

УДК 159.92

А.Ю. РОЧНЯК,
*викладач кафедри фізичного виховання,
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут» (м. Харків)*

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ СТАНУ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Основну увагу в статті приділено аналізу основних методів психологічної саморегуляції станів, а саме таких, як нервово-м'язова (прогресивна) релаксація; аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень). Представлено основні особливості цих методів та їх характеристики (опис методів, на чому вони ґрунтуються, механізм їх впливу і особливості навчання). Проаналізовано потенціал застосування цих методів саморегуляції станів баскетболістами.

Також у статті розглянуто явище психологічної саморегуляції станів. Представлено основні чинники, що обумовлюють наявність необхідності саморегуляції психічних станів у процесі тренувально-змагальної діяльності баскетболістів. Представлено модифікації методів саморегуляції для спортсменів.

Ключові слова: саморегуляція, психічний стан, баскетболіст, методи саморегуляції, релаксація, відновлення, спорт.

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан людини. Відомо, що такі методи і прийоми є особливо актуальними і необхідними в умовах діяльності з підвищеними психічними і фізичними навантаженнями, наближеними до екстремальних. До такого роду умов діяльності належить тренувально-змагальний процес баскетболістів.

Однак на практиці тренери і гравці баскетбольних команд цілеспрямовано не використовують у своїй діяльності розроблені методи саморегуляції. У зв'язку з цим спортсмени-баскетболісти перебувають в умовах, за яких їм складно протистояти хронічному розвитку негативних станів, вони стають схильними до зниження рівня працездатності, бажання розвиватися та вдосконалювати себе в баскетболі. Це відбувається внаслідок того, що спортсмен не в змозі самостійно, не маючи жодних знань та вмінь, пов'язаних з методами та прийомами саморегуляції, впоратися з накопичуваною психічною і фізичною втомою від щоденних тренувальних та ігрових навантажень.

Тому проблема використання методів саморегуляції станів у сфері спортивної діяльності баскетболістів є актуальною і потребує більш глибокого наукового вивчення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття саморегуляції носить міждисциплінарний характер і широко застосовується в різних сферах людської діяльності. У психологічній науці саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення і моделювання реальності (О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, О.О. Обознов). Однак при акценті на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття. Опис такого розуміння саморегуляції зустрічається в працях О.В. Алексєєва, Л.П. Гримака, Л.Г. Дикої, О.О. Прохорова та ін. Загальним для різних визначень са-

морегуляції у цьому акценті є виділення стану людини як об'єкта впливу і спрямованість на використання внутрішніх засобів регуляції, в першу чергу – прийомів психологічного самовпливу [1].

Спеціально для спортсменів А.В. Алексєєвим була створена модифікація аутогенного тренування, яка отримала назву психорегульоване тренування. На відміну від оригіналу, ця методика не використовує навіювання відчуття тяжкості в тілі і спрямована не тільки на релаксацію і зняття напруги, а також на мобілізацію сил і входження в стан бойової готовності. Згодом автором був розроблений метод «психом'язового тренування», який враховував психологічні особливості молодих спортсменів і був створений спеціально для них [2].

Є.П. Льїн розглядаючи способи регуляції передстартових станів, виділяє такі: психічна саморегуляція (аутогенне тренування і його модифікація «психорегульоване тренування»); зміна спрямованості свідомості (перемикання, відключення, відволікання); зняття психічної напруги шляхом розрядки (розминка, музичний супровід); використання дихальних вправ; зниження рівня домагань як спосіб зняття психічної напруги; використання методу десенсибілізації; моделювання змагальних умов [3].

В.Ф. Сопов детально розкриває прикладні особливості використання методів саморегуляції в спорті. Він виділяє 4 блоки в системі психічної саморегуляції. Автор вводить поняття патерни психічних станів, «які об'єднують у собі полярні по спрямованості і антагоністичні за функціями суб'єктивні і психофізіологічні кореляти ефектів релаксації, концентрації, мобілізації». Урівноваженість балансу між полюсами патернів призводить до оптимального стану. В.Ф. Сопов розглядає методи аутотренінгу та ідеомоторного тренування як основу для побудови передстартового налаштування на змагання [4].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати мету дослідження, яка полягає в аналізі методів саморегуляції психічних станів щодо регулювання їх використання баскетболістами.

Виклад основного матеріалу. Можна визначити саморегуляцію станів як систему, що базується на свідомому самовпливі людини, спрямованому на зниження дії з боку негативного психічного стану, або повне його усунення, а також досягнення і підтримання необхідного психічного стану за рахунок використання власних психічних засобів. Префікс «само» вказує на те, що людина самостійно, без зовнішнього впливу з боку інших людей, може регулювати свій психічний стан, поведінку, емоції. У цьому і полягає принципова відмінність методів саморегуляції від методів регуляції.

Як зазначає А.Б. Леонова, досягнення необхідного стану можливе завдяки опосередкованому впливу через зміну зовнішніх умов, що викликають несприятливі стани, проте в реальних умовах діяльності людині неминуче доводиться стикатися з несподіваними труднощами і працювати в мінливих умовах, які неможливо передбачити і вжити заходів щодо їх нівелювання. Тому неможливо оптимізувати психічний стан людини тільки за рахунок елімінації чинників, які ускладнюють діяльність. Тому не менш важливим є прямиий, або безпосередній, і активний вплив на психічний стан баскетболіста. У цьому і полягає принципова відмінність метода саморегуляції від таких методів психорегуляції, як: рефлесотерапія, функціональна музикотерапія, гіпноз та ін. [1].

Процеси психологічної саморегуляції мають обов'язково свідомий (але не завжди у всіх своїх фазах усвідомлений) і цілеспрямований (отже, і активний) характер [5].

Здатність протистояти дії несприятливих чинників, вміння управляти власним психічним станом тренуються так само же, як і інші аспекти спортивної майстерності. Розвиток умінь саморегуляції психічних станів має бути одним із основних аспектів психологічної підготовки баскетболістів.

Виділимо основні фактори, які визначають потребу в здатності до саморегуляції психічних станів у баскетболістів у процесі їхньої ігрової діяльності:

1. Наявність в ігровій діяльності важкої, нової і незвичайної проблеми. Це закономірне явище, оскільки кожна команда, кожен гравець в баскетболі мають свої особливості і ко-

жен раз баскетболісту доводиться долати новий, незнайомий опір. Також труднощі виникають в незвичайних для спортсмена змагальних умовах.

2. Проблема не має однозначного розв'язання. Його немає на цей момент часу, або є кілька альтернативних його варіантів, з яких важко вибрати оптимальний.

3. Баскетболіст перебуває в стані підвищеного емоційного та фізичного напруження, яке спонукає його до імпульсивних дій.

4. Рішення про те, як діяти, баскетболісту доводиться приймати, не роздумуючи, в умовах жорсткого дефіциту часу.

5. Дії баскетболіста оцінюються з боку, він постійно перебуває під пильною увагою товаришів по команді, уболівальників, тренера та інших людей [6].

Щоб досягнути необхідного рівня розвитку умінь ПСС, потрібні систематичні тренування та регулярні консультації фахівця в цій галузі. Для реального процесу тренувально-змагальної діяльності баскетболістів це не завжди можливо. Однак цілком здійсненною є завдання навчання конкретних методів саморегуляції психічного стану [6].

Серед різних методів саморегуляції станів і їх модифікацій, виділяють основні 4 групи найбільш розроблених методів:

- нервово-м'язова (прогресивна) релаксація;
- аутогенне тренування;
- ідеомоторне тренування;
- сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень).

Перші дві групи методів є найбільш розробленими і представленими в літературі, основою яких виступає формування станів релаксації і аутогенного занурення. Ці стани, у свою чергу, створюють передумови для профілактики негативних і формування сприятливих станів.

Стадії зміни психічного стану в процесі окремого заняття: 1) трансформація вихідного фонового стану за допомогою прийомів саморегуляції станів в специфічний стан релаксації і більш глибоких ступенів аутогенного занурення; 2) активна робота зі зняття негативної симптоматики вихідного стану, посилення відновних процесів і формування переживань суб'єктивного комфорту в стані релаксації; 3) перехід від стану релаксації до цільового або підсумкового психічному стану, який може бути різним залежно від умов і конкретного завдання застосування психологічної саморегуляції [1] (рис. 1).



Рис. 1. Особливості методів ПСС

Таблиця 1

Характеристики методів ПСС

Опис	Основа метода	Механізм	Навчання
<i>Нервово-м'язова (прогресивна) релаксація</i>			
Полягає у зменшенні ступеня напруження м'язових груп тіла, що, у свою чергу викликає зниження психічного напруження	Використання вправ, у яких чергуються фази максимального напруження м'язових груп і подальшого швидкого розслаблення, які спрямовані на освоєння навички релаксації	Існування залежності між м'язовим напруженням і проявом негативного емоційного стану	– вироблення навичок довільного розслаблення окремих м'язових груп у стані спокою; – об'єднання довільного розслаблення окремих м'язових груп у цілісні комплекси, що забезпечує (за бажанням) або розслаблення всього тіла, або окремих його ділянок; – засвоєння «навички відпочинку» (habit of repose), що дозволяє швидко зняти або зменшити ступінь гострих афективних переживань, перенапружень
<i>Аутогенне тренування</i>			
Розроблено німецьким психіатром і психотерапевтом І.Г. Шульцем. Сама методика є сплавом ідей і технік йогів та лікарського гіпнозу	Словесні формули самонавіювання і самонаказів на фоні пасивної концентрації уваги людини на внутрішніх відчуттях і процесах, а також уявленні бажаного стану	Формування зв'язку між словесними формулами і станами різних психофізіологічних систем	Завдяки мисленим вправам на шести ділянках (системах) організму, досягається загальне розслаблення. Текстове оформлення формул самонавіювання з'єднується воедино і потім істотно редукується. Наявність фіксованих формул самонавіювання, які швидко викликають необхідний стан
<i>Ідеомоторне тренування</i>			
Уявне «програвання» майбутньої діяльності	Планомірність повторюваного, свідомого, активного уявлення і відчуття навички, що засвоюється	Схожість ефектів реальних дій з уявними за рахунок внутрішніх зворотних зв'язків	- створення дуже точного уявного образу певного руху; - переклад цього образу, зберігаючи його високу точність, на рейки ідеомоторики; - добір словесних оформлень для програмування хоча б найголовніших опорних елементів у русі, які відпрацьовуються
<i>Сенсорна репродукція образів</i>			
Техніка візуалізації образів, які вирішують завдання релаксації	Оперування образними уявленнями об'єктів і цілісних ситуацій, які асоціюються з відпочинком, розслабленням і можливістю подальшої активізації	Ситуації, які подумки відтворюються, ведуть до виникнення відчуття релаксації і активізації	Робота з уявними образами спрямована, перш за все, не на тренування уяви (хоча цей момент, безумовно, важливий для ефективного навчання саморегуляції станів), а підпорядкована завданню формування необхідних станів

Уміння розслаблятися в певні проміжки часу – важливий фактор ефективності діяльності баскетболістів. Зняття психічного напруження є необхідною умовою досягнення бажаного результату на всіх актуальних відрізках спортивної діяльності. У процесі підготовки до змагань це допомагає зберігати необхідний рівень активності. Безпосередньо до гри за допомогою релаксації можливо зняти надмірне психологічне напруження. Під час гри методом прогресивної релаксації можна зняти надлишкове хвилювання, перенапруження (в моменти заміни, або в перервах). Як у випадку перемоги, так і поразки, коли баскетболіста переповнюють надмірні емоції, довільне розслаблення здатне відрегулювати психічні процеси, що дозволяє не тільки твёрезо оцінювати свою гру, але і створює позитивні передумови для гарного відпочинку та відновлення сил.

У цей час розроблено величезну кількість модифікацій методу аутогенного тренування. Формування нових концепцій активного впливу на стан людини в цей час відбувається двома шляхами: за рахунок розширення і вдосконалення вихідного методу аутогенного тренування і за рахунок додавання до цього методу інших форм і прийомів активного впливу на стан.

У спортивній практиці широку популярність отримали «тренування психологічного управління» (А.В. Алексєєв, Л.Д. Гіссен, В.Є. Рожков), згодом вони отримали широкомасштабне поширення як «психом'язове тренування» (А.В. Алексєєв) і як «емоційно-вольова підготовка» спортсменів (А.Т. Філатов) [7].

Основні варіанти застосування аутогенних тренувань у спорті можна об'єднати в три комплекси вправ: перший комплекс «спрямовує», він призначений запобігати стану перетренованості і передстартової апатії перед стартом; другий – «заспокійливий», що застосовується при передстартовому хвилюванні і в післязмагальний період; третій комплекс – «розслаблювальний», він використовується при напружених станах і порушеннях сну перед стартом [7].

«Психореґулююче тренування» А.В. Алексєєва призначене для використання дорослими, професійними спортсменами. Воно складається з двох частин: «заспокоєння» і «мобілізації». Перша частина спрямована на заспокоєння спортсмена, зняття надмірного збудження і відновлення сил, тоді як завдання другої частини – створення умов для використання всіх резервів організму спортсмена.

«Психом'язове тренування» було розроблено спеціально для юних спортсменів, оскільки була необхідність у створенні полегшеної версії методики самореґуляції. Цей метод поєднує можливості «психореґулюючого тренування» і методу прогресивної м'язової релаксації Джекобсона [8].

Ефективність застосування методу аутогенного тренування і його модифікацій полягає в доборі словесних формул, які відповідали б специфічним завданням та індивідуальним особливостям осіб щодо яких проводиться ця методика. Формули мають бути чіткими, досить категоричними, спрямованими на пробудження позитивних емоцій.

Метод аутогенного тренування, та особливо його модифікації, становить особливий інтерес для баскетболістів. Він може бути корисним для формування необхідного психічного стану на тренування та ігри, для коригування стану безпосередньо під час гри, в післяігровий період для формування такого стану, який створив би передумови до кращого відновлення психофізіологічних сил спортсмена-баскетболіста. Серед багатьох професійних баскетболістів розповсюджено використання власних словесних формул. Однак ці формули виникають стихійно і часто не базуються на наукових засадах, тому закономірно вважати, що вони не є максимально ефективними.

Як метод реґуляції стану метод ідеомоторного тренування використовується в сукупності з методом нервово-м'язової релаксації. У такому випадку релаксаційні вправи виконуються в уявній формі. Таким чином, спрощується застосування методу нервово-м'язової релаксації, а також підвищується рівень уміння розслаблятися. Це дозволяє використовувати прийоми релаксації навіть у невідповідних умовах, занурюючись у власні думки.

Метод ідеомоторного тренування становить особливий інтерес для баскетболістів у зв'язку з наявністю великого числа складних техніко-тактичних прийомів у грі. У плані самореґуляції психічних станів цей метод цікавий, оскільки розширює можливості застосування методів самореґуляції, завдяки можливості їх застосування в різних умовах спортивної діяльності.

Для формування необхідного психічного стану за допомогою методу сенсорної репродукції застосовуються такі образи, які ведуть до виникнення відчуттів релаксації і активізації, відповідно, на початковому і завершальному етапах сеансу.

Для зняття емоційного напруження, формування стану спокою і включення механізмів відновлення в післяігровий період уявляється ефективним використання методу сенсорної репродукції образів. Якщо використовувати цей метод баскетболістами перед грою, в кінці сеансу ефективно було б використовувати образ, пов'язаний безпосередньо з грою або з ігровою діяльністю, для введення в стан готовності до гри.

Висновки з проведеного дослідження.

1. Психологічна підготовка баскетболістів на сучасному етапі розвитку спорту не поступається у важливості фізичній та техніко-тактичній підготовці. Одним з компонентів психологічної готовності спортсмена є рівень розвитку умінь самореґуляції психічного стану, що є необхідним компонентом досягнення максимального результату в спортивній діяльності.

2. У психологічній науці найбільш розробленими є чотири групи методів саморегуляції психічних станів: нервово-м'язова релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування і сенсорна репродукція образів. Особливістю цих методів є уявна робота, концентрація на внутрішніх відчуттях і уявлення бажаного стану.

3. Розглянуті в цій статті групи методів мають величезний потенціал щодо використання в діяльності баскетболістів. Вони можуть бути корисними на всіх етапах спортивної діяльності і служити незамінним засобом підвищення ефективності їх діяльності. Однак на практиці, принаймні в нашій країні, застосування цих методів не набуло належного поширення.

Список використаних джерел

1. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007. – 311 с.
2. Алексеев А.В. Психомышечная тренировка / А.В. Алексеев // Руководство по психотерапии; под ред. В.Е.Рожнова. – Т.: Медицина, 1985. – С. 119–125.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пос. / В.Ф. Сопов. – М.: Москомспорт, 2010. – 116 с.
5. Никифоров Г.С. Соотношение понятий самоуправления, саморегулирования и самоконтроля / Г.С. Никифоров // Вестн. ЛГУ. имени А.С. Пушкина. Сер. 6. – 1985. – № 27. – С. 49–55.
6. Шагивалеева Г.Р. Основы психической саморегуляции: учеб. пос. для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, – 2006. – 41с.
7. Абдурасулов Р.А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности // Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – № 4–6. – С. 1468–1471.
8. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

References

1. Leonova, A.B. & Kuznetsova, A.S. (2007). *Psichologicheskie tehnologii upravleniia sostoianiem cheloveka* [Psychological technologies of human condition management]. Moscow, Smysl Publ., 311 p. (In Russian).
2. Alekseev, A.V. In V.E. Rozhnova (Ed.). (1985). *Psikhomyshchnaia trenirovka* [Psychomuscle training]. *Rukovodstvo po psikhoterapii* [A Guide to Psychotherapy]. Tashkent, Meditsina Publ., pp. 119-125 (In Russian).
3. Ilin, E.P. (2008). *Psikhologhiia sporta* [Psychology of sport]. Sankt-Peterburh, Piter Publ., 352 p. (In Russian).
4. Sopov, V.F. (2010). *Teoriia i metodika psikhologicheskoi podhotovki v sovremennom sporte* [Theory and methods of psychological training in modern sports]. Moscow, Moskomspor Publ., 116 p. (In Russian).
5. Nikiforov, H.S. (1985). *Sootnoshenie poniatii samoupravleniia, samorehulirovaniia i samokontroliia* [Correlation of the concepts of self-management, self-regulation and self-control]. *Vestnik LHU imeni A.S. Pushkina* [Vestnik of Pushkin Leningrad State University], series 6, no. 27, pp. 49-55 (In Russian).
6. Shahivaleeva, H.R. & Bildanova, V.R. (2006). *Osnovy psikhicheskoi samorehuliatcii* [Fundamentals of psychic self-regulation]. Elabuha, EHPU Publ., 41 p. (In Russian).
7. Abdurasulov, R.A. (2009). *Nauchno-metodicheskie osnovy primeneniia autohennykh trenirovok v sportivnoi deiatelnosti* [Scientific and methodological bases of application of autogenic training in sports activity]. *Izvestiia Samarskoho nauchnogo tsentra RAN* [Izvestia of Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences], no. 4-6. pp. 1468-1471 (In Russian).
8. Alekseev, A.V. (1985). *Sebia preodolet!* [To overcome myself!]. Moscow, Fizkultura i sport Publ., 192 p. (In Russian).

Основное внимание в статье уделено анализу основных методов психологической саморегуляции состояний, а именно, таких, как нервно-мышечная (прогрессивная) релаксация; аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка; сенсорная репродукция образов (метод образных представлений). Представлены основные особенности этих методов и их характеристики (описание методов, на чем они основываются, механизм их воздействия и особенности обучения). Анализируется потенциал применения данных методов саморегуляции состояний basketболистами.

Также в статье рассмотрено явление психологической саморегуляции состояний. Представлены основные факторы, обуславливающие наличие необходимости саморегуляции психических состояний в процессе тренировочно-соревновательной деятельности basketболистов. Представлены модификации методов саморегуляции для спортсменов.

Ключевые слова: саморегуляция, психическое состояние, basketболист, методы саморегуляции, релаксация, восстановление, спорт.

The main attention in the present article is given to the analysis of basic psychological methods of self-regulation of states, such as: neuromuscular (progressive) relaxation; autogenic training; ideomotoric training; sensory reproduction of images (method of figurative representations). The main features of these methods and their characteristics are presented (a description of the methods on which they are based, the mechanism of their influence and the training features). The potential of application of these methods by basketball players is analyzed.

The article also considers the phenomenon of psychological self-regulation of states. The main factors that determine the necessity of self-regulation of mental states in the process of training and competitive activity of basketball players are presented. Also presented are the modifications of self-regulation methods for athletes.

Key words: self-regulation, mental state, basketball player, methods of self-regulation, relaxation, recovery, sport.

Одержано 15.01.2018.