

*Панов Егор Сергеевич
студент 3 курса магистратуры,
факультета физической культуры и спорта
Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
Россия, г. Нижний Новгород
e-mail: panov_egor@mail.ru*

*Панова Анастасия Павловна
студентка 1 курса магистратуры,
факультет физической культуры и спорта,
Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
Россия, г. Нижний Новгород*

*Научный руководитель: Летягина Е.Н.,
заведующая кафедрой управления в спорте,
кандидат экономических наук, доцент
Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
Россия, г. Нижний Новгород*

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация: Статья посвящена исследованию развития способности к произвольной саморегуляции у баскетболистов. Общая цель исследования - изучение особенностей психологической подготовки баскетболистов и разработка программы развития способности к произвольной саморегуляции. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и психодиагностические методы (тестирование, анкетирование, беседы). Предварительное, целенаправленное формирование специальных умений и навыка саморегуляции у спортсменов по разработанной программе способствует овладению приемами современных психологических методик, предлагаемых другими авторами.

Ключевые слова: психологическая подготовка спортсменов, саморегуляция, психологическая компетенция, баскетбол.

*Panov Egor Sergeevich
3rd year master student,
Faculty of Physical Culture and Sports
Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky
Russia, Nizhny Novgorod*

*Panova Anastasia Pavlovna
1st year master student,*

*Faculty of Physical Culture and Sports,
Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky
Russia, Nizhny Novgorod*

*Scientific adviser: Letyagina E.N.,
Head of the Department of Management in Sport,
candidate of economic sciences, Associate Professor
Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky
Russia, Nizhny Novgorod*

DEVELOPMENT OF THE ABILITY TO ARBITRARY SELF-REGULATION IN BASKETBALL PLAYERS

Abstract: *The article is devoted to the study of the development of the ability to arbitrary self-regulation in basketball players. The General purpose of the research is to study the features of psychological training of basketball players and develop a program for developing the ability to self-regulation. The following research methods were used: analysis of scientific and methodological literature and psychodiagnostic methods (testing, questionnaires, conversations). Preliminary, purposeful formation of special skills and self-regulation skills in athletes according to the developed program contributes to mastering the techniques of modern psychological techniques offered by other authors.*

Key words: psychological training of athletes, self-regulation, psychological competence, basketball.

Общая цель работы - это изучение особенностей психологической подготовки баскетболистов, на этой основе разработка программы развития способности к произвольной саморегуляции. Основными задачами являются: выявление главного вопроса психологической подготовки баскетболистов, составление программы развития способности к произвольной саморегуляции у баскетболистов и ее экспериментальное обоснование. Игра в быстром темпе предъявляет ряд требований, без которых невозможен успех в современном баскетболе: способность проявлять лучшие свои качества в напряженных игровых ситуациях, самостоятельно и быстро принимать важные решения, способность переключаться, не заикливаться на ошибках, а уметь их быстро анализировать, а также способность к самостоятельному регулированию своего состояния. Из этого можно сделать вывод о том, баскетболистам, для высокого достижения результатов, необходимо проведение психологической подготовки,

а в частности необходимо проведение специальных занятий по обучению приемам саморегуляции.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них. Общая психологическая подготовка предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия [1].

Проблема психологической подготовки в спорте - одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности [2]. Основной целью психорегуляции является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.

Высшей формой психической саморегуляции состояний является произвольная саморегуляция [4]. Произвольная саморегуляция - это умения и навыки спортсменов преднамеренно, сознательно с помощью различных приемов и средств изменять свое поведение, физическое и эмоциональное состояние, формировать положительные эмоциональные отношения к выполнению упражнений, связанных с риском.

Современные представления о произвольной саморегуляции позволяют рассматривать ее, как одну из составляющих в системе психологической подготовки спортсменов.

Способность к произвольной саморегуляции рассматривается в данной работе, как определенная компетенция, которую нужно формировать в процессе обучения. Для ее развития спортсменам необходимо иметь знания о

психологической подготовке, в целом, и саморегуляции, в частности, овладеть определенными умениями и действенными навыками саморегуляции.

Баскетбол является высокотехничным, эмоциональным и скоростным видом спорта, где главными аспектами успешности спортсмена являются овладение приемами и методами произвольной саморегуляции и их эффективное использование. Проблема обучения баскетболистов приемам произвольной саморегуляции стоит в современном спорте очень остро, так как многие понимают ее большую значимость, но при этом не обладают должными знаниями для практической реализации. Обучение саморегуляции не должно быть самостоятельным, так как по многочисленным данным это не дает высоких результатов. Так что наличие специальных занятий по обучению баскетболистов приемам произвольной саморегуляции необходимо в комплексе общей многолетней подготовки [3].

Диагностическим инструментарием для изучения способности к произвольной саморегуляции у баскетболистов в данной работе является тестирование для проверки уровня знаний о психологической подготовке и о приемах саморегуляции и анкета В.Э. Мильмана для оценки уровня развития навыка произвольной саморегуляции [7].

Способность к произвольной саморегуляции предлагается рассматривать как компетенцию, которая состоит из уровня знаний, умений и навыков. В предлагаемой программе выделяется три этапа [5]: *ознакомительный этап*, на котором идет обогащение занимающихся необходимым знаниям на тему психологической подготовки и саморегуляции; *подготовительный этап*, на котором происходило развитие таких умений, как умение правильно оценивать свое эмоциональное состояние и умения влиять на него, управляя своими мыслями и чувствами, посредством словесных простейших самоприказов; *основной этап*, целью которого является развитие навыка произвольной саморегуляции, который включает в себя развитие базовой саморегуляции, повышение эмоциональной устойчивости, стабильности и помехоустойчивости.

На первом этапе проводились лекции и беседы на тему психологической подготовки, саморегуляции, их роли и их функций [6]. На втором этапе происходило развитие таких умений, как умение правильно оценивать свое эмоциональное состояние и умения влиять на него, управляя своими мыслями и чувствами, посредством словесных простейших самоприказов; Мы использовали психотехнические игры: упражнение «До черты», упражнение «Лед и пламя», упражнение «Антивремя». Так же применялись «простейшие» методы саморегуляции (Упражнения на дыхание, самоприказы, самоодобрение, самоубеждение и физические упражнения на растяжение мышц и на напряжение). Основными компонентами навыка произвольной саморегуляции у баскетболистов являются: знания о саморегуляции, базовая саморегуляцию, а также такие развитые качества личности, как помехоустойчивость, стабильность и эмоциональная соревновательная устойчивость.

На третьем этапе мы использовали обучение психорегулирующей тренировке А.В. Алексеева, являющимся эффективным комплексным методом произвольной саморегуляции для баскетболистов.

Для апробации программы проводилось исследование, в котором принимала участие группа баскетболистов из 15 спортсменов, в возрасте от 12 до 18 лет спортивного разряда от 2 взрослого до КМС. Была использована только одна группа испытуемых, то есть не было деления на контрольную и экспериментальную группы. Так как у всех баскетболистов, занимающихся в данной группе, вообще не проводились специальные занятия по психологической подготовке. Исследование проводилось на базе МБУ ДО «СДЮСШОР по баскетболу» города Н. Новгорода. Продолжительность эксперимента составляла 2 месяца.

Общие результаты испытуемых до проведения программы по развитию способности к произвольной саморегуляции ниже среднего показателя, что говорит нам о низком уровне знаний о психологической подготовке и приемах саморегуляции. После проведения программы по развитию способности к произвольной саморегуляции тест пройден на высокие результаты. Это говорит

о том, что знания о психологической подготовке и саморегуляции значительно повышены. До проведения программы общее значение уровня развития способности к произвольной саморегуляции у большинства испытуемых отрицательное, это говорит о том, что необходимо проводить специальную работу по повышению данной способности у испытуемых баскетболистов. После проведения программы по развитию способности к произвольной саморегуляции замечен повышенный по сравнению со средним уровень выраженности всех компонентов навыка произвольной саморегуляции, то есть повышение уровня способности к саморегуляции. Оценка уровня развития навыка произвольной саморегуляции показала, что имеется эффективность проведения специальных тренировок по разработанной нами программе.

Подводя итог вышесказанному, можно констатировать, что произвольная саморегуляция представляет собой сложную многоуровневую систему психофизиологических процессов, происходящих в организме человека, необходимую при выполнении любой деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной

Разработка и совершенствование средств и методов саморегуляции – одна из важных проблем в спорте. Как считают многие специалисты, решение этой проблемы позволит не только улучшить спортивные достижения, но и сохранить здоровье спортсмена, деятельность которого протекает в условиях жесткой конкуренции, больших физических и нервных нагрузок.

Список литературы:

1. Алексеев А.В. О психологической подготовке в спорте // Человек в мире спорта. Новые идеи, технологии, перспективы: Тезисы докладов междунар. конгресса. М., 1998. С. 356-357.
2. Бабушкин Г.Д. Аутовоздействие и гетеродействие при развитии самообладания у спортсменов // Материалы пятых Страховских чтений. Саратов: СГПИ, 1996. С. 149-151.

3. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах. М.: Советская Россия, 2010. 160 с.
4. Каськова Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта) // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Психология. 2012. С. 12-16.
5. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. С. 22-34.
6. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья. М., Изд-во Института Психотерапии, 2001. 352 с.
7. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. М.: Физкультура и спорт, 2005. 49с.
8. Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена // Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997. С. 220-238.