.

Психологическая безопасность в широком смысле слова означает осознанное, рефлексивное и действенное отношение человека к условиям жизни как обеспечивающим его душевное равновесие и развитие. А это значит, что человек субъективно готов к любым внешним переменам, в том числе и к тому, что изменения могут оказаться непредвиденными, а стечение обстоятельств – неблагоприятным [1].

Спортивная деятельность, как правило, протекает в условиях повышенной эмоциональной напряженности, обусловленной ответственностью спортивных задач, физическими и психологическими нагрузками на пределе возможностей, конкуренцией и т. д. Значимым фактором, оказывающим негативное воздействие на личность спортсмена, является постоянная угроза деструктивного влияния: со стороны соперников, членов команды, тренера, болельщиков и т. д. Субъект спортивной деятельности может становиться адресатом таких видов психологического влияния, как психологическое давление, агрессия, неконструктивная критика, манипулирование, шантаж, ложь и т. д. Испытывая деструктивное психологическое влияние, спортсмен часто переживает негативные эмоциональные психологические последствия. Непосредственно результатом этого становится снижение эффективности спортивной деятельности. Однако не менее значимы отсроченные последствия негативных эмоциональных переживания, как состояние фрустрации, чувство дискомфорта и страха, повышение уровня ситуативной и личной тревожности, осложнение межличностных отношений, а главное – появление склонности к деструктивному реагированию на нежелательное влияние [2].

Таким образом, спортсмен должен обладать определенными техниками саморегуляции, позволяющими достигать эффективных результатов при условии психологической безопасности.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами. К ним относятся:

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения при психологическом воздействии.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы:

- Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

- Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т. д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

- Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором. Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, позволяющие обеспечить психологическую безопасность и психологическое спокойствие во время непосредственных соревнований:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т. п. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Итак, рассмотрев способы саморегуляции спортсменов при подготовке к соревнованиям и во время них, можно сделать вывод о том, что психологическая безопасность спортсмена – это, прежде всего, его осознанное и действенное отношение к своей профессиональной деятельности и к профессиональному окружению, которое обеспечивает не только его душевное равновесие и развитие, но и способствует достижению поставленных целей и новых высот.

Литература

1. Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: Сборник научных статей по материалам Первого Международного Форума (Санкт-Петербург, 5–7 июня 2006 г.) / Под общ. ред. И. А. Баевой, Ш. Ионеску, Л. А. Регуш / Пер. Н. Л. Регуш, С. А. Чернышевой. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2006. С. 101-103 (0,20 а. л.).
2. Исследование возможности подготовки студента – будущего тренера к развитию психологической безопасности субъекта спортивной деятельности Ст. УДК 378.016;796.071.43-027.45 / Е. Н. Руськина.