

Осознанная саморегуляция как фактор детерминации высоких спортивных достижений

Научный руководитель – Солодухо Александр Сергеевич

Масловская Юлия Сергеевна

Студент (магистр)

Белорусский государственный университет, Факультет философии и социальных наук,
Кафедра психологии, Минск, Беларусь
E-mail: juliamasel27@gmail.com

В процессе любой целенаправленной активности человек неизбежно сталкивается с необходимостью выбора способов ее реализации. Этот выбор детерминирован совокупностью факторов, а именно – поставленными целями, индивидуальными особенностями и условиями окружающей действительности. Ситуация выбора неизбежно создает состояние неопределенности, преодолеть ее можно путем регуляции собственной деятельности. Когда речь идет о психологической регуляции, ключевую роль играет именно саморегуляция.

В спорте актуальность проблемы психорегуляции обусловлена высокой значимостью психологического фактора в обеспечении результативности соревновательной деятельности. В системе подготовки юных спортсменов овладение приемами саморегуляции является необходимым условием повышения их спортивного мастерства. Саморегуляция изучается, как способность регулировать психическое состояние в условиях стресса, как совокупность средств и приемов, деятельность спортсмена по их использованию. [2]

Более подробно в Б.П. Яковлев изучал проявления саморегуляции в спортивной среде. Саморегуляцию в спорте он определял, как процесс произвольного управления спортсменом своей деятельностью (психомоторной, творческой, коммуникативной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой, физической), обусловленный спецификой подготовки (тактико-технической, физической, психологической, интегральной) в различных видах спорта, оказывающий прямое или опосредованное влияние на уровень подготовленности и его спортивных результатов. [3]

Л.Г. Уляева и Е.В. Мельник в публикации (2017) исследований саморегуляции спортсменов приводят такие данные анкетирования – «88,3% спортсменов знают, что такое психорегуляция. Среди них больше 50% применяют различные методы в своей тренировочной деятельности.

При этом 91,3% испытуемых высоко оценивают необходимость их применения при занятиях спортом. 75,5% спортсменов отметили, что их достижения в спорте улучшились после использования психорегуляции. Основная цель психорегуляции заключается в формировании благоприятного психического состояния, позволяющего спортсмену наиболее полно реализовать накопленный на тренировках потенциал.» [2, с.300]

Существует два подхода к пониманию психорегуляции в спорте: как возможность спортсмена воздействовать и регулировать свои чувства, действия или мысли; как система умений и навыков спортсмена по использованию средств психорегуляции в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности для раскрытия физического, технического и тактического потенциала. [2]

Для спортсмена психорегуляция может рассматриваться как важное умение в процессе тренировок и соревнований хорошо контролировать свое состояние, быстро восстанавливать работоспособность, полноценно отдыхать, произвольно регулировать уровень воздействия на ЦНС, управлять нервно-психической активностью, целенаправленно избегать как

их излишнего возбуждения, так и чрезмерного снижения нервного тонуса, предупреждать и избегать конфликтов и др.

Исследования, приведенные Г.Д. Бабушкиным на выборке спортсменов-дзюдоистов высокой квалификации и спортсменов-дзюдоистов низкой квалификации, подтверждают прямую и высокую силу связи переменных (0,68) саморегуляции и высокого уровня квалификации, в свою очередь результаты по спортсменам низкой квалификации не получили значимых данных. [1]

Такие данные свидетельствуют о том, что способность к эффективной саморегуляции является одним из ключевых факторов, детерминирующим достижение высоких спортивных результатов. В то же время отсутствие значимой связи у спортсменов-дзюдоистов низкой спортивной квалификации позволяет предположить, что навыки саморегуляции формируются и начинают играть системную роль именно на продвинутых этапах спортивного совершенствования. Эти данные подтверждают теоретическую и практическую важность целенаправленного развития саморегуляции в тренировочном процессе для достижения высокого уровня спортивного мастерства.

Возрастающий интерес к психологии саморегуляции связан во многом с тем, что проблема психической саморегуляции является несомненно фундаментальной, с одной стороны, и практико-ориентированной — с другой. Сформированность системы осознанной саморегуляции выступает одним из ключевых, детерминирующих факторов в достижении высоких спортивных результатов. В условиях современного спорта, где спортсмены часто находятся на сопоставимом уровне физической, технической и тактической подготовки, именно психологический компонент, где саморегуляция выступает центральным звеном, становится решающим для победы.

Источники и литература

- 1) Бабушкин, Г. Д. Психология спортивного соревнования : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024.
- 2) Уляева, Л.Г. Психическая саморегуляция спортсменов как показатель самореализации личности / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник // Ученые записки университета Лесгафта. — 2017. — № 2 (144). — С. 286–291.
- 3) Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024.