

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯХТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Родіна Ю. Д.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. Розглядається сформованість чинників самоуправління змагальною діяльністю в яхтсменів високої кваліфікації, що входять до Олімпійської збірної України. Проаналізовано результати групи яхтсменів, що застосовували програму саморегуляції під час перегонів. Встановлено підвищення показників самоуправління у яхтсменів, які застосовували програму саморегуляції (ментальний тренінг), та статистично значимий вплив цієї програми на психіку спортсменів, що дозволяє удосконалити їх психологічну підготовленість.

Ключові слова: удосконалення, психологічна підготовленість, яхтсмени, висока кваліфікація.

Аннотация. Родина Ю. Д. Усовершенствование психологической подготовленности яхтсменов высокой квалификации. Рассматривается сформированность факторов самоуправления соревновательной деятельностью у яхтсменов высокой квалификации, которые входят в Олимпийскую сборную Украину. Проанализированы результаты группы яхтсменов, которые применяли программу саморегуляции во время гонок. Установлено повышение показателей самоуправления у яхтсменов, которые применяли программу саморегуляции (ментальный тренинг), и статистически значимое влияние этой программы на психику спортсменов, что позволяет усовершенствовать их психологическую подготовленность.

Ключевые слова: усовершенствование, психологическая подготовленность, яхтсмены, высокая квалификация.

Abstract. Rodina Yu. Improvement of psychological preparedness of yachtsmen of high qualification. The article studies formation level of self-governing factors as to competitive activity of top-rated yachtsmen, members of Olympic Ukrainian company. Results of yachtsmen, who used mental-training program and yachtsmen, who competed according to the common program are compared. Conclusions about increasing the self-governing factors of yachtsmen, who used mental-training program are made. Psychological-training program is statistic important and crease to improve psychological training athletes.

Key words: improve, psychological training, yachtsmen, high qualification.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка – це одна зі сторін сучасної комплексної підготовки спортсмена, вона є системою психолого-педагогічних впливів, спрямованих на готовність спортсмена до участі у змаганнях [2; 4; 5; 8]. Психологічна підготовка допомагає створювати такі психічні стани, які, з одного боку, сприяють максимальному використанню накопичень фізичної і технічної підготовки [2; 5], з іншого – протистояти чинникам, що є фруструючими, під час змагання та власним негативним станам, таким як невпевненість у своїх силах, страх перед можливістю програти, скованість, надмірне збудження тощо [6; 8; 9].

Структура психологічної підготовки спортсмена відрізняється багатоплановістю та складністю і вимагає індивідуалізації [3; 5; 8; 9]. Це зумовлено як складністю та неповторністю умов кожного з відповідальних змагань, так і індивідуальністю особистості кожного спортсмена. Особливо це набуває значення у спор-

ті вищих досягнень [1; 7–9], де екстремальні умови діяльності ставлять перед особистістю спортсмена несподівані завдання.

Мета дослідження: дослідити чинники психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на прикладі сформованості чинників самоуправління змагальною діяльністю та визначити вплив на спортсменів програми саморегуляції під час змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури; педагогічні спостереження у процесі змагальної діяльності яхтсменів; психологічне тестування – методика Є. Джеймса «Інвентаризація» (Нью-Йорк, 2000) діагностики сформованості чинників самоуправління змагальною діяльністю спортсменів; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Саме змагальна діяльність є як кінцевою метою застосування напрацьованих умінь спортсмена, так і перевіркою якості різних сторін його підготовки, у тому числі психологічної. Дослідники зазначають що існує ряд зон сформованості ментальних здібностей, які є важливими та



фундаментальними для того, щоб спортсмен міг регулювати свій психологічний стан у змагальній діяльності [8; 9]. Ряд чинників детермінують стан психологічної готовності спортсмена та зумовлюють як його поведінку, так і кінцевий вплив на результат у змаганнях. Це наступні сім чинників:

- впевненість у своїх силах;
- енергія перетворення позитивних стимулів;
- рівень уваги під час змагань;
- рівень опрацювання уявлення;
- рівень мотивації;
- контроль зовнішніх впливів;
- енергія перетворення негативних стимулів.

Розглянемо сформованість чинників у яхтсменів високої кваліфікації, що входять до Олімпійської збірної України з вітрильного спорту. Дослідження проводилось у складі КНГ протягом 2009–2011 рр. У даному дослідженні розглядалися результати двох груп – основної (ОГ), яка виконувала під час змагань програму спеціально розробленого ментального тренінгу з метою саморегуляції та удосконалення психологічної підготовленості, та контрольної (КГ), яка приймала участь у змаганнях у звичному режимі. У кожну з них входило 17 яхтсменів високої кваліфікації з основного та резервного складів Олімпійської збірної України.

Отримані середні значення показників тесту «Інвентаризація» у основній та контрольній групах наведені у табл. 1.

Аналізуючи результати виконання тесту можна

зробити висновок: в основній групі до початку змагань спостерігався низький рівень сформованості за чинниками «Енергія негативних подій» та «Рівень уваги», після змагань – за всіма чинниками тільки достатній і високий рівні сформованості. У контрольній групі – до змагань спостерігали низький рівень за двома чинниками: «Енергія негативних подій» та «Рівень уваги». Після змагань – за чотирма чинниками: «Контроль зовнішніх впливів», «Енергія позитивних подій», «Енергія негативних подій» та «Рівень уваги».

Середні значення різниць між показниками тесту «Інвентаризація» до та після змагань в основній та контрольній групах наведені в табл. 2.

У контрольній групі чинники змагальної діяльності мають невелику, але негативну динаміку з показників «Впевненість у собі», «Енергія негативних подій», «Рівні уваги, уявлення та мотивації» – відхилення близько «-1», та досить значне відхилення з показників «Енергія позитивних подій» та «Контроль зовнішніх впливів» – «-3,4» та «-3,1» відповідно. При чому показники «Енергія негативних подій» та «Рівня уваги» мають значення «на низькому рівні сформованості» і там і лишаються, і всі інші показники не перевищують рівня достатньої сформованості.

Для більшої наочності подамо ці дані у вигляді графіків. На рис. 1 зображено середні значення показників тесту «Інвентаризація» до та після змагань в основній групі.

Таким чином, в основній групі за всіма показниками спостерігається стійка позитивна динаміка, крім

Таблиця 1

Середні значення показників тесту «Інвентаризація» в основній та контрольній групах до та після змагань ($n_1 = n_2 = 17$)

Показник		\bar{X} , бали		Квадратичне відхилення		Дов. інтервал на середнє	
		ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
Впевненість у собі	до змагань	21,4	21,7	0,42	0,71	[20,5; 22,2]	[20,2; 23,2]
	після змагань	23,8	20,5	0,59	0,81	[22,5; 25]	[18,8; 22,3]
Енергія негативних подій	до змагань	18,0	17,6	0,35	0,49	[17,3; 18,7]	[16,6; 18,7]
	після змагань	21,5	17,1	0,40	0,38	[20,6; 22,3]	[16,3; 17,9]
Рівень уваги	до змагань	17,4	17,1	0,48	0,48	[16,3; 18,4]	[16,1; 18,1]
	після змагань	20,1	16,5	0,38	0,36	[19,3; 20,9]	[15,8; 17,3]
Рівень уявлення	до змагань	19,9	20,0	0,15	0,62	[19,6; 20,2]	[18,7; 21,3]
	після змагань	26,1	19,6	0,31	0,51	[25,5; 26,8]	[18,5; 20,7]
Рівень мотивації	до змагань	20,9	21,0	0,50	0,31	[19,9; 22]	[20,3; 21,7]
	після змагань	21,5	20,3	0,42	0,35	[20,6; 22,4]	[19,5; 21]
Енергія позитивних подій	до змагань	21,5	21,5	0,38	0,66	[20,7; 22,3]	[20,1; 22,9]
	після змагань	26,2	18,1	0,43	0,66	[25,3; 27,2]	[16,7; 19,5]
Контроль зовнішніх впливів	до змагань	21,3	21,6	0,43	0,79	[20,4; 22,2]	[20; 23,3]
	після змагань	25,9	18,6	0,36	0,65	[25,2; 26,7]	[17,2; 20]

Примітка: бали відповідно означають: 6–19 – низький рівень сформованості; 20–25 – достатній рівень сформованості; 26–30 – високий рівень сформованості

Таблиця 2

Середні значення різниць між показниками тесту «Інвентаризація» до та після змагань у основній та контрольній групах ($n_1=n_2=17$)

Показник	Середнє значення різниць		Середнє квадратичне відхилення середнього		Дов. інтервал на середнє	
	ОГ	КГ	ОГ	КГ	ОГ	КГ
Впевненість у собі	2,4	-1,2	0,44	0,25	[1,5; 3,3]	[-1,7; -0,7]
Енергія негативних подій	3,5	-0,6	0,30	0,19	[2,8; 4,1]	[-1; -0,2]
Рівень уваги	2,7	-0,6	0,35	0,17	[2; 3,5]	[-1; -0,2]
Рівень уявлення	6,2	-0,4	0,34	0,17	[5,5; 7]	[-0,8; 0]
Рівень мотивації	0,5	-0,7	0,21	0,21	[0,1; 1]	[-1,1; -0,3]
Енергія позитивних подій	4,7	-3,4	0,41	0,51	[3,8; 5,6]	[-4,4; -2,3]
Контроль зовнішніх впливів	4,6	-3,1	0,44	0,25	[3,7; 5,6]	[-3,6; -2,5]

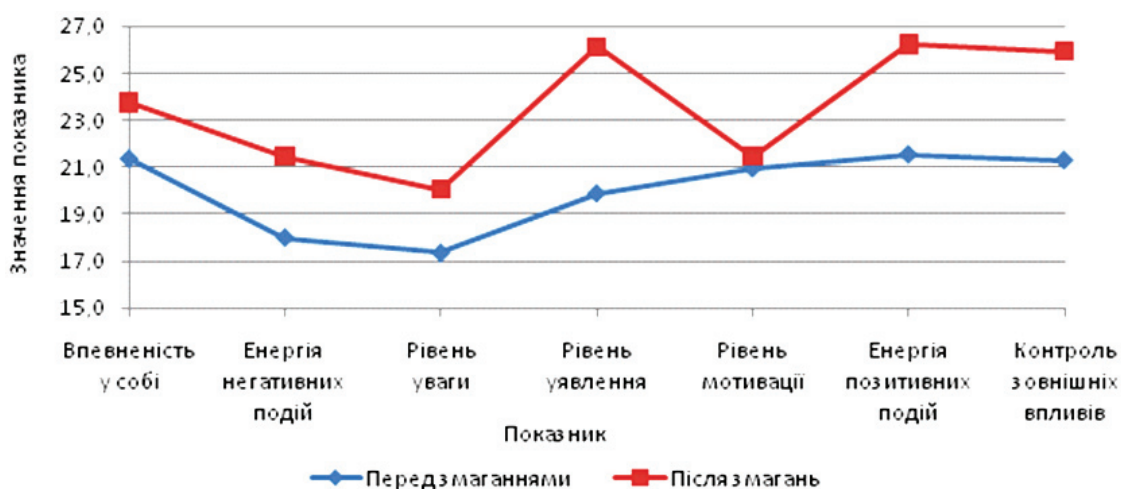


Рис. 1. Середні значення показників тесту «Інвентаризація» до та після змагань в основній групі

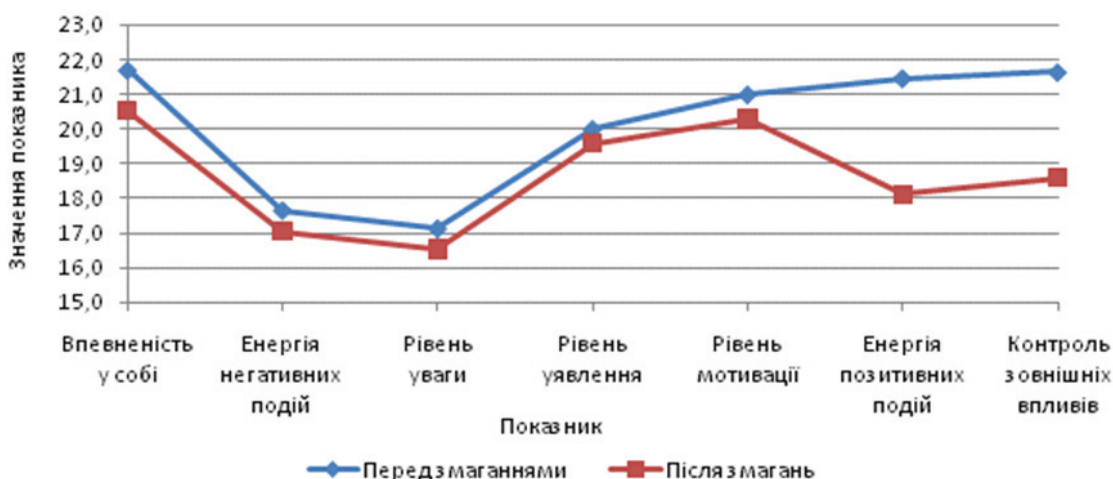


Рис. 2. Середні значення показників тесту «Інвентаризація» до та після змагань у контрольній групі

рівня мотивації, на який застосування програми мало впливає, адже він потребує більш серйозної і тривалої роботи із психікою спортсмена. Усі показники вийшли на рівень достатньої та високої сформованості – вище

19 і 25 балів відповідно.

На рис. 2 зображено середні значення показників до та після змагань у контрольній групі:

На рис. 3 і 4 показані середні значення у основній

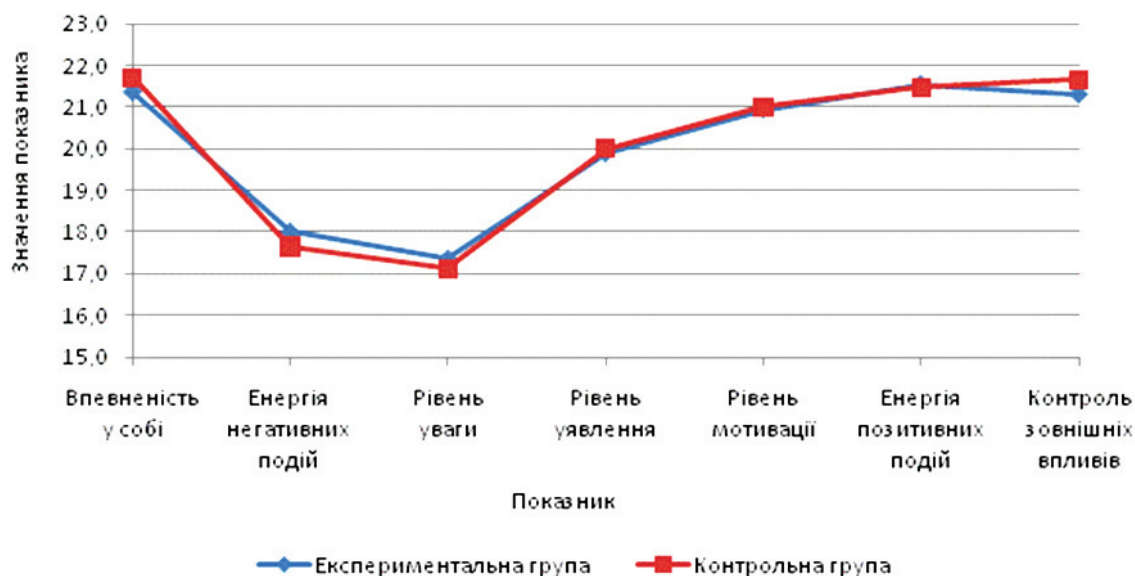


Рис. 3. Середні значення показників тесту «Інвентаризація» в основній та контрольній групах до змагань

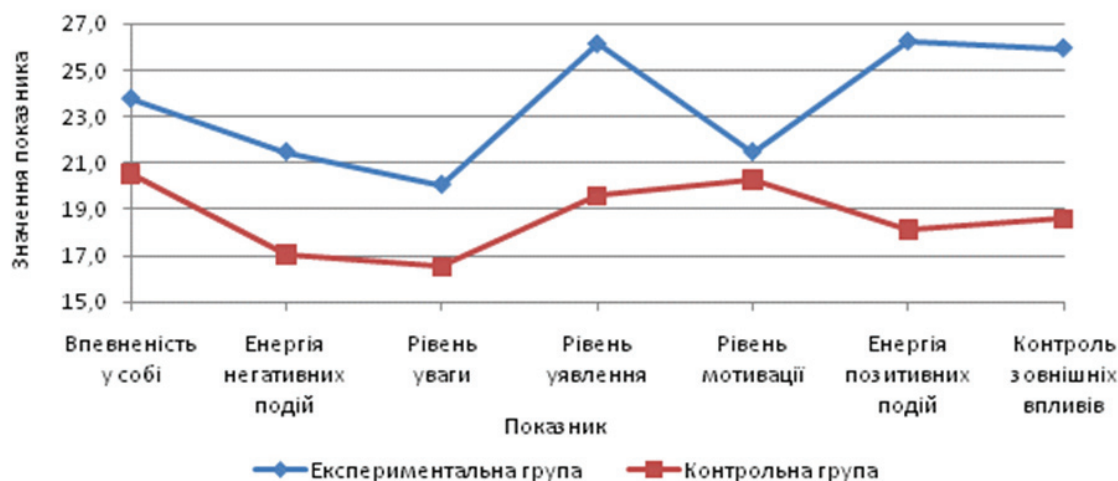


Рис. 4. Середні значення показників тесту «Інвентаризація» в основній та контрольній групах після змагань

та контрольній групах до і після змагань відповідно.

Найбільшу різницю при застосуванні програми саморегуляції у вигляді ментального тренінгу спостерігаємо з показників «Рівень уявлення», «Енергія позитивних подій» та «Контроль зовнішніх впливів». Це дає певний ресурс для покращання інтегрального показника підготовленості яхтсмена високої кваліфікації за рахунок удосконалення психологічної підготовленості.

Висновки:

1. Дослідження показало, що у яхтсменів високої кваліфікації, що входять у Олімпійську збірну України достатня і висока ступінь сформованості наступних основних чинників самоуправління змагальною діяльністю: впевненість у своїх силах, енергія перетворення позитивних стимулів, рівень застосування роботи з уявою, рівень мотивації, контроль зовнішніх впливів, та низькі ступені рівня уваги під час перегонів і сформованості чинника енергії перетворення негативних стимулів, що потребує удосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації.

2. При застосуванні програми саморегуляції (ментальний тренінг), в основній групі спостерігається стійка позитивна динаміка за усіма показниками, крім рівня мотивації, який потребує більш серйозної і тривалої роботи із психікою спортсмена.

3. Найбільшу різницю при застосуванні програми саморегуляції у вигляді ментального тренінгу спостерігаємо за показниками: «рівень уявлення», «енергія позитивних подій» та «контроль зовнішніх впливів».

4. Застосування програми саморегуляції має помітний статистично значимий вплив на психіку яхтсменів високої кваліфікації, що дозволяє удосконалити їх психологічну підготовленість.

Перспективи подальших досліджень. Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації дає певний ресурс для покращання інтегрального показника їх загальної підготовленості до змагань. Програма саморегуляції (ментальний тренінг, адаптований для вітрильного спорту) може успішно застосовуватись для досягнення вищих спортивних результатів.

Література:

1. Боляк А. А. Совершенствование физической и психологической подготовленности лучников высокой квалификации / А. А. Боляк, А. Я. Муллагильдина, Н. И. Мильченко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 4. – с. 69–74.
2. Бундзен П. В. Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов / П. В. Бундзен // Ежегодный научный вестник «Проблемы спортивной науки и физкультурного образования». – СПб., 2000. – С. 40–44.
3. Бундзен П. В. Применение метода ГРВ биоэлектрографии в спорте / П. В. Бундзен, К. Г. Коротков, А. К. Короткова // Материалы итоговой научной конференции СПб НИИФК, 14–15 декабря 2004 г. – СПб. : СПб-НИИФК, 2004. – С. 107–120.
4. Горелов И. Ю. Некоторые аспекты психологической підготовки спортсменов-стрелков из боевого оружия / И. Ю. Горелов, О. А. Горелова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2007. – Вип. 12. – С. 317–319.
5. Дикая Л. Г. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния человека / Л. Г. Дикая, В. И. Щедров, В. В. Семикин // Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. – М., 1994.
5. Ильин А. Б. Коррекция психофизического состояния спортсменов в условиях сборов / А. Б. Ильин // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Инновационно-педагогические технологии подготовки спортивного резерва – СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 100 с.
6. Коротков К. Г. Энергия наших мыслей / К. Г. Коротков. – М. : Эксмо, 2009. – С. 28–42.
7. Коротков К. Г. Инновационные технологи в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К. Г. Коротков, А. К. Короткова. – М. : Советский спорт, 2008. – 280 с.
7. Куликов Л. В. Психологическое исследование / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 1995.
8. James E. Mental Toughness Training for Sports / James E. Loehr, Ed.D. – New York : The Stephen Greene Press, 2000.