(cc) BY

Иванов Иван Борисович
студент
Научный руководитель
Панферова Ольга Валерьевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация*: в статье рассматривается проблема отсутствия службы психологического сопровождения в рамках ДЮСШ и в других учреждениях дополнительного образования. Подчеркивается необходимость осуществления психологической работы со спортсменами, которые занимаются контактными видами спорта. Перечислены основные методы саморегуляции как средства профилактики конфликтного и агрессивного поведения.*

Ключевые слова*: психологическое сопровождение спортсменов, саморегуляция, аутотренинг, психорегуляция.*

В современной школе должность психолога уже не является какой-то экзотикой, как это было в начале становления психологической службы в системе образования. И, говоря о деятельности педагогов-психологов в образовательных учреждениях, трудно переоценить значимость их работы. Вместе с тем актуальными остаются задачи, как наладить взаимодействие между субъектами образовательного пространства для обеспечения психологической безопасности всех участников процесса обучения, как соединить все звенья одной цепи, т.е. родители – ученик – учитель – психолог для наиболее продуктивного развития личности ребенка. Эти и многие другие вопросы неизбежно возникают вследствие динамично изменяющейся системы образования. Но если в рамках общего образования они отчасти решаются и работа над ними постоянно ведет-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ся, то в рамках учреждений дополнительного образования, таких как детско-юношеские клубы физической подготовки (ДЮКФП), детско-юношеские спортивные (спортивно-технические, в том числе олимпийского резерва) школы (ДЮСШ, СДЮШОР), дело обстоит куда сложнее. В частных спортивных клубах работа психолога полностью ложится на плечи тренерского состава. И это еще ничего, если мы берем секцию шахмат или секцию спортивного танца, но когда мы имеем дело с контактными видами спорта, то тут проблема отсутствия работы психолога явно на лицо. Уголовные преступления с участием спортсменов, занимающихся единоборствами, настолько участились, что в Государственной Думе даже хотели внести соответствующую поправку в закон «О физической культуре и спорте»: «Об усилении ответственности лиц, обладающих специальной физической или спортивной подготовкой в области спортивных единоборств».

Но справедливости ради стоит заметить, что спортсмены зачастую сами становятся жертвами уличных разборок, и этот факт мало кто берет во внимание.

«По своей сути спорт – хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний» [1, с. 134].

Для спортсменов, занимающихся единоборствами, риск стать участником уличной драки особенно велик в связи с монотонностью и изматывающим режимом тренировочного процесса. «Учитывая, что спорт характеризуется высокой двигательной активностью и возможностью проявления агрессии в рамках правил соревнований» (Ю.В. Краев, 1999), при этом в ряде видов спорта, в

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

условиях жёсткого физического контакта возникает излишняя напряженность, приводящая к невротическим реакциям. Вследствие чего могут возникать конфликтные ситуации. И если в рамках тренировки это можно направить в конструктивное русло, то на улице и в быту это может привести к трагическим последствиям, достаточно обратить внимание на печальную статистику конфликтов с участием единоборцев.

Отчасти конфликтность бойцов обусловлена условиями деятельности и свойствами личности спортсмена, роль которых в отношении конфликта не изучена. В подобных особенностях спортсменов и кроется опасность, особенно в условиях конфликта вне зала.

Но, на наш взгляд, данная проблема решаема и если уж не полностью, то хотя бы частично.

Например, многие тренеры учат решать конфликты вне ринга словесно в духе восточной мудрости: «Победить, не доставая меча». Но, оказавшись на улице, мальчик или юноша с повышенной агрессивностью и неустоявшимися правилами поведения способен натворить бед, поэтому, кроме воспитания, необходимо дать «ключи» к управлению своим поведением. А именно научить использовать механизмы саморегуляции в управлении негативными эмоциями у тренирующихся. Вероятно, это позволит снизить негативные последствия деструктивных эмоциональных состояний посредством саморегуляции и самоконтроля. И, как следствие, позволит спортсменам избежать конфликтов в повседневной жизни и тренировочном процессе, тем самым повышая эффективность своей подготовки.

Что же такое саморегуляция? Психическая саморегуляция – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (т. е. это самостоятельное, без помощи извне управление человека самим собой).

В психической саморегуляции принято выделять два основных направления – это самовнушение и самоубеждение. Самовнушение – это психологическое воздействие индивида на свое сознание. Характеризуется некритическим

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

восприятием мировоззрений и установок. Самоубеждение – это процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов. В спортивной деятельности умение управлять собой является важным компонентом. В спорте существует целый ряд разнообразных приемов саморегуляции психического состояния спортсмена, которые понижают чрезмерное нервно-психическое напряжение, или наоборот, позволяют мобилизовать нервную систему спортсмена [3, с. 62]. До недавних пор очень популярным и часто используемым на практике было самовнушение. Этот метод саморегуляции известен человечеству с незапамятных времен и активно использовался в восточных практиках. Но современному человеку этот способ более известен по книге И.Г. Шульца «Аутогенная тренировка».

Кроме аутогенной тренировки существует метод «прогрессивной релаксации». Эта система саморегуляции принадлежит Э. Джекобсону. «Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

В свою очередь, ученый из Канады Л. Персиваль совместил два способа саморегуляции: дыхание и напряжение/расслабление мышц. Он заметил, что если задерживать воздух на вдохе, напрягая все мышцы и медленно выдыхая, расслабляя их, то можно снять чрезмерное волнение» [2, с. 62].

«Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести» [2, с. 62].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Современные исследователи, изучающие вопросы, связанные с саморегуляцией и самообладанием, применяли в своих исследованиях программно-аппаратный комплекс с биологической обратной связью. И, как показывает практика, достигали неплохих результатов. Подробное описание данной методики предложено в статье «Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений» [4]. Подобные методы, к сожалению, не доступны для широкого использования, так как требуют использование дорогостоящего оборудования.

Для реализации перечисленных методов необходимо организовать качественную работу службы психологического сопровождения в рамках ДЮСШ и других объединений спортивной направленности дополнительного образования. Но оставлять подобные проблемы без внимания, пускать на самотек просто преступно, ведь безопасность общества зависит от каждого человека, тем более сильного и подготовленного, каким и является спортсмен!

Список литературы

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

3. Мельник Е.В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет. – Минск: БГУФК, 2008. – 100 с.

4. Левицкая Т.Е. Развитие навыков саморегуляции у спортсменов высших достижений / Т.Е. Левицкая, С.А. Богомаз, Н.В. Козлова, Ф. Лучиди // Сибирский психологический журнал. – 2016. – №60. – С. 130–147.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)