

Махина С.В.<sup>1</sup>, Уляева Г.Г.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

## Роль психорегуляции в системе психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями

АННОТАЦИЯ:

В статье определена роль психорегуляции в системе психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая подготовка; спортсмен с ограниченными возможностями; психорегуляция; методы психорегуляции; адаптивный спорт

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Махина, С.В., Уляева, Г.Г. (2015). Роль психорегуляции в системе психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями. *Живая психология*, 2(2), 179–186. doi: [10.18334/lp.2.2.2185](https://doi.org/10.18334/lp.2.2.2185)

---

**Махина Светислава Владимировна**, магистрант 2-го года обучения кафедры адаптивной физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва ([mahina92@inbox.ru](mailto:mahina92@inbox.ru))

**Уляева Гульназ Гаязовна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 29.05.2015 / ОПУБЛИКОВАНО: 30.06.2015

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2185>

(с) Махина С.В., Уляева Г.Г. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



---

**Metadata in English is available.**

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2185>

Проблема психологической подготовки в современной теории и практике адаптивной физической культуры и спорта (АФКиС) весьма актуальна. Мотивация спортсмена с ограниченными возможностями к рекордным соревновательным результатам, критериальные значения которых находятся на грани возможности человеческого организма и психики, во многом обуславливает высокую нагрузку на нервную систему. Данные литературных источников и наблюдения показывают, что психологические компоненты личности, такие как эмоционально-чувственная сфера, интеллектуальный компонент, внимание и др., часто испытывают перегрузки и воздействие комплекса стрессовых факторов<sup>1</sup>. Итогом этих перегрузок является состояние дезадаптации спортсмена, следствием чего являются низкие показатели выступлений на соревнованиях (*Ложкин, Колосов, 2012*).

Существующие научные знания о механизмах и средствах психорегуляции в полной мере не реализуются в практике адаптивного спорта, так как в научно-методической литературе не предлагается четких, доступных тренерам рекомендаций по методике психорегуляции спортсменов с ограниченными возможностями на различных этапах спортивной тренировки с учетом специфики их спортивной деятельности. При этом отмечается высокая значимость психорегуляции в адаптивном спорте и потребность в использовании ее в спортивной подготовке со стороны спортсменов с ограниченными возможностями с различным уровнем мастерства.

Спортивные психологи в прикладных работах, направленных на оптимизацию психических состояний спортсменов в условиях соревнований, а также тренеры много внимания уделяют психорегуляции, справедливо полагая, что возможность успешных выступлений на соревнованиях у спортсменов с ограниченными возможностями в значительной мере определяется способностью к психорегуляции (*Ложкин, Колосов, 2012; Уляева, Мельник, и др., 2014; Уляева, Уляева, Раднагуруев, 2014; и др.*).

Под психорегуляцией в спорте понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Это достигается за счет специальных центрально-мозговых перестроек, в результате чего создается такая интегративная деятельность организма, которая концентрированно и наиболее рационально направляет все его возможности на достижение высшего спортивного результата. В процессе тренировок и соревнований спортсмен должен уметь объективно контролировать свое состояние, оперативно восстанавливать специальную работоспособность в перерывах между стартами, регулировать уровень

---

<sup>1</sup> Кузьменко, Раднагуруев, Уляева, Уляева, 2013; *Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа* (2011). М.: Смысл.

нервно-психического напряжения, целенаправленно избегать повышенного и пониженного возбуждения (*Оболонский, 2014*).

Субъектом психорегуляции в адаптивном спорте являются спортсмены с различным уровнем мастерства, классом и видов спорта. При этом важным является учет индивидуально-психологических особенностей и психологические особенности диагноза спортсмена. В комплекс индивидуально-психологических особенностей личности входят темперамент, характер, уровень притязаний, самооценка, стремление к доминированию, локус субъективного контроля, тревожность, потребность в самосовершенствовании и др. Учет их важен при разработке индивидуальных программ психорегуляции по использованию конкретных средств психорегуляции, при определении темпов обучения навыкам саморегуляции. Это обеспечит наибольшую эффективность при овладении навыками психорегуляции и по использованию их на соревнованиях (*Смоленцева, 2006*).

В каждом виде адаптивного спорта психорегуляция будет иметь свою специфику, содержание, назначение, которое корректируется классом и диагнозом спортсмена с ограниченными возможностями. Спортивная деятельность включает две существенно различающиеся друг от друга части: учебно-тренировочную и соревновательную. Содержание и назначение психорегуляции в них также различаются. На учебно-тренировочных занятиях осваиваются приемы, средства психорегуляции. На соревнованиях осуществляется реализация психорегуляции (способности, средств) с целью формирования и сохранения оптимального предстартового и стартового состояний спортсмена, содействия проявлению накопленных на тренировках физического и технического потенциалов спортсмена.

Методы психорегуляции в спорте 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:

– гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноз);

– ауторегуляционные (это методы саморегуляции)<sup>2</sup>.

Отличие соревновательных условий от тренировочных предусматривает соответствующую психологическую подготовку спортсмена к выполнению предварительно отработанных на тренировках и запланированных к соревнованиям действиям. В условиях соревнований на спортсмена с ограниченными возможностями влияет комплекс факторов, сказывающихся на результатах его деятельности, что имеет под собой объективную основу, заключающуюся в следующем. Психическое напряжение, представляющее собой эмоциональный фон, обуславливает возникновение

<sup>2</sup> *Спортивная психология* (2014). М.: Юрайт.

соответствующего физиологического фона, который приводит к сдвигам в деятельности систем организма: к изменению чувствительности двигательного анализатора; к нарушению функций внимания и к другим изменениям, что определяет результативность соревновательной деятельности спортсмена<sup>3</sup>. Ослабить влияние отрицательных соревновательных факторов на результативность деятельности спортсмена в данных условиях возможно с помощью средств и приемов психической саморегуляции.

В исследованиях В.Э. Мильмана показано, что результативность соревновательной деятельности спортсмена определяется его психической надежностью, в которой выделяются следующие ее составляющие:

1) соревновательно-эмоциональная устойчивость, определяющая адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в соревнованиях;

2) саморегуляция, проявляющаяся в умениях произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и функциональной сферах;

3) мотивационно-энергетический компонент, отражающий состояние внутренних потребностей, способствующих более полному проявлению возможностей спортсмена;

4) помехоустойчивость, характеризующая устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в ситуациях различной напряженности.

Первая, третья и четвертая составляющие психической надежности связаны со способностью к саморегуляции. Проявление каждого из этих компонентов невозможно без развитых у спортсмена с ограниченными возможностями навыков саморегуляции<sup>4</sup>.

Необходимость психической саморегуляции предстартового состояния довольно частое явление в любом виде спорта. Этот процесс имеет в своей основе умение спортсмена контролировать проявления и причины возникшего состояния, создавать образы представления спортивных ситуаций, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулы и специальные приемы (*Оболонский, 2014*).

Для спортсменов с ограниченными возможностями участие в соревнованиях связано с возникновением состояния стресса, оказывающего негативное влияние на его деятельность. Раскрывая понятие стресса в спортивных соревнованиях, Б.А. Вяткин показывает причины его возникновения, факторы (индивидуально-психологические), обуславливающие его, методы диагностики и регуляции. При этом автор

<sup>3</sup> Алексеев, А.В. (2003). *Преодолеть себя*. М.: Физкультура и спорт.

<sup>4</sup> *Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа* (2011). М.: Смысл.

указывает на необходимость учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов: силы, подвижности, уравновешенности нервных процессов. Им предлагаются следующие средства психорегуляции для управления стрессом:

- 1) психотерапия и психопрофилактика невротических реакций спортсмена;
- 2) аутогенная и психорегулирующая тренировка в их модификациях;
- 3) алгоритмизация поведения спортсменом перед стартом и в ходе соревнования;
- 4) организация соответствующих межличностных отношений в группе;
- 5) формирование определенного отношения к деятельности;
- 6) дозирование активности мотивации в данном соревновании;
- 7) прямое педагогическое воздействие (внушение тренера)<sup>5</sup>.

Однако общий характер рекомендаций не дает возможности тренеру использовать их при работе со спортсменами с ограниченными возможностями. Потеря самообладания на соревнованиях, как правило, приводит к ухудшению соревновательной деятельности.

Г.Д. Горбунов выделяет четыре группы способов саморегуляции психических состояний: первая группа – отключение/переключение внимания; вторая группа – контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, темпа движений и речи, специальные дыхательные упражнения, разрядка; третья группа способов – сюжетные представления и воображения, самовнушение/самоубеждение; четвертая группа – варьирование целеполаганием, создание забаррикадированной системы ценностных ориентаций (предоставление себе права на ошибку, оптимизация реакции на критику, объективное соотнесение задач деятельности и своих возможностей в ней)<sup>6</sup>.

Существенный вклад в разработку проблемы психорегуляции внес Л.Д. Гиссен. Автором разработаны два варианта психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) и даны рекомендации по ее использованию в работе со здоровыми спортсменами (обучение технике, исправление ошибок, коррекция неврозов у спортсменов, регуляция психических состояний и т. п.). Стержнем психической саморегуляции он считает психорегулирующую тренировку<sup>7</sup>. Мы считаем, что эти варианты психорегулирующей тренировки можно применять в работе со спортсменами с ограниченными возможностями.

Показателем эффективности использования методов психорегуляции в учебно-тренировочном процессе является психическая устойчивость

<sup>5</sup> Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа (2011). М.: Смысл.

<sup>6</sup> Горбунов, Г.Д. (2006). *Психопедагогика спорта* (2-е изд., перераб. и доп.). М.: Советский спорт.

<sup>7</sup> Гиссен, Л.Д. (2010). *Психология и психогигиена в спорте*. М.: Советский спорт.

спортсмена в соревновательных условиях. Положительный эмоциональный фон, потребность в достижении рекордных результатов, победе, осознание возможных проблемных ситуаций и способов достижения намеченных целей в зависимости от изменения этих ситуаций – важные факторы успешного выступления спортсмена с ограниченными возможностями. Также ведущими условиями психологической готовности к достижению спортивных целей являются: использование предварительного анализа соревнований; следование привычному жизненному стилю непосредственно перед соревновательным выступлением; индивидуально подобранные средства восстановления в предстартовом периоде; общение с тренером, повышающее мотивацию к победе; применение аутобиотрансфузии; реализация облегченных вариантов тренировочных упражнений; аутогенная тренировка; идеомоторные упражнения; использование методов воздействия на обонятельные центры (ароматизация); применение стимулирующего цветомузыкального сопровождения; использование самовнушения; рациональное дозирование предстартовых нагрузок, оптимизирующих психофизическое состояние.

Рациональное использование методов психологической подготовки и приемов психорегуляции способствует сохранению оптимального состояния спортсмена с ограниченными возможностями, создает благоприятные условия для успешного решения учебно-тренировочных задач и достижения максимально возможных спортивных результатов. Для эффективного достижения цели спортивной подготовки высокое значение имеет психологическое состояние спортсмена, которым можно управлять методом идеомоторных упражнений, аутогенной тренировки, целенаправленным изменением условий внешней среды (музыка, цветовой фон, ароматизация), применением средств восстановления и гигиеническим режимом.

#### ИСТОЧНИКИ:

- Кузьменко, Г.А., Раднагуруев, Б.Б., Уляева, Л.Г., Уляева, Г.Г. (2013). Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ. В книге *Материалы научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21 февраля 2013)»* (С. 294–297). М.: МГПУ.
- Ложкин, Г.В., Колосов, А.Б. (2012). От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности. *Спортивный психолог*, 3, 5–12.
- Оболонский, Ю.В. (2014). Психологическая модель успеха. *Живая психология*, 3, 3–4.
- Смоленцева, В.Н. (2006). *Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов* (Дис. ... д-ра психол. наук: 13.00.04). Омск.
- Уляева, Л.Г., Мельник, Е.В., и др. (2014). *Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности*. М.: ОнтоПринт.
- Уляева, Л.Г., Уляева, Г.Г., Раднагуруев, Б.Б. (2014). *Самореализация личности спортсмена как субъекта двигательной активности*. М.: Онто-Принт: Издатель Мархотин Павел Юрьевич.

- Алексеев, А.В. (2003). *Себя преодолеть!*. М.: Физкультура и спорт.
- Гиссен, Л.Д. (2010). *Психология и психогигиена в спорте*. М.: Советский спорт.
- Горбунов, Г.Д. (2006). *Психопедагогика спорта* (2-е изд., перераб. и доп.). М.: Советский спорт.
- Малкин, В.Р., Рогалева, Л.Н. (2015). *Спорт – это психология*. М.: Спорт.
- Некрасов, В.П., Худадов, Н.А., Пиккенхайн, Л., Фрестер, Р. (1985). *Психорегуляция в подготовке спортсменов*. М.: Физическая культура и спорт.
- Психология интегральной индивидуальности: Пермская школа* (2011). М.: Смысл.
- Спортивная психология* (2014). М.: Юрайт.
- Costas, I.K., Terry, P.C. (2011). *Inside sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.

---

**Svetislava V. Makhina**, 2<sup>nd</sup>-year Graduate Student of the Chair of Adapted Physical Education, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

**Gulnaz G. Ulyayeva**, Candidate of Science, Pedagogics, Associate professor of the Chair of Adapted Physical Education, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

**The role of psychological regulation in the system of the psychological preparation of physically challenged sportsmen**

**ABSTRACT:**

The article determines the role of psychological regulation in the system of the psychological preparation of physically challenged sportsmen.

**KEYWORDS:** *psychological regulation; physically challenged sportsman; psychological regulation; psychological regulation methods; adaptive sport*

---

