

# ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ



*Рогалева Л.Н. –  
к. п.н., доцент, УрФУ,  
Екатеринбург, Россия  
liudmila.rogaleva@yandex.ru*



*Малкин В.Р. –  
к. п.н., доцент, УрФУ,  
Екатеринбург, Россия  
ValeryMalkin@yandex.ru*

*Мохова Е.Л. – магистрант  
ИФКСиМП, УрФУ,  
Екатеринбург caterina.  
mokhova@gmail.com*

**Ключевые слова:** детский спорт, психическая саморегуляция, возрастные особенности.

**Keywords:** child sport, psychic self-regulation, age especially.

**Резюме.** В статье рассматриваются принципы и особенности применения психической саморегуляции в детском спорте.

**Summary.** The principles and specific use of psychic self-regulation in child sport analyzed in article.

Разработанный в 70 годы прошлого века метод психической саморегуляции в спорте (Алексеев А.В., Гиссен Л.Д.) предназначался в первую очередь для взрослых спортсменов. Определенные успехи при его применении в спортивной деятельности, поставили вопрос о возможности его применения в детском спорте. К сожалению, психологи, тренеры просто перенесли этот метод в детский спорт не учитывая психофизиологические.

Обычно предлагаются те же методики и решаются те же задачи, свойственные взрослым спортсменам.

В то же время совершенно очевидно, что психология взрослого спортсмена и психология детей и подростков имеет значительные различия. Важно учесть, что для детей характерна повышенная внушаемость и недостаточный самоконтроль.

Поэтому результаты влияния внушения и самовнушения могут иметь не всегда предсказуемый характер, что не всегда имеет положительный эффект, особенно в младшем возрасте. Это требует от тренера и психолога проявля-

ния особой осторожности при использовании методов психорегуляции, особенно внушения и самовнушения.

Представляется, что на начальном этапе спортивной подготовки (10–14 лет) основное внимание при использовании психорегуляции должно быть уделено прежде всего идеомоторной тренировке и мысленному выполнению определённых двигательных действий, технических элементов. А также работа по улучшению концентрации внимания.

При использовании внушения и самовнушения для создания смысловых и целевых установок, нужно иметь в виду то, что они должны носить форму общих поведенческих установок, таких как выполнение спортивного режима, готовность к преодолению трудностей, решение поставленных конкретных целей (овладение техническими элементами, улучшение физических качеств, умение отключаться от внешних помех, умение концентрироваться на решении каких – либо конкретных задач и др.).

Стоит отметить, что наиболее полезным в этом возрасте будет формирование установки

на преодоление трудностей, на выполнение тренировочных нагрузок и режима.

Полезным является овладение умением применять на занятиях паузы на расслабление и мобилизацию, на периодическое расслабление во время занятий, при этом расслабление не должно быть очень глубоким, так как оно может оказать нерегулируемое влияние на вегетативную систему (давление, пульс и т.д.). Поэтому достаточно большая работа должна проводиться на внушение и самовнушение в бодрствующем состоянии. Использование такого подхода позволяет, во-первых, избавить юных спортсменов от возникновения неприятных ощущений (головокружение, покалывание), во-вторых, снять внутреннее сопротивление, которое возникает в этом возрасте у детей и подростков при навязывании внешних воздействий, что, тем самым, позволяет ненавязчиво переходить к самовнушению для решения поставленных задач.

Говоря о направленности формул и о принципах из создания, также необходимо учитывать возрастные особенности юных спортсменов. Рассматривая использование психической саморегуляции со взрослыми спортсменами, можно отметить, что основное внушение (самовнушение) имеет прямое действие: «я уверен в себе», или носит директивный характер: «Я буду уверен в себе, спокоен и собран» и т.д.

В детском же возрасте более приемлемыми будут формулы, имеющие или косвенную направленность (например, не – «я должен тренироваться систематически и без пропусков», а – «систематические занятия в большей степени позволяют достичь высоких результатов») или формулы, построенные на основе собственного желания – «Я хочу». «Я хочу» воспринимается как собственное желание – оно выражает основной мотив поведения детей и подростков в этом возрасте, сопровождается положительными эмоциями, воспринимается сразу и нормально и создает чувство уверенности в возможности получить желаемый результат. Поэтому оно и воспринимается без сопротивления.

В тоже время «Я должен», «Ты должен» вызывает сопротивление (неприязнь), так как такая установка – обязывает, подавляет, требует обязательного выполнения, что в этом возрасте вызывает определенное внутреннее сопротивление. Объяснение этому можно найти при изучении психологических особенностей данного возраста, так, именно в этом возрасте у детей начинает формироваться чувство самостоятельности.

Таким образом, можно предположить, что «Я хочу» больше импонирует детям на начальном этапе использования внушения. Установка «Я хочу», возникающая с помощью формул самовнушения, дает толчок, который является как бы основой для развития дальнейшего становления личности. Однако при этом важно то, чтобы при ее использовании данная установка приносила успех (что требует создания необходимых условий для ее реализации), в результате возникает ощущение – «Я могу». Внушение на основе этого ощущения способствует стремлению проявить себя, осознания возможности реализовать «Я могу». Особенно это важно для детей и подростков неуверенных, с низкой самооценкой.

Однако долго оставаться на этом уровне нельзя – нужно перевести «Я могу» к проявлению себя в деятельности. Поэтому следующий этап внушения – «Я делаю». И здесь также обязательно должен появиться успех, который закрепляется положительными эмоциями – «Мне нравится это делать», «У меня все получается» и как итог – «Я должен это делать».

В результате происходит возникновение новой самооценки и нового уровня притязания, потому что, управляя собственной деятельностью, юный спортсмен получает успех. А это формирует у ребенка ощущение уверенности, что он может управлять собой.

Сущность данного принципа (хочу-могу-делаю – должен – всегда буду делать) заключается в том, что, возникающие на его основе установки не просто переходят в одну в другую, а каждая предыдущая органически сливается с последующими. На последнем этапе они едины (Новоселова А.С., 1976).

Важно, чтобы подростки воспринимали предлагаемые формулы как свои, личностные. Это возможно в том случае, когда они выражены в понятной, близкой их мышлению форме и соответствуют их конкретным стремлениям «я хочу стать хорошим спортсменом». «Я могу выполнять задания тренера» вызывать нужные представления и ассоциации, а также легко реализовать их в действии. Говоря о конкретном применении психорегуляции, можно отметить, что дети успешно усваивают формулы самовнушения и с эффектом реализуют их. Однако задания для них лучше составлять короткие, простые, образные, связанные с личностными особенностями детей. Необходимо учесть, что дети легко отвлекаемы, внимание их неустойчиво, переключаемость повышенная. Недоучёт этого зачастую приводит к тому, что,

получив сложную или не совсем понятную для них формулу, дети могут или не использовать её или включить в задание совершенно иное содержание.

Необходимо доступно объяснить задание и совместно с детьми составить формулы, заменяя «неудобные», на более приемлемые для них. Практика показала, что они с большим энтузиазмом готовы этим заниматься. При составлении заданий необходимо учитывать, присущие детскому и подростковому возрасту склонность к психосоматической переключаемости, вегето-сосудистой неустойчивости и поэтому осторожно использовать рекомендации, направленно или косвенно затрагивающие психофизиологические процессы в организме, периферическую, сердечно-сосудистую, нервную, вегетативную системы организма (А. Ромен, 1977).

Поэтому формулы самовнушения конкретного действия на эти системы должны составляться с особой осторожностью и тщательностью, чтобы не возникли нежелательные последствия, связанные с их содержанием, эффектом действия. Необходимо учитывать, что при этом могут появиться неприятные или необычные ощущения, типа «ползающих мурашек», покалывания и др. И хотя они не опасны, но отвлекают от основных занятий, создают нежелательную эмоциональную напряжённость, тревожность и т.п. Это в частности относится к ощущению «тяжести», которое не следует употреблять при проведении занятий по психорегуляции с юными спортсменами. Нецелесоо-

бразно фиксировать внимание занимающихся на получение выраженности, чёткости конкретного ощущения, т.к. наблюдается прямая взаимосвязь между субъективным ощущением и их объективным отражением. Такая фиксация может неоправданно удлинить период занятий и вызывать «застревание» на самовнушении какого-то одного состояния, что в итоге окажется безуспешным. В то же время переключение с этого задания даёт впоследствии нужный эффект ранее не получившийся.

Отсюда можно сделать следующие **выводы:**

1) формулы должны быть простыми, конкретными, достижимыми для выполнения;

2) целесообразна следующая последовательность формул самовнушения: я хочу – я могу – я умею – делаю – должен – всегда буду делать. Такая последовательность адекватна личностным стремлениям юных спортсменов, что одновременно позволяет им включаться в процесс самовоспитания. Знание этого принципа применения формул самовоспитания позволяет тренеру последовательно выводить юных спортсменов на процесс самовоспитания, одновременно формируя у него чувство самостоятельности и ответственности.

Однако при этом необходимо учитывать следующее: использование метода психической саморегуляции для закрепления указанных целевых установок требует на начальном этапе постоянного подкрепления, создания необходимых условий для их реализации, подтверждение успехом в различных вариантах, а также ненавязчивый контроль (Новоселова А.С., 1976).

## Литература.

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – ФиС, 2008. – 315 с.
2. Новоселова А.С. Условия реализации внушенных установок в нравственном поведении трудных подростков // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 1976,– Вып. 1. – С.96 – 106.
3. Новоселова А.С. Формирование нравственных установок поведения и деятельности трудных школьников // Педагогическое воздействие на осознаваемые и неосознаваемые компоненты психики: (Уч. зап.) / Перм. гос. пед. ин-т. Пермь, 1975. – Т.143. – С.107 – 133.
4. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека: (Эксперим. теорет. и клинико-практ. исследования). – Алма-Ата: Казахстан, 1970. – 199 с.
5. Рогалева Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Москва, 1999, – 145 с.