

## ПРИМЕНЕНИЕ СПОСОБОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

А.В. Беляев

С возрастанием общефункциональных возможностей спортсмена увеличивается нервно-психологическое напряжение, вызываемое не только ответственностью за спортивный результат, но и за счет роста тренировочных нагрузок. В условиях неблагоприятных психологических состояний резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции. Для каждого типа психологического состояния существуют свои способы, комплексы приемов, методов саморегуляции, которые связаны с успешностью спортивной деятельности.

Принятая классификация методов саморегуляции (обобщающая подходы Г. Горбунова, Ю.Ф. Филимоненко и др.) базируется на структуре психических состояний и для каждого состояния приводит комплекс способов и приемов снижающий психическое напряжение. Однако методика не всегда рациональна в использовании и затрагивает лишь психические явления вызванные спортивной деятельностью.

Мы предлагаем использование методов саморегуляции более рационально, когда основываясь на объективных данных применяются тот или иной способ, который индивидуально подходит для регуляции психического состояния спортсмена.

В основе технологии применения того или иного способа лежит:

1. Распознавание своего состояния.
2. Выбор способа, либо комплекса способов на основе общей психокоррекционной классификации методов регуляции деструктивных и неблагоприятных психических явлений.
3. Применение конкретного приема или способа. Отличие систематизации методов саморегуляции на основе психокоррекции от спортивной (где присутствует три больших раздела психических состояний: связанные с трениро-

вочным процессом, связанные с соревнованиями и кризисных состояний) в том, что в психокоррекционную классификацию методов включается саморегуляция конфликтных ситуаций, ситуативная саморегуляция неврозов и регуляция психологических барьеров.

Применение способов саморегуляции на основе психокоррекционной классификации, позволит из большого его количества осознанно, быстро найти нужный прием, для регуляции своего состояния. Высокоэффективная система осознанного саморегулирования психики может формироваться у спортсменов в непосредственной зависимости от проводимой тренером и психологом психокоррекционной и психопрофилактической работы.

#### Литература:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М., 1986.
2. Касьяник П.М. Психическая саморегуляция двигательной деятельности в состоянии угрозы отказа (диссертация канд. псих. наук), Ленинград, 1983.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург, 2000.