

УДК 159.98

МЕТОДЫ РАЗВИТИЕ НАВЫКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

Богданова Вероника Олеговна,ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», доцент
кафедры социально-гуманитарных наук, доцент, кандидат философских наук

E-mail: verovictory@mail.ru

Аннотация

В статье исследуются методы развития эмоциональной саморегуляции спортсменов. Подробно описываются основные подходы и техники, позволяющие эффективно справляться с негативными переживаниями и поддерживать позитивный настрой. Особое внимание автор уделяет классификации методов эмоциональной саморегуляции, которые позволяют повысить психологическую устойчивость спортсменов в стрессовых ситуациях.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, методы, классификация методов, страх, тревога, стресс.

METHODS OF DEVELOPING THE SKILL OF EMOTIONAL SELF- REGULATION IN ATHLETES

Veronika O. Bogdanova,Ural State University of Physical Culture, Associate Professor of the Department of Social Sciences
and Humanities, Associate Professor, Candidate of Philosophical Sciences. E-mail:

verovictory@mail.ru

ABSTRACT

This article examines methods for developing emotional self-regulation in athletes. It describes in detail the main approaches and techniques for effectively coping with negative experiences and maintaining a positive outlook. The author pays special attention to the classification of emotional self-regulation methods that can improve athletes' psychological resilience in stressful situations.

Keywords: emotional self-regulation, methods, classification of methods, fear, anxiety, stress.

Введение. Актуальной проблемой профессионального спорта является развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция представляет собой управление собственным психическим состоянием для достижения намеченных

целей [11]. Она является важным навыком для спортсменов, которые испытывают не только большие физические нагрузки, но и высокое психологическое напряжение. Атлеты постоянно подвергаются воздействию множества стрессовых факторов, которые вызывают повышение тревожности, снижение мотивации и отрицательно влияют на общее состояние спортсменов и результаты выступлений. Тренерам необходимо уделять большое внимание обучению спортсменов методам эмоциональной саморегуляции для управления страхом и тревогой, создания положительного настроения и укрепления уверенности в себе. Применение методов эмоциональной саморегуляции помогает не только стабилизировать психологическое состояние, но и способствует раскрытию потенциала спортсмена в своей профессиональной деятельности.

Цель исследования. Целью данного исследования является изучение и систематизация методов эмоциональной саморегуляции для поддержания психологического здоровья и повышения результативности в спортивной деятельности.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования применялись методы теоретического анализа и обобщения научной литературы по проблеме развития эмоциональной саморегуляции спортсменов. Особое внимание уделялось источникам, отражающим отечественный опыт в сфере спортивной психологии, где описываются стратегии управления эмоциями и оптимизации тренировочного процесса.

Результаты и их обсуждение. В отечественных исследованиях присутствует устойчивый научный и практический интерес к изучению проблемы развития эмоциональной регуляции, однако недостаточно внимания уделяется систематизации методов, направленных на развитие соответствующих навыков у спортсменов. В спортивной психологии наибольшее распространение получило рассмотрение саморегуляции в аспекте управления собственной деятельностью, однако недостаточное внимание уделяется контролю атлета над своим эмоциональным состоянием [13; 14]. В исследованиях, посвященных развитию навыков эмоциональной саморегуляции, предлагаемые методы представлены разрозненно и фрагментарно. Отсутствует единая классификация методов эмоциональной саморегуляции. Так в работе И. А. Молодожникова, А. Ш. Гусейнова исследуется саморегуляция капоэйристов посредством формирования ценностных убеждений спортсменов, стимулирующих мотивацию к победе на соревнованиях [7]. В исследовании О. Ю. Захарова описывается использование медитативных практик каратистами высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки [4]. В статье А. М. Шрага, Э. А. Лоскутовой рассматривается аутогенная тренировка как метод саморегуляции эмоциональных состояний спортсменов [15]. В статье О. А. Макуниной, И. Ф. Хариной, Е. В. Быковой анализируется опыт спортивных высших учебных заведений относительно развития навыков саморегуляции у студентов-спортсменов. Авторы предлагают использовать психофизиологическую технику, направленную на освобождение от аффектов через контроль дыхания и мышечное расслабление [6, с. 25].

Краткий анализ исследований позволяет сделать вывод, что несмотря на наличие ряда эффективных техник эмоциональной саморегуляции, они рассматриваются изолированно друг от друга и не представляют единую целостную систему. Для преодоления этой проблемы представляется необходимым создание классификации методов эмоциональной саморегуляции, учитывающей специфику спортивной деятельности и способствующей повышению эффективности подготовки спортсменов.

Классификация методов саморегуляции должна быть основана на разных механизмах воздействия на психологическое состояние спортсменов. Она должна включать в себя следующие типы методов эмоциональной саморегуляции:

Когнитивные методы саморегуляции – способы управления психологическим состоянием посредством анализа мыслей, переосмысления убеждений и формирования позитивных установок. К данным методам саморегуляции можно отнести аффирмации, визуализацию, когнитивную реструктуризацию, рефрейминг.

Аффирмация – суждение, создающее позитивный психологический настрой [12, с. 93]. На каждом этапе спортивной деятельности атлет могут применяться аффирмации определенного типа. На тренировочном этапе используются аффирмации, направленные на укрепление веры в собственные способности, развитие силы воли, выносливости, целеустремленности. Примерами могут служить следующие позитивные установки: «я способен достигать поставленных целей», «я становлюсь сильнее и выносливее с каждым днем», «каждая тренировка приближает меня к успеху». На соревновательном этапе аффирмации применяются для повышения уверенности и создания настроения на успешное выступление. Настроиться на соревнования помогут следующие аффирмации: «я спокоен и готов показать свой лучший результат», «все функции тела в оптимальной готовности», «победа зависит от моей решимости и мастерства» и др. [10, с. 156]. На восстановительном этапе применяются расслабляющие аффирмации для быстрого восстановления ресурсов организма и возвращения к активным тренировкам. В качестве аффирмаций можно использовать суждения: «я глубоко дышу и ощущая покой каждой клеточкой тела», «я наполняюсь тишиной и силой» и т.д.

Визуализация – это психологическая техника, которая включает в себя использование воображения для создания мысленных образов желаемого состояния, ситуации или результата. Метод визуализации может использоваться спортсменами для того, чтобы настроиться на победу на соревнованиях. В этом случае атлет детально представляет желаемое развитие событий и проживает положительные эмоции от своего будущего триумфа. Такая практика снижает уровень тревоги и стресса, повышает уверенность в себе и мотивацию [5, с. 35]. Визуализация может быть использована для оттачивания техники спортсмена. Так во время подготовки к соревнованиям может использоваться метод внутренней камеры. Спортсмен пытается взглянуть на себя глазами внешнего наблюдателя (камеры), в своем воображении воспроизводя правильные действия, позволяющие достигнуть намеченного результата. В процессе визуализации действий атлет должен подробно представлять физические ощущения в своем теле, такие как напряжение мышц и изменение дыхания. Также важно акцентировать внимание на положительных эмоциях и ощущении победы, чтобы укрепить психологическую готовность к соревнованиям и снизить тревожность перед стартом.

Когнитивная реструктуризация – психотерапевтический метод, позволяющий выявлять и изменять деструктивные паттерны мышления [3, с. 234]. Суть метода заключается в ежедневном описании и анализе ситуаций, вызвавших тревогу. Сначала человек подробно описывает ситуации тревоги и обозначает сопутствующие им мысли. Затем он анализирует записи и определяет, какие мысли являются иррациональными или чрезмерно критичными. Пробует их заменить на более рациональные и поддерживающие утверждения. Например, утверждение «я должен быть идеальным» можно заменить на суждение «я делаю всё возможное, и это уже хорошо» [2, с. 182].

Рефрейминг относится к методикам нейролингвистического программирования. Его суть заключается в переосмыслении или изменении значения какого-либо события или проблемы для человека. Рефрейминг опирается на положение, что любое происходящее событие многоаспектно, поэтому его можно описывать с разных точек зрения. Задача человека, занимающегося рефреймингом в ходе осмысления неблагоприятного события найти в нем положительный смысл [9, с. 552]. Например, неудачное выступление на соревнованиях может стать ресурсным для личности спортсмена, поскольку заставляет

задуматься над техническими ошибками и мотивирует на развитие физических способностей.

Двигательно-физические методы саморегуляции – это совокупность приемов и техник, направленных на снятие физического и психологического напряжения, улучшение функциональных возможностей организма через воздействие на опорно-двигательный аппарат. К двигательно-физическим методам можно отнести прогрессивную мышечную релаксацию, массажную терапию.

Прогрессивная мышечная релаксация – это техника релаксации, которая заключается в поочередном напряжении и расслаблении групп мышц по всему телу, от головы до пят. В основе техники лежит принцип, что напряжение и расслабление мышц приводит к переключению нервной системы с реакции стресса на расслабление. В итоге, замедляется дыхание человека, сокращается частота сердечных сокращений, стабилизируется кровяное давление, уменьшается выработка гормона стресса – кортизола, снижается уровень тревожности, улучшается общее самочувствие и повышается жизненный тонус [1, с. 17].

Массажная терапия – это воздействие руками на тело человека с целью улучшения самочувствия и укрепления общего состояния здоровья [8, с. 74]. Ученые Т. Филд и М. Х. Рапапорт отмечают, что массаж как вид терапии используется для достижения релаксации, снятия напряжения, снижения уровня тревожности, преодоления стресса и депрессивных состояний [8, с. 75]. Таким образом можно заключить, что массаж является эффективным инструментом эмоциональной саморегуляции благодаря положительному влиянию на психоэмоциональный фон индивида.

Психофизиологические методы – это специальные приемы и техники, направленные на совмещение сознательного управления эмоциональным состоянием и воздействия на физиологическое функционирование организма (дыхательную, сердечно-сосудистую активность, тонус мышц). К психофизиологическим методам можно отнести аутогенную и идеомоторную тренировки, дыхательные и медитативные практики.

Аутогенная тренировка представляет собой метод саморегуляции, направленный на достижение состояния глубокого расслабления и контроля над физиологическими функциями организма. Во время аутогенной тренировки человек использует самовнушение для расслабления различных частей тела [2, с. 182]. Заняв удобное положение (сидя, лежа), он последовательно расслабляет мышцы тела, начиная с нижних конечностей и заканчивая лицом. Одновременно он произносит про себя команды, направленные на расслабление: «мои руки тяжелые и расслабленные», «мое сердце бьется спокойно и ровно» и т.д. В результате аутогенной тренировки индивид обучается управлению своим эмоциональным состоянием, освобождаться от чувства страха и тревоги и снимать психологическую и физическую напряженность.

Идеомоторная тренировка – это психологический метод, основанный на мысленном представлении двигательных действий перед их выполнением в реальности. Мысленное представление движения провоцирует едва уловимые мышечные сокращения, которые сохраняются в памяти, помогая формировать и закреплять двигательные навыки [10, с. 157]. Идеомоторная тренировка позволяет не только улучшать технику исполнения упражнений, развивать мышечную память, но и помогает спортсмену повысить уверенность в себе, снизить уровень тревожности и стресса. Идеомоторную тренировку можно использовать на тренировочном и соревновательном этапе.

Дыхательные и медитативные практики берут свое начало в древних восточных традициях (анапанасати, пранаяма, випассана, дзадзен и др.). Их целью является освобождение сознания от суетных мыслей и негативных эмоций путем сосредоточения на настоящем моменте. В ходе их выполнения человек концентрирует свое внимание на

дыхании и (или) телесных ощущениях. Дыхательные и медитативные практики чаще всего стимулируют работу парасимпатической системы, поэтому они приводят к снижению уровня кортизола, нормализуют сердечный ритм и снимают повышенную тревожность [16]. Эти практики предпочтительней применять на восстановительном этапе спортивной деятельности – после тренировок и соревнований.

Заключение. Достижение высоких результатов в спортивной деятельности невозможно без освоения методов эмоциональной саморегуляции. Они являются важными инструментами управления психологическим состоянием, поскольку предотвращают переутомление и повышают настрой на достижения успеха в спортивной деятельности. Предложенная классификация методов эмоциональной саморегуляции помогает систематизировать существующие техники и осуществлять более осознанный выбор оптимальных способов саморегуляции в соответствии с индивидуальными особенностями. Представленная классификация может быть использована спортивными психологами, тренерами, врачами-реабилитологами, а также непосредственно самими спортсменами для подбора подходящих стратегий развития самоконтроля и повышения стрессоустойчивости.

Список литературы:

1. Бирюкова, А. С. Прогрессивная мышечная релаксация / А. С. Бирюкова, Н. Ю. Сухорукова // Новый взгляд на систему образования: Сборник трудов IV Международной научно-практической конференции. – Прокопьевск: Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева, 2023. – С. 17-20.
2. Богданова, В. О. Способы преодоления дезадаптивного перфекционизма спортсменов / В. О. Богданова // Педагогический научный журнал. – 2025. – Т. 8, № 4. – С. 177-183.
3. Глэддинг, С. Психологическое консультирование. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 736 с.
4. Захаров, О. Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай / О. Ю. Захаров // Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 77-78.
5. Макарова, Е. А. Визуализация как метод уменьшения симптомов тревоги и стресса / Е. А. Макарова, Е. Н. Дегтярева // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2023. – Т. 6, № 4. – С. 33-41.
6. Макунина, О. А. Технология оценки и коррекции саморегуляции поведения студентов-спортсменов: опыт реализации в условиях вуза физической культуры / О. А. Макунина, И. Ф. Харина, Е. В. Быков // Научно-спортивный журнал. – 2024. – Т. 2, № 1. – С. 25-34.
7. Молодожников, И. А. Особенности саморегуляции и волевой сферы спортсменов-капоэйристов / И. А. Молодожников, А. Ш. Гусейнов // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 209-213.
8. Несговоров, В. М. Массажная терапия как средство психологической саморегуляции / В. М. Несговоров // Современная наука: проблемы и перспективы развития: Сборник статей VII Международная научно-практическая конференция. – Омск: Омская гуманитарная академия, 2023. – С. 73-78.

9. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Карвасарского Б. Д. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 1024 с.
10. Рыбин, Д. Н. Роль психологической саморегуляции в спортивной деятельности молодых спортсменов-самбистов / Д. Н. Рыбин, В. Г. Тюкин, В. Н. Косякин // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2023. – № 3. – С. 154-158.
11. Савеньшева, С.С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии / С.С. Савеньшева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019 – №1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf> (дата обращения 9.02.2025)
12. Хасанова, Д. Р. Типология аффирмаций как метода саморегуляции / Д. Р. Хасанова // Мир человека: Материалы ежегодной Межвузовской научно-практической конференции. – Красноярск: СибГУ им. М. Ф. Решенева, 2022. – С. 93-95.
13. Шестиловская, Н. А. Факторная структура копинг-стратегий и их взаимосвязь с параметрами стилей саморегуляции спортсменов и спортсменов-паралимпийцев / Н. А. Шестиловская // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология. – 2021. – № 3. – С. 103-115.
14. Шишковская, А. В. Содержание Я-физического в связи с личностными особенностями и стилевой саморегуляцией спортсменов и не спортсменов / А.В. Шишковская // Социально-гуманитарный вестник Юга России. – 2011. – № 1(9). – С. 95-99.
15. Шрага, А. М. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции эмоциональных состояний спортсменов / А. М. Шрага, Э. А. Лоскутова // Физическая культура, спорт, здоровье: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2005. – С. 65-67.
16. Garcia L., Ferguson Sh.E., Facio L., Schary D., Guenther C.H. Assessment of well-being using Fitbit technology in college students, faculty and staff completing breathing meditation during COVID-19: A pilot study // Mental Health & Prevention. Vol. 30. 2023. – URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657023000223?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9cb4d3146b0bf126 (дата обращения 10.01. 2025).

References:

1. Biryukova, A. S. Progressive muscle relaxation / A. S. Biryukova, N. Yu. Sukhorukova // A new look at the education system: Collection of works of the IV International scientific and practical conference. - Prokopyevsk: Kuzbass State Technical University named after T. F. Gorbachev, 2023. - Pp. 17-20.
2. Bogdanova, V. O. Ways to overcome maladaptive perfectionism in athletes / V. O. Bogdanova // Pedagogical scientific journal. - 2025. - Vol. 8, No. 4. - Pp. 177-183.
3. Gladding, S. Psychological counseling. - St. Petersburg: Piter, 2002. - 736 p.
4. Zakharov, O. Yu. Self-regulation of mental processes and emotional state of athletes in Kyokushinkai karate / O. Yu. Zakharov // Sports psychologist. - 2008. - No. 2. - P. 77-78.

5. Makarova, E. A. Visualization as a method for reducing symptoms of anxiety and stress / E. A. Makarova, E. N. Degtyareva // Innovative science: psychology, pedagogy, defectology. - 2023. - Vol. 6, No. 4. - P. 33-41.
6. Makunina, O. A. Technology for assessing and correcting self-regulation of behavior of student-athletes: experience of implementation in the conditions of a physical education university / O. A. Makunina, I. F. Kharina, E. V. Bykov // Scientific and sports journal. - 2024. - Vol. 2, No. 1. - P. 25-34.
7. Molodozhnikov, I. A. Features of self-regulation and volitional sphere of capoeirista athletes / I. A. Molodozhnikov, A. Sh. Guseinov // Proceedings of the annual reporting scientific conference of postgraduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism. - 2021. - No. 1. - P. 209-213.
8. Nesgovorov, V. M. Massage therapy as a means of psychological self-regulation / V. M. Nesgovorov // Modern science: problems and development prospects: Collection of articles of the VII International scientific and practical conference. - Omsk: Omsk Humanitarian Academy, 2023. - P. 73-78.
9. Psychotherapeutic encyclopedia / ed. Karvasarsky B. D. - St. Petersburg: Piter, 2002. - 1024 p.
10. Rybin, D. N. The Role of Psychological Self-Regulation in the Sports Activities of Young Sambo Athletes / D. N. Rybin, V. G. Tyukin, V. N. Kosyakin // Psychology and Pedagogy of Service Activities. - 2023. - No. 3. - P. 154-158.
11. Savenysheva, S. S. Emotional Self-Regulation: Approaches to Definition in Foreign Psychology / S. S. Savenysheva // World of Science. Pedagogy and Psychology. - 2019 - No. 1. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/09PSMN119.pdf> (date accessed 9.02. 2025)
12. Khasanova, D. R. Typology of affirmations as a method of self-regulation / D. R. Khasanova // The world of man: Proceedings of the annual Interuniversity scientific and practical conference. - Krasnoyarsk: Siberian State University named after M. F. Reshenev, 2022. - Pp. 93-95.
13. Shestilovskaya, N. A. Factor structure of coping strategies and their relationship with the parameters of self-regulation styles of athletes and Paralympic athletes / N. A. Shestilovskaya // Journal of the Belarusian State University. Philosophy. Psychology. - 2021. - No. 3. - Pp. 103-115.
14. Shishkovskaya, A. V. The content of the physical self in connection with personal characteristics and stylistic self-regulation of athletes and non-athletes / A. V. Shishkovskaya // Social and humanitarian bulletin of the South of Russia. - 2011. - No. 1 (9). - P. 95-99.
15. Shraga, A. M. Autogenic training as a method of self-regulation of emotional states of athletes / A. M. Shraga, E. A. Loskutova // Physical education, sport, health: materials of the All-Russian scientific and practical conference. - Yoshkar-Ola: Mari State University, 2005. - P. 65-67.
16. Garcia L., Ferguson Sh. E., Facio L., Schary D., Guenther C. H. Assessment of well-being using Fitbit technology in college students, faculty and staff completing breathing meditation during COVID-19: A pilot study // Mental Health & Prevention. Vol. 30. 2023. - URL:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657023000223?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9cb4d3146b0bf126 (accessed January 10, 2025).