

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ МОДУЛЯ «EmWave-2»

В.Н. Дворак

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Уровень развития современной спортивной науки позволяет, в настоящее время, достаточно эффективно решать вопросы физической, тактической и технической компетентности спортсменов. В то же время психологическая подготовка является составным компонентом спортивной тренировки, которому не всеми тренерами и спортсменами, в силу различных как объективных, так и субъективных факторов, уделяется достаточное внимание. Вместе с тем для спортсмена крайне важны навыки самообладания и умения самоуправления своим эмоциональным состоянием, для того, чтобы в условиях психологического давления и длительного напряжения показывать стабильные высокие результаты. Поэтому важность решения задач психологической компетентности заключается в развитии у спортсменов навыков саморегуляции и оптимизации предстартового состояния. Целью этого процесса является формирование состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня психической надежности.

Развитие спортивной карьеры протекает в условиях постоянного стресса, поэтому для эффективной реализации цели спортивной деятельности и решения поставленных задач необходима постоянная адаптация к стресс-факторам как внутренней, так и внешней природы. Первостепенное значение в этом направлении имеет развитие внутренних ресурсов эффективного преодоления экстремальных психологических нагрузок.

Одним из свойств личности, обеспечивающим успешность преодоления стресса, является ее стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, позволяющих субъекту переносить стресс – значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки) без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья [1].

Спортсменам с низким уровнем стрессоустойчивости свойственно неумение регулировать свое психоэмоциональное состояние. Перед соревнованиями для таких спортсменов в основном характерно состояние психического перенапряжения, что, как правило, негативно отражается на итоговых результатах их выступления. Опасно и состояние перевозбуждения. При таком состоянии стрессовая ситуация может возникнуть даже из-за незначительного раздражителя. В то же время спортсменам высокого класса свойственна большая эмоциональная устойчивость, и, как следствие, они более легко преодолевают стрессовые ситуации [2]. Однако и в карьере опытных спортсменов можно найти множество эпизодов, когда они терпели поражение или не смогли показать свой лучший результат, прежде всего, по психологическим причинам. Поэтому высококлассный спортсмен – это психологически устойчивый спортсмен, умеющий даже в кризисный момент соревнования управлять своим эмоциональным состоянием, обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости.

Преодоление стресса спортсменами включает в себя совокупность действий, усилий по предотвращению, устранению, ослаблению воздействия стрессоров и сдерживанию их влияния на организм и психику наименее травмирующим образом. Процесс преодоления стресса рассматривают как психологическую систему деятельности человека по оценке стрессовой ситуации и собственных ресурсов, выбору и реализации стратегий поведения и действий, контроля за эффектом преодоления и, при необходимости, его коррекции. Многочисленные способы преодоления стресса подразделяются на два типа базисных стратегий: активные, ориентированные на разрешение проблем и приводящие к редукции симптомов эмоционального дистресса (самоконтроль, планирование решения проблем, позитивная переоценка и т.д.); пассивные, направленные на редукцию эмоционального напряжения путём избегания, ухода от проблем, что, в конечном счёте, приводит к обострению симптомов эмоционального дистресса [3].

Продуктивность совершенствования психологической компетентности спортсмена связана с обучением его способам саморегуляции неблагоприятных предсоревновательных и соревновательных состояний. Арсенал методов и средств психической саморегуляции атлетов достаточно большой. При успешном овладении способами психической саморегуляции происходит снижение чувства тревоги, ускорение адаптации к постоянно изменяющимся соревновательным условиям. Применение методов психической саморегуляции позитивно влияет на эмоциональные и социальные компоненты личности: улучшается коммуникация, повышается уровень самооценки спортсменами самих себя, своих возможностей и своего потенциала, улучшается их психофизическое состояние. Спортсмены, которые

владеют методами психической саморегуляции, более уверены в своих силах, у них выше психосоматический статус, а агрессивность, невротичность, подозрительность, чувство вины у них значительно ниже.

В настоящее время для развития психологической компетентности спортсменов используются специальные приборы-модули, в основе работы которых лежит концепция биологической обратной связи (БОС). Ее суть состоит в системном использовании исследовательских, немедицинских, физиологических и профилактических процедур, в ходе которых спортсмену посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

Навыки саморегуляции развиваются за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов с помощью использования зрительных, слуховых, тактильных и других сигналов-стимулов на основе использования специальной аппаратуры, позволяющей регистрировать, усиливать и «возвращать обратно» физиологическую информацию. В процессе работы с прибором БОС происходит обучение навыкам саморегуляции, физиологического контроля, а современные гаджеты делают доступной для человека такую информацию, которую в обычных условиях он воспринимать не может.

В спорте метод БОС позволяет использовать интенсивность определенного вида биоэлектрической активности головного мозга для исследования микродинамики информационноаналитических мозговых процессов, что, в свою очередь, позволяет оптимизировать процесс психологической подготовки спортсменов. Его основной задачей является обучение саморегуляции, а обратная связь облегчает процесс обучения физиологическому контролю. Таким образом, в области спорта становится возможным, например, выявление личностных особенностей атлетов, способствующих и препятствующих совершенствованию их психологической подготовленности в индивидуальных и командных видах спорта.

Одним из современных приборов БОС является модуль «EmWave-2», который используется нами в работе со студентами-спортсменами в рамках деятельности лаборатории «Инновационные технологии развития личности», созданной на факультете психологии и педагогики УО «ГГУ имени Ф. Скорины» [4].

Модуль «EmWave-2» является учебной системой для спортсменов, которые учатся управлять своими эмоциями. Сущность работы модуля «EmWave-2» по регулированию психоэмоционального состояния заключается в том, что занимающийся осуществляет цикл дыхания в соответствии с темпом ритмом движения светодиодных огней на шкале активности сердца. Осуществляя тренировку с модулем, спортсмены в режиме реального времени на мониторе компьютера видят, как мысли и эмоции влияют на ритм работы их сердца, и обучаются его корректировать и оптимизировать, делая работу сердца более когерентной, связывая изменения показателей на экране со своим сфокусированным и спокойным внутренним состоянием. Такое состояние человека называется «когерентным», означающим, что всякие биохимические регуляторы в организме сбалансированы и не заставляют сердце ускоряться и замедляться неравномерно и в больших пределах.

Состояния когерентности можно целенаправленно достигать в процессе специальных тренировочных занятий с модулем «EmWave-2», так как данная система предоставляет объективную, обратную связь в реальном времени и позволяет спортсменам лучше саморегулировать свою эмоциональную напряженность в сложных ситуациях, которые можно моделировать в соответствии с запросами как тренера, так и самого спортсмена. Это особенно важно для молодых атлетов, желающих стабилизировать результаты своих выступлений на соревнованиях.

Систематическая работа с тренажером «EmWave-2» содействует тому, что спортсмен приобретает психологические компетенции: оптимизации своего предстартового состояния, лучшего восстановления затраченной энергии во время перерывов в течение и после соревнования, сознательной фокусировки, направления и сознательного «выброса» эмоциональной энергии в те моменты соревнования, когда это наиболее целесообразно, контроля над чрезмерной эмоциональностью в ходе соревновательной деятельности и в условиях повседневности.

Главное, что дает спортсменам работа с модулем биологической обратной связи «EmWave-2», это получение преимущества перед конкурентами за счет приобретения навыков расслабления перед соревнованиями и, наоборот, максимальной фокусировки и концентрации на спортивной борьбе в ходе их проведения.

Литература

1. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.

2. Маришук, В.Л. Стресс и некоторые возможности его преодоления в спортивной деятельности / В.Л. Маришук, Л.В. Маришук // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: сб. науч. тр. / под науч. ред. Ю.Н. Карандашева, Т.В. Сенько. – Минск, 2003. – 238 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Дворак, В.Н. Программа формирования психологической подготовленности студентов-спортсменов к соревновательной деятельности / В.Н. Дворак // Университетский спорт в современном образовательном социуме : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 23–24 апр. 2015 г. : в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2015. – Ч. 2. – С. 54–56.