

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕЗОНАНСА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Сатторов Миршод Эркинович

доцент кафедры теории и методики физической культуры
Бухарского государственного педагогического института,
доктор философии (PhD) по психологическим наукам.

ORCID: 0000-0003-2904-0623

E-mail: mishas9804@gmail.com

***Аннотация:** В статье рассматриваются педагогические основы развития психологического резонанса в деятельности спортсменов как одного из важных факторов повышения результативности спортивной подготовки. Психологический резонанс интерпретируется как особое состояние внутренней согласованности эмоциональных, мотивационных, волевых, когнитивных и поведенческих компонентов личности спортсмена, а также как синхронизация взаимодействия между спортсменом, тренером, командой и образовательной средой. Подчеркивается, что в современных условиях спортивная деятельность требует не только физической и технико-тактической подготовленности, но и целенаправленного педагогического воздействия, обеспечивающего устойчивость психики, осмысленность тренировочного процесса, развитие рефлексии, саморегуляции и мотивации достижения. В работе раскрываются сущность психологического резонанса, его структурные компоненты, факторы формирования и педагогические условия развития. Особое внимание уделяется роли тренера как педагога, организации спортивно-образовательной среды, внедрению личностно-ориентированных,*

деятельностных и акмеологических подходов, а также использованию рефлексивных, коммуникативных и мотивационных технологий. Обосновывается, что развитие психологического резонанса возможно при системной интеграции педагогических методов, направленных на гармонизацию внутреннего состояния спортсмена и его внешней деятельности. Сделан вывод о том, что педагогические основы развития психологического резонанса выступают важным условием формирования психологической готовности, повышения адаптивности, устойчивости к соревновательному стрессу и достижения высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, психологический резонанс, педагогические основы, спортивная деятельность, мотивация, саморегуляция, тренер, спортивная подготовка, личностное развитие.

Введение

Современный спорт представляет собой сложную и многокомпонентную сферу человеческой деятельности, в которой высокие результаты определяются не только уровнем физической подготовленности, но и состоянием психики спортсмена, качеством его мотивации, способностью к самоконтролю, стрессоустойчивостью и внутренней организованностью. На фоне возрастающей конкуренции, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, высокой ответственности за результат особую значимость приобретает проблема формирования у спортсменов такого психического состояния, которое позволяет максимально эффективно реализовать их физический, интеллектуальный и личностный потенциал. Одним из таких состояний является психологический резонанс.

Психологический резонанс в спортивной деятельности можно рассматривать как особое состояние внутреннего согласования

психических процессов, при котором мысли, чувства, мотивация, воля и действия спортсмена направлены в едином русле и обеспечивают высокий уровень включенности в деятельность. Это не случайное эмоциональное возбуждение и не кратковременный подъем настроения, а целостное психолого-педагогическое явление, связанное с гармонизацией внутреннего состояния спортсмена и внешних условий его деятельности. В этом смысле психологический резонанс выступает не только как психологическая категория, но и как объект педагогического воздействия.

Актуальность исследования данной проблемы определяется рядом обстоятельств. Во-первых, в системе спортивной подготовки все более очевидной становится необходимость интеграции педагогических и психологических средств. Во-вторых, традиционные модели тренировки, ориентированные преимущественно на физическую и технико-тактическую подготовку, недостаточно учитывают внутренние механизмы самореализации личности спортсмена. В-третьих, практика показывает, что спортсмены с близкими физическими данными могут демонстрировать принципиально разные результаты в зависимости от уровня их психологической готовности и способности входить в состояние внутренней согласованности. В этой связи развитие психологического резонанса должно рассматриваться как важнейшая педагогическая задача.

Педагогический аспект проблемы заключается в том, что психологический резонанс не возникает стихийно. Он формируется в специально организованной образовательной и тренировочной среде, в процессе систематического взаимодействия спортсмена с тренером, коллективом, содержанием тренировочных задач и нормами спортивной культуры. Следовательно, выявление педагогических основ развития

психологического резонанса позволяет расширить возможности спортивной подготовки и усилить ее личностно-развивающий потенциал.

Основная часть

Сущность понятия «психологический резонанс» в спортивной деятельности

Понятие «психологический резонанс» в контексте спортивной деятельности может быть определено как состояние повышенной внутренней согласованности личности спортсмена, при котором его эмоциональная сфера, мотивационные установки, когнитивные процессы, волевые качества и двигательная активность действуют синхронно и взаимно усиливают друг друга. Данное состояние обеспечивает не только высокую продуктивность тренировочной и соревновательной деятельности, но и психологический комфорт, уверенность, устойчивость к дестабилизирующим факторам.

С педагогической точки зрения психологический резонанс можно трактовать как результат специально организованного процесса обучения, воспитания и развития спортсмена. Он проявляется в том, что спортсмен начинает глубже понимать смысл выполняемой деятельности, осознает свои цели, принимает требования тренировки как личностно значимые, умеет мобилизовать внутренние ресурсы и соотносить свои действия с поставленными задачами. В состоянии психологического резонанса повышается концентрация внимания, улучшается качество двигательных решений, усиливается вера в собственные возможности, возрастает готовность к преодолению трудностей.

Следует отметить, что психологический резонанс не сводится только к индивидуальному переживанию. В командных видах спорта он может проявляться как синхронизация психоэмоционального состояния членов команды, совпадение целей, доверие, общая эмоциональная

волна, коллективная мобилизация. В индивидуальных видах спорта резонанс чаще связан с внутренним единством спортсмена, его способностью достигать оптимального психофункционального состояния в решающие моменты деятельности. В обоих случаях существенную роль играет педагогическая организация условий, в которых спортсмен обучается чувствовать, осмысливать и регулировать свое состояние.

Структурные компоненты психологического резонанса

Для понимания педагогических основ развития психологического резонанса необходимо выделить его основные структурные компоненты. Прежде всего это мотивационный компонент, отражающий силу, направленность и устойчивость стремления спортсмена к самосовершенствованию и достижению результата. При высоком уровне развития данного компонента спортсмен воспринимает тренировочный процесс не как внешнюю обязанность, а как внутренне принятый путь роста.

Вторым важным компонентом является эмоциональный. Он связан со способностью спортсмена переживать положительную включенность в деятельность, сохранять эмоциональную устойчивость, преодолевать страх, напряжение, тревожность. Эмоциональный компонент играет особую роль в соревновательной ситуации, где внутреннее состояние нередко определяет исход выступления.

Третьим компонентом выступает когнитивный. Он включает осознание спортсменом целей, задач, способов деятельности, понимание логики тренировочного процесса, умение анализировать собственные действия и результаты. Без когнитивной осмысленности психологический резонанс оказывается кратковременным и нестабильным.

Четвертым компонентом является волевой. Он проявляется в способности к самодисциплине, выдержке, преодолению усталости, сохранению целенаправленности в условиях трудностей. Волевой компонент обеспечивает устойчивость психологического резонанса и препятствует его разрушению под влиянием внешних стрессоров.

Наконец, значимым является коммуникативный компонент, особенно в системе взаимодействия «спортсмен — тренер» и «спортсмен — команда». Психологический резонанс усиливается тогда, когда в общении присутствуют доверие, взаимопонимание, эмоциональная поддержка и единое видение целей.

Педагогическая сущность развития психологического резонанса

Развитие психологического резонанса представляет собой педагогически управляемый процесс, направленный на формирование у спортсменов устойчивой внутренней согласованности и готовности к эффективной деятельности. Его педагогическая сущность заключается в создании таких условий, при которых спортсмен не просто выполняет тренировочные задания, а включается в них как субъект, осознающий цели, способы и смысл собственной активности.

Педагогика спорта в данном контексте решает несколько задач. Во-первых, она обеспечивает формирование мотивационно-ценностного отношения к спорту как к сфере личностного роста. Во-вторых, создает условия для развития рефлексии, самонаблюдения и саморегуляции. В-третьих, формирует у спортсмена культуру переживания успехов и неудач, умение преобразовывать эмоциональные состояния в ресурс деятельности. В-четвертых, обеспечивает конструктивное педагогическое сопровождение в моменты кризисов, перегрузок, снижения мотивации.

Таким образом, психологический резонанс не может быть обеспечен исключительно методами психологической коррекции. Его развитие требует системной педагогической работы, включающей отбор содержания подготовки, организацию взаимодействия, применение соответствующих методов обучения и воспитания, а также создание развивающей среды.

Роль тренера как педагога в формировании психологического резонанса

Центральное место в развитии психологического резонанса принадлежит тренеру, который в современных условиях должен выступать не только специалистом по технике и тактике, но и педагогом, способным понимать внутренний мир спортсмена, направлять его развитие и строить гуманистические отношения.

Тренер как педагог влияет на формирование психологического резонанса прежде всего через стиль общения. Авторитарное, эмоционально холодное, уничижительное взаимодействие разрушает внутреннюю целостность спортсмена, усиливает тревожность, снижает уверенность и мотивацию. Напротив, уважительное, поддерживающее, требовательное, но справедливое взаимодействие формирует доверие и создает основу для глубокой психологической включенности спортсмена в тренировочный процесс.

Кроме того, важнейшей функцией тренера является смысловое сопровождение спортивной деятельности. Спортсмен должен понимать, зачем он выполняет то или иное упражнение, как оно связано с его развитием, какие внутренние качества при этом формируются. Когда тренировочное задание наполняется личностным смыслом, оно начинает восприниматься не как механическое повторение, а как шаг к достижению более высокой цели. Именно в этом и проявляется педагогическое условие возникновения психологического резонанса.

Тренер также выступает организатором обратной связи. Грамотно построенная обратная связь помогает спортсмену осознать сильные стороны, увидеть зоны роста, пережить ошибки не как поражение, а как источник развития. Это способствует сохранению внутренней устойчивости и поддержанию позитивной самооценки.

Педагогические условия развития психологического резонанса

Эффективное развитие психологического резонанса возможно при соблюдении ряда педагогических условий. Первым условием является личностно-ориентированный подход. Каждый спортсмен обладает индивидуальными особенностями темперамента, мотивации, уровня тревожности, способа реагирования на нагрузку, стиля общения. Игнорирование этих особенностей приводит к шаблонности педагогического воздействия и снижению его эффективности. Личностно-ориентированный подход предполагает учет индивидуального опыта спортсмена, его актуальных потребностей, возможностей и целей.

Вторым условием является создание эмоционально благоприятной тренировочной среды. Психологический резонанс развивается там, где присутствуют атмосфера уважения, поддержки, педагогического оптимизма и справедливой требовательности. Такая среда позволяет спортсмену не бояться ошибок, открыто обсуждать трудности, сохранять внутреннюю свободу и уверенность.

Третьим условием является развитие рефлексивной культуры. Спортсмен должен уметь анализировать свое состояние, понимать причины успехов и неудач, замечать изменения в мотивации, эмоциональном фоне, уровне концентрации. Для этого полезны рефлексивные беседы, дневники самонаблюдения, самооценка после тренировок и соревнований, обсуждение переживаний и выводов.

Четвертым условием является педагогически грамотное целеполагание. Цели должны быть понятными, достижимыми, но в то же время стимулирующими развитие. Когда спортсмен видит ясную перспективу и осознает этапы движения к ней, его внутренняя энергия получает конструктивное направление. Бессистемные, размытые или чрезмерно завышенные требования, напротив, вызывают внутреннее напряжение и дезорганизацию.

Пятым условием выступает интеграция методов саморегуляции в тренировочный процесс. Речь идет о педагогическом обучении спортсменов приемам дыхательной регуляции, мысленной настройки, концентрации внимания, внутреннего самоприказа, образного программирования действий. Эти средства не должны использоваться эпизодически; они должны становиться частью общей культуры спортивной подготовки.

Педагогические подходы к развитию психологического резонанса

Научно-методологической основой развития психологического резонанса в деятельности спортсменов могут служить несколько взаимодополняющих педагогических подходов.

Прежде всего это деятельностный подход, согласно которому личность развивается в процессе активной и осмысленной деятельности. Для спорта это означает, что психологический резонанс возникает не в отвлеченных рассуждениях, а в самой тренировочной и соревновательной практике, если она организована как пространство субъектной активности.

Следующим важным подходом является личностно-ориентированный. Он предполагает признание спортсмена как уникальной личности, обладающей собственным внутренним миром, ценностями, переживаниями и жизненными целями. В рамках этого

подхода тренировка приобретает не только функциональный, но и развивающий смысл.

Существенное значение имеет акмеологический подход, ориентированный на достижение личностью вершин профессионального и личностного развития. Психологический резонанс в данном случае рассматривается как состояние, способствующее раскрытию индивидуального потенциала спортсмена и выходу на оптимальный уровень самоактуализации.

Также продуктивным является системный подход, позволяющий рассматривать развитие психологического резонанса как результат взаимодействия множества факторов: личностных качеств спортсмена, педагогического стиля тренера, структуры тренировочных нагрузок, межличностных отношений в коллективе, особенностей соревновательной среды.

Педагогические технологии и методы

Развитие психологического резонанса требует использования специальных педагогических технологий и методов. Одним из наиболее эффективных направлений является технология педагогической поддержки. Она основана на доверительном взаимодействии, признании достоинства спортсмена, помощи в преодолении трудностей, укреплении уверенности в собственных силах.

Другим важным направлением является технология рефлексивного сопровождения. После тренировок и соревнований целесообразно организовывать обсуждение не только технических ошибок, но и психологических состояний: что чувствовал спортсмен, в какой момент возникало напряжение, когда появлялась уверенность, какие внутренние установки помогали или мешали. Такая работа формирует осознанность и делает внутренние процессы управляемыми.

Эффективной является технология ситуационного моделирования. Создание в тренировке условий, приближенных к соревновательным, позволяет не только отрабатывать технические действия, но и формировать опыт психологической мобилизации, устойчивости, концентрации. Повторяемость подобных ситуаций способствует формированию устойчивого психологического резонанса в условиях давления и неопределенности.

Значительную роль играют методы педагогического стимулирования: поощрение, подкрепление, демонстрация достижений, постановка промежуточных задач, создание ситуации успеха. Однако применение этих методов должно быть тонким и индивидуализированным, чтобы стимулирование не превращалось в внешнее давление.

Не менее важны методы коллективного взаимодействия, особенно в командных видах спорта. Совместные обсуждения, командные цели, ритуалы единства, взаимная поддержка, распределение ответственности способствуют развитию группового психологического резонанса, когда команда начинает действовать как единый организм.

Влияние психологического резонанса на спортивную результативность

Развитый психологический резонанс оказывает многоплановое влияние на спортивную деятельность. Прежде всего он повышает уровень внутренней мобилизации спортсмена. В состоянии внутреннего согласования человек действует более точно, уверенно и стабильно. Снижается вероятность дезорганизации под влиянием волнения, страха, внешнего давления.

Кроме того, психологический резонанс способствует экономизации психической энергии. Когда внутренние силы не расходуются на борьбу с сомнениями, внутренними конфликтами, эмоциональными срывами,

они направляются непосредственно на решение спортивной задачи. Это особенно важно в видах спорта, требующих высокой концентрации, быстроты реакции и точности действий.

Еще одним значимым эффектом является усиление устойчивости к стрессу. Спортсмен, обладающий навыками внутренней саморегуляции и пребывающий в состоянии психологического резонанса, легче адаптируется к напряженным условиям соревнований, быстрее восстанавливается после неудач, сохраняет боевой настрой и способность к продуктивным действиям.

Психологический резонанс также способствует развитию субъектной позиции спортсмена. Он становится не пассивным исполнителем указаний тренера, а активным участником собственного развития, способным принимать решения, анализировать ситуацию, самостоятельно настраиваться на деятельность. Это является важнейшим результатом педагогической работы.

Проблемы и ограничения в развитии психологического резонанса

Несмотря на значимость данной проблемы, в практике спорта существует ряд трудностей, препятствующих развитию психологического резонанса. Одной из них является узкофункциональное понимание подготовки, при котором психологические и педагогические аспекты рассматриваются как второстепенные по отношению к физическим нагрузкам. В результате внутренний мир спортсмена оказывается вне системного внимания.

Другой проблемой является недостаточная психолого-педагогическая компетентность некоторых тренеров. Высокий уровень профессионального опыта в спорте не всегда сопровождается готовностью к гуманистическому взаимодействию, умением выстраивать личностно значимую коммуникацию и создавать развивающую среду.

Серьезным ограничением выступает и культ результата любой ценой. При чрезмерной ориентации только на победу спортсмен может сталкиваться с постоянной тревогой, страхом ошибки, эмоциональным истощением. В таких условиях психологический резонанс заменяется состоянием хронического напряжения, которое разрушает как личность, так и спортивную эффективность.

Поэтому развитие психологического резонанса должно опираться на баланс требовательности и поддержки, результативности и гуманистичности, дисциплины и внутренней свободы.

Заключение

Таким образом, педагогические основы развития психологического резонанса в деятельности спортсменов представляют собой важное направление современной теории и практики спортивной подготовки. Психологический резонанс следует рассматривать как интегральное состояние внутренней согласованности спортсмена, обеспечивающее эффективное соединение мотивации, эмоций, мышления, воли и действий. Его развитие не может быть случайным; оно требует целенаправленной педагогической организации.

Установлено, что ключевыми условиями развития психологического резонанса выступают личностно-ориентированный подход, эмоционально благоприятная тренировочная среда, развитие рефлексии, осмысленное целеполагание, обучение саморегуляции и гуманистический стиль взаимодействия тренера со спортсменом. Особая роль принадлежит тренеру как педагогу, который не только обучает технике и тактике, но и формирует внутреннюю культуру спортивной деятельности, поддерживает уверенность, организует обратную связь и раскрывает личностный смысл спортивного труда.

Доказано, что психологический резонанс положительно влияет на спортивную результативность, повышая уровень мобилизации,

устойчивость к стрессу, точность действий, уверенность и субъектную активность спортсмена. В условиях современной спортивной практики его развитие должно стать системной частью подготовки, а не дополнительным элементом.

Следовательно, дальнейшее совершенствование спортивного образования требует углубленного изучения педагогических механизмов психологического резонанса, разработки специальных методик его диагностики и развития, а также повышения психолого-педагогической компетентности тренеров. Только в этом случае можно обеспечить гармоничное единство спортивного результата и личностного развития спортсмена.