

Лекция 7. «Основы психорегуляции и психогигиены в спорте»

План:

1. Психорегуляция в спорте, методы классификации.

2. Основы психогигиены в спорте.

Психорегуляция в спорте - это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

Конкурирующую систему называют субдоминантой. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы.

Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции. В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В. М. Мельниковым.

Он выделяет две группы методов:

1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноза.

2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции).

Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции:

1) Методы гетерорегуляции

- **Вербальные методы** внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения),

Убеждение преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

Приказ - наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.

Рациональное внушение - это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи:

- логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;
- устранить эмоциональное ненужное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;
- выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, следует выделить различные варианты гипносуггестии:

фракционный гипноз (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние;

гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом.

Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратные и безаппаратные. В аппаратных методах для формирования сноподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

2) Методы ауторегуляции

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И.Шульцем. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

«Наивные» методы саморегуляции - это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

Простейшие методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы

психической защиты. Невербальные - дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения).

Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями: предупреждением их возникновения;

ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция.

Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие **психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).**

Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно.

Утомление

Процесс развития утомления протекает сложно: сначала спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса к выполняемой деятельности, затем у него наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения; на последней стадии отмечается комплекс ярко выраженных невротических явлений: неустойчивость настроения, нарушение сна, низкая работоспособность, апатия, функциональные различные расстройства (головные боли, боли в сердце, вегето-сосудистая дистония и т.д.).

Часто нарастание утомления сопровождается заболеваниями и травматизмом. Следует подчеркнуть, что в периоды переутомления рекомендуется снизить не только физические, но и психические нагрузки, чрезвычайно полезно использовать все виды психорегуляции, в которых присутствуют средства искусства и культуры. Но необходимо помнить, что эти средства должны играть отвлекающую роль. Например, можно посмотреть легкий, веселый фильм. Однако если для этого требуется перемещение спортсмена на значительное расстояние (ехать до места демонстрации фильма на транспорте или достаточно продолжительное время идти), то это уже не будет психорегуляцией и никакой для спортсмена в состоянии переутомления пользы не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха.

Очень важны аппаратные методы психорегуляции. С их помощью процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче.

Нельзя не отметить роль самовнушения покоя, расслабления и сна в вечерние часы. Это бывает особенно важно, когда по разным причинам процесс засыпания затруднен.

Избыточное нервно-психическое напряжение

Избыточное напряжение, безусловно, мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод - это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора. Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокоительные мероприятия здесь будет недостаточно.

Необходимо:

- определение причины избыточного волнения;
- ее объяснение и устранение;
- выполнение приемов саморегуляции.

При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде пауз, могут быть достаточно эффективными. Главное, глубоко осознанное самовоздействие спортсмена должно быть направлено на десенсибилизацию к ожидаемой деятельности. Но при этом нельзя допускать, чтобы спортсмен впал в противоположную крайность и довел себя до полного безразличия.

Мобилизующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями.

Самым сложным проявлением избыточного напряжения считается его возникновение в ходе соревновательной борьбы. Здесь особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

Фрустрация

Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен.

Лучше всего в качестве средств борьбы с фрустрацией использовать комплекс процедур **рациональной психорегуляции**, включающий в себя:

- логический анализ ситуации;
- выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты;
- составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения.

Заканчивать их следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно приказ в данном случае является:

1) средством воздействия на конфликтное внутреннее состояние спортсмена, так как устранение сомнения в дальнейших действиях;

2) средством мобилизации (за счет своей неожиданности). Значение такого приказа будет тем больше, чем более контрастно (с предшествовавшей беседой) и своевременно оно прозвучит, будучи подготовленным всем ходом предварительной психорегуляции:

В случаях с фрустрацией следует очень осторожно использовать методы саморегуляции (только получив определенные результаты положительной динамики), а также аппаратные методы (так как невротизированные люди легко могут связать с ними причину своих неудач).

В ряде случаев эффективные результаты дает прием «Репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в спортивных ситуациях.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

2. Основы психогигиены в спорте

Психогигиена спорта - это область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

Главная задача психогигиены спорта - обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией.

В современном спорте психологические нагрузки очень велики. В ряде случаев, соревнуясь на пределе человеческих возможностей, побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовленность, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устраняя избыточное нервно-психическое напряжение.

Необходимость постоянно преодолевать большие физические и психические нагрузки связана с повышенной нервно-психической активностью и эмоциональными стрессами.

Кроме того, спортивная деятельность нередко вынуждает спортсменов скрывать внешние проявления психической напряженности из-за нежелания показать свою слабость, боясь не попасть в команду, и т.п. Все это, естественно, влияет на здоровье спортсменов, поэтому в основе психогигиены лежит четкий объективный контроль за психическим состоянием спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных. С этой целью могут активно применяться различные **методы психодиагностики спорта**.

Научно-практические исследования показывают, что психические расстройства в спорте связаны, в основном, со снижением уровня работоспособности. С целью восстановления психической работоспособности психогигиена предлагает ряд специальных методов.

В качестве таких методов могут применять

1.Внушение в состоянии бодрствования.

Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме ему объясняются причины его неудач и рекомендуются доступные варианты их оперативного преодоления. Очень важно, чтобы совместно со спортсменом обсуждалось все, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Спортсмен должен чувствовать себя активным партнером психолога (тренера), проводящего с ним беседу, а не выступать в роли потребителя.

2.Гипносуггестия.

Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена (с помощью слов) особого снаподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем во сне или в состоянии бодрствования.

3.Аппаратурные методы.

Применение словесных методов в некоторых случаях бывает недостаточно. Следует отметить основные причины: 1) недостаточная внушаемость спортсмена; 2) неумение пользоваться методами психорегуляции; 3) отсутствие условий для проведения сеанса; 4) значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения; 5) неверие в эффективность словесных методов воздействия.

При появлении причин недостаточности применения словесных методов большую пользу в осуществлении восстановления психической работоспособности оказывают аппаратурные методы.

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется тем, что:

- основное действие этих препаратов помогает нормализовать психо-вегетативные реакции;
- они значительно повышают физическую и умственную работоспособности.

Психофармакологические средства делятся на пять групп:

- транквилизаторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства;

- антидепрессанты (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность;

- психостимуляторы оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений;

- ноотропы действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам;

- адаптогены очень многочисленны, широко используются в народной медицине.

Выделяют две группы адаптогенов:

а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня и др);

б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

Литература

Основная литература:

1. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>

Дополнительная литература:

2. Багадирова, С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4450. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694>

3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. - ISBN 978-5-9718-0572-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210420>

4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] / Р. М. Загайнов. - Москва : Советский спорт, 2010. - 232 с. - ISBN 978-5-9718-0483-3. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210520>

5. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352>

6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. Н. Смоленцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд., доп. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-437-5. . – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274894>