

## ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ Я-ФИЗИЧЕСКОГО СПОРТСМЕНОВ В СВЯЗИ С ОСОБЕННОСТЯМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Шишкова А.В.*

В современном спорте, когда показатели спортивных рекордов приближаются к биологическому пределу человеческих возможностей и возрастает напряженность борьбы на всех этапах соревнований конкуренция становится чрезвычайно обостренной. Подобные условия соревнований, которые мы могли наблюдать во время Зимней Олимпиады 2010 года в Ванкувере, ставят перед спортсменом и тренером все более сложные задачи в области совершенствования методов подготовки профессиональных спортсменов, чемпионов.

**Ключевые слова:** *психическая саморегуляция, стиль произвольной саморегуляции, психологическое сопровождение спортсменов, я-физическое.*

Успешность выступления в ответственных соревнованиях зависит от умения программировать цели и средства специальной подготовки, сознательно подчинять поведение и образ жизни принятым планам. Наряду с физической, силовой и тактической подготовкой спортсменов важную роль играет и психологическая подготовка, направленная на воспитание волевых качеств личности. Психологическая подготовка включает в себя 3 компонента: общую психологическую подготовку спортсменов, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсмена после соревнования.

Тренеры спортивных сборных убеждены, что средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсмена, должны постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов имеют преимущественное значение, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Речь идет о наборе психологических «инструментов» саморегуляции, то есть навыка осознанного управления человеком функциями собственного организма. Причем функциями как произвольными, так и исходно произвольными, лишь в малой степени подвластными сознательному контролю. Среди стандартных «инструментов» перечислим методики релаксации, аутотренинга, идеомоторной и психомышечной тренировки.

1. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной

напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступления, в спорте.

2. Аутотренинг (АТ) помогает добиться снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности. Применение АТ позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность распознавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях. АТ способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке, понижает эмоциональную напряженность ситуационно обусловленную, повышает скорость адаптации. С помощью АТ можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти и влиять на биоритмы.

3. Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. Идеомоторная тренировка может применяться на всех этапах подготовки специалиста. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

4. Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

---

Результаты обобщения опыта тренеров, систематически использующих эти психологические «инструменты» при подготовке спортсменов к соревнованиям, свидетельствуют с одной стороны об их надежности и эффективности, а с другой – трудоемкости и монотонности освоения, неизменности на протяжении десятилетий и общедоступности. Очевидно противоречие между запросом общества и спорта на усовершенствование методов психологического сопровождения спортсменов и использованием на практике неизменного набора психотехник. Разрешение этого противоречия мы видим в углублении и расширении существующих представлений о саморегуляции в спорте.

В нашем исследовании мы опираемся на определение осознанной саморегуляции, предложенное О.А. Конопкиным, где саморегуляция понимается как «системно организованный процесс внутренней психической активности человека», направленный на инициирование, построение, поддержание и управление разными видами и формами целенаправленной произвольной активности человека [3]. У конкретного человека эта активность проявляется в особой форме «стиля произвольной саморегуляции». Это понятие описано В.И. Моросановой и характеризует индивидуальные особенности планирования и программирования целей, способы учета внешних и внутренних условий, оценивания результатов и коррекции собственной активности. В понятие «стиля» включается также степень развитости и осознанности субъектом процессов саморегуляции [4]. Иными словами, саморегуляция – это самостоятельное, целенаправленное и организованное изменение регуляторных механизмов сознания на уровне психических процессов, психофизических состояний и действия человека.

Многие исследователи подчеркивают решающую роль процессов и стилей саморегуляции в успешной спортивной деятельности (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, М.Е. Сандомирский, А.Г. Кечеджан, Г.Б. Горская, Н.Б. Стамбулова, Л.Г. Уляева и др.). Победа в сложных, изменяющихся условиях соревнований зависит не только от подготовленности спортсмена физически, но и, в значительной мере, от его психологических навыков мобилизации, снижения тревожности и предстартового напряжения, преодоления стрессовой ситуации соревнований, управления текущим психоэмоциональным состоянием. Исследователи отмечают, что особое значение психологическая подготовка приобретает на завершающих этапах спортивного совершенствования. Иными словами, у спортсмена высокой квалификации, когда другие методы подготовки исчерпали свои возможности.

На практике тренеры спорта высших достижений

стремятся повысить эффективность психологической подготовки к соревнованиям, разграничивая в ней два раздела: общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психологической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, которая характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха [5]. На практике наблюдается дефицит конкретных методических рекомендаций на фоне существующей необходимости повысить эффективность и разнообразить существующие методы психологической подготовки спортсменов.

Анализ организации психологической подготовки спортсменов показал, что реально в нашей стране не существует единой, разработанной, спланированной, постоянно функционирующей системы психологической подготовки спортсменов. Постоянное комплексное психологическое сопровождение деятельности спортсменов практически отсутствует. В основном имеет место только локальное сопровождение спортивной деятельности. В преддверии соревнований к спортсменам обычно приглашают психологов для проведения психодиагностических и психофизиологических исследований. Однако, при отсутствии постоянного психологического сопровождения эффективность использования психологической информации, собранной в результате работы психологов, будет низкой. Приглашение психолога в команду накануне ответственных соревнований, как это происходит в большинстве случаев, не может решить всех задач психологической подготовки. Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. В связи с этим одной из задач нашей работы становится разработка практических рекомендаций для тренеров на основе выявленных особенностей саморегуляции спортсменов.

Среди факторов, существенных для формирования механизмов саморегуляции, одно из централь-

ных мест принадлежит телесному Я, определяющему направление, динамику и уровень активности субъекта (И.М. Быховская, Л.Г. Уляева). В общем виде телесное или физическое Я определяется в психологии как совокупность представлений личности о своих телесных параметрах, физиологических возможностях, внешней привлекательности. В современных исследованиях выделяются как минимум три уровня представления о своем теле: «схема тела», «образ тела» и «концепция тела». Под «схемой тела» обычно понимают функциональную модель тела, ответственную за ориентацию и перемещение тела в пространстве и положение частей тела относительно друг друга (например: «Я поскользнулась и теряю равновесие»). «Образ тела» выступает как результат психического отражения телесных и двигательных качеств, в которых выражается самооценка «телесного Я» и оценка окружающих («Я чрезмерно худой и сутулый»). «Концепция тела» определяется взаимодействием человека с обществом и отражает ценность своего тела, его частей отдельных физических качеств для личности («Моя фигура вызывает восхищение окружающих»). Она служит регулятором поведения, направленного на поддержание здоровья и достижение определенных жизненных целей и влияет на включение двигательной активности в индивидуальный образ жизни. Понятие «Я-физическое», как более широкое, включает в себя все перечисленные уровни.

Многочисленные клинические исследования показали, что:

- существует позитивная взаимосвязь схемы тела и представления о «Я», а также образа тела и образа «Я» (любящий свое тело легче утверждает себя в волевом отношении);
- психическое здоровье и социальная адаптация ассоциируются с чувством собственной ценности и положительной самооценкой;
- сокращение различия между «Я» и идеальным «Я» связано с улучшением адаптации. Используя эти общие положения в качестве отправной точки, исследователи предположили, что программа развития физической готовности приведет к улучшению схемы тела, образа тела и концепции тела, к снижению расхождения между реальным «Я» и идеальным «Я», приобретение необходимых навыков приведет к такому же результату.

Правильное представление о своем теле – важный компонент активной деятельности. Чем лучше человек представляет собственное физическое «Я», тем лучше он знает, как выглядит в глазах других. Поскольку Я-физическое представляет собой продукт самосознания одно из измерений Я-концепции человека, его психический механизм на системном уровне оказывается связан с саморегуляцией, саморазви-

тием, самодвижением, самореализацией. Согласно И.М. Быховской, Л.Г. Уляевой Я-физическое определяет направление, динамику и уровень физической активности субъекта [1, 6]. Однако результаты анализа литературы и спортивной практики показывают, что проблеме формирования адекватного физического Я у спортсменов уделяется недостаточное внимание, его роль в механизмах произвольной саморегуляции явно недооценивается.

Известно, что любая регулятивная техника основывается на повышении осознанности схемы тела тренирующегося. Посредством фиксации внимания на телесных процессах достигается релаксация и трансовое состояние, становится возможным контролировать уровень бодрствования, управлять тонусом мышц и функциями внутренних органов, которые не поддаются прямому волевому воздействию. Такое одностороннее представление о связи между физическим Я и процессами саморегуляции наиболее часто встречается в литературе. По нашему мнению оно является неполным, и необходимо исследовать свойства и содержание Я-физического в связи особенностями саморегуляции на глубинном личностном уровне.

Необходимость исследования проблемы образа физического Я в спортивной деятельности вызвана отсутствием в психологической подготовке спортсменов такого содержания и методов психического развития, которые включали бы преобразования, обусловленные формированием и встраиванием элементов Я-физического в структуру личности. Анализ учебно-методической литературы, психологического и спортивно-педагогического характера, показал недостаточность теоретического материала, отражающего иерархию и динамику структурных элементов Я-физического, а также возможность их включения в состав конкретной спортивной деятельности.

Между тем, построение и динамика физического Я теснейшим образом связана со спецификой конкретной деятельности (иерархии деятельностей, в которой участвует субъект). Спортивная деятельность вообще (и конкретный вид спорта в частности) служат источником формирования образа Я-физического в соответствии с канонами данного вида деятельности, в соответствии с его мотивами, целями и условиями.

Для начинающих спортсменов спортивная деятельность служит источником развития, актуализации и осознанности физического Я в соответствии с особенностями конкретного вида спорта. Их образ Я-физического, данный в представлениях и восприятии, отличается, прежде всего, отчетливостью и точностью психического отражения, степенью осознанности. В этом смысле Я-физическое должно соответствовать их реальным двигательным способ-

ностям и физическим качествам [6]. Можно предположить, что у спортсменов высокой квалификации уже не особенности спортивной деятельности развивают образ физического Я, а напротив, сформированное, развернутое и осознанное физическое Я становится одним из факторов успешности в спортивных достижениях.

Таким образом, исследование содержания Я-физического профессиональных спортсменов в связи с особенностями стилевой саморегуляции позволит расширить существующие представления о возможностях психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Методические рекомендации, разработанные в ходе исследования, помогут повысить эффективность данной подготовки.

В качестве перспективы нашего исследования предполагается: провести диагностику спортсменов высокой квалификации; выявить симптомокомплекс свойств Я-физического спортсменов в сравнении с не спортсменами, разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов с целью повышения осознанности Я-физического и совершенствования механизмов саморегуляции.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени. – М., 1997. – 212 с.
2. Горская Г.Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса: Дисс. ... доктора психол. наук. – М., 1997. – 320 с.
3. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции деятельности // Психологический журнал. - 1987. - № 3. – С. 18–26.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М., 1998. – 380 с.
5. Сандомирский М.Е., Кечеджан А.Г. Психологическая саморегуляция (Ретри) в предстартовой подготовке спортсмена высокой квалификации // Медицина и спорт. – 2004. – Вып. 10. – С. 25–32.
6. Уляева Л.Г. Методы оценки сформированности образа Я-физического у занимающихся таэквондо // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 1998. - С. 192-197.
7. Физическая подготовка. Ч. II. Основы методики физической подготовки: Учеб. метод. пособие. - М.: Воен. изд-во, 1993.