

группе: 2 чел. ЗМС, 12 чел. МС, 3 чел. КМС. Во время осеннего чемпионата, находясь в соревновательной неделе, основная группа применяла регуляционный блок программы, при этом проводился мониторинг психического состояния каждого спортсмена из обеих групп в течение всех соревновательных дней.

Для выполнения задач исследования нами использовались следующие методы исследования: теоретический анализ специальной литературы; педагогическое наблюдение в процессе соревновательной деятельности яхтсменов; психологическое тестирование (карта мониторинга психических состояний); метод газоразрядной визуализации; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мониторинг психических состояний проводился по 12 параметрам, по которым каждый из исследуемых спортсменов отмечал свое состояние по пятибалльной системе в течение 5 соревновательных дней (табл. 1).

Данные по всем 12 параметрам были обработаны, найдено и отмечено проблемное реагирование по каждому из параметров – в сторону негативного состояния. Полученные данные приведены на рис. 1.

Как видим, наиболее проблемными параметрами в контрольной группе являются: 1 – напряжение (расслабление) мускулов, 4 – низкая (высокая) энергетизированность, 5 – негативный (позитивный) настрой, 6 – неприятное (приятное) состояние, 7 – фрустрированность-естественность. Средне-проблемными в контрольной группе являются еще 3 параметра: 2 – неистовство (невозмутимость) в действиях, 3 – высокая (низкая) тревожность, 12 – расфокусировка (сфокусированность) в состоянии – всего 8 параметров.

Для основной группы проблемными остаются 3 параметра: 1 – напряжение (расслабление) мускулов, 2 – неистовство (невозмутимость) в действиях, 3 – высокая (низкая) тревожность, 12 – расфокусировка (сфокусированность) в состоянии. Очевидно, что применение программы саморегуляции позво-

Таблица 1

Параметры мониторинга состояния спортсменов

№	Позитивное состояние	Негативное состояние
1	Мускулы расслаблены	Мускулы напряжены
2	Невозмутимость, спокойствие	Быстродействие, неистовство
3	Низкая тревожность	Высокая тревожность
4	Высокая энергетизированность	Низкая энергетизированность
5	Позитивный настрой	Негативный настрой
6	Состояние приятное	Состояние неприятное
7	Непринужденность	Фрустрированность
8	Автоматизм в действии	Тщательное обдумывание действий
9	Уверенность	Неуверенность
10	Состояние готовности	Вялость
11	Внутренний контроль	Внешний контроль
12	Сфокусированность	Расфокусировка

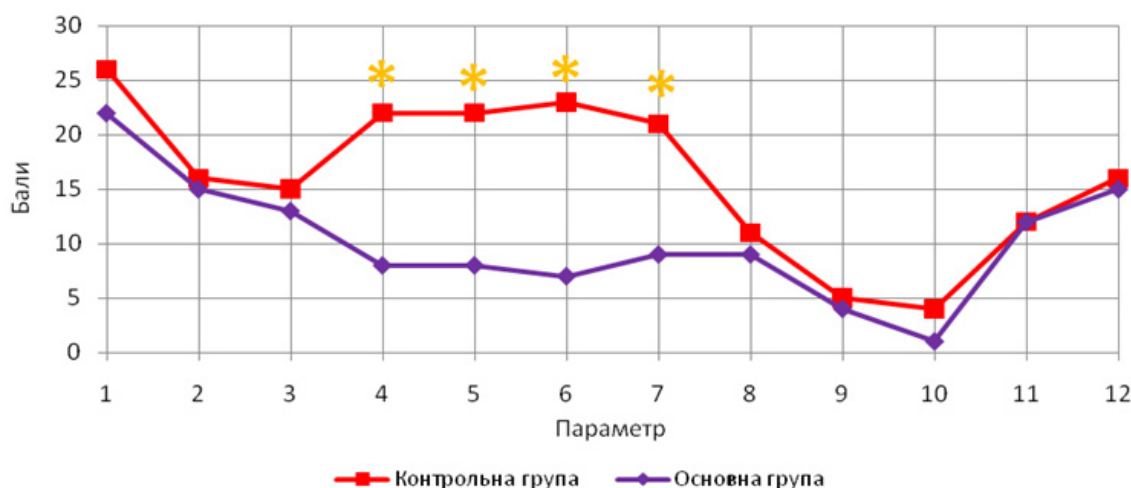


Рис. 1. Частота встречаемости проблемных параметров в основной и контрольной группах.

ляет решить проблемы с энергетизированностью, настроем, фрустрированностью и отрицательным фоном состояния.

Далее нами анализировалась сформированность проблемных параметров по каждой группе в каждый из пяти дней соревнований, что рассмотрено на рис. 2.

Как видим, в контрольной группе пиковым по проблемности является четвертый день. В экспериментальной группе состояние в четвертый и пятый дни самое оптимальное, что говорит о том, что по мере ежедневного применения программы саморегуляции во время соревновательной недели, оптимизируется психическое состояние и самочувствие спортсмена.

Используя метод газоразрядной визуализации – программу ГРВ спорт для определения сформированности спортивно-важных качеств по таблице экспертно-диагностических заключений (исследовались следующие спортивно-важные качества: активность, целеустремленность, уверенность, стойкость к стрессу, саморегуляция), получили следующие данные: в конце соревнований эти важные качества остаются сформированными соответственно по группам

Очевидно, основная группа сохраняет более высокий процент наличия спортивно-важных качеств в соревновательной неделе, что позволяет сделать вывод о позитивном влиянии программы саморегуля-

ции на психологическое состояние яхтсменов.

Выводы:

1. Применение методики мониторинга в соревновательной неделе яхтсменов высокой квалификации позволяет следить за динамикой их психического состояния.

2. Нахождение в соревновательной неделе отрицательно влияет на психику спортсмена по восьми параметрам, применение программы саморегуляции сводит их число к четырем.

3. Применение программы саморегуляции позволяет оптимизировать психическое состояние спортсмена во второй части соревновательной недели.

4. Применение метода газоразрядной визуализации показывают лучшую сформированность спортивно-важных качеств, в том числе параметра саморегуляции, у спортсменов, которые применяли программу по саморегуляции для парусного спорта.

Перспективы дальнейших исследований.

Программа усовершенствования психологической подготовки, созданная для яхтсменов высокой квалификации на основе приемов личностной саморегуляции дает возможность повышать соревновательную надежность спортсменов в парусном спорте и может успешно применяться в соревновательной неделе.

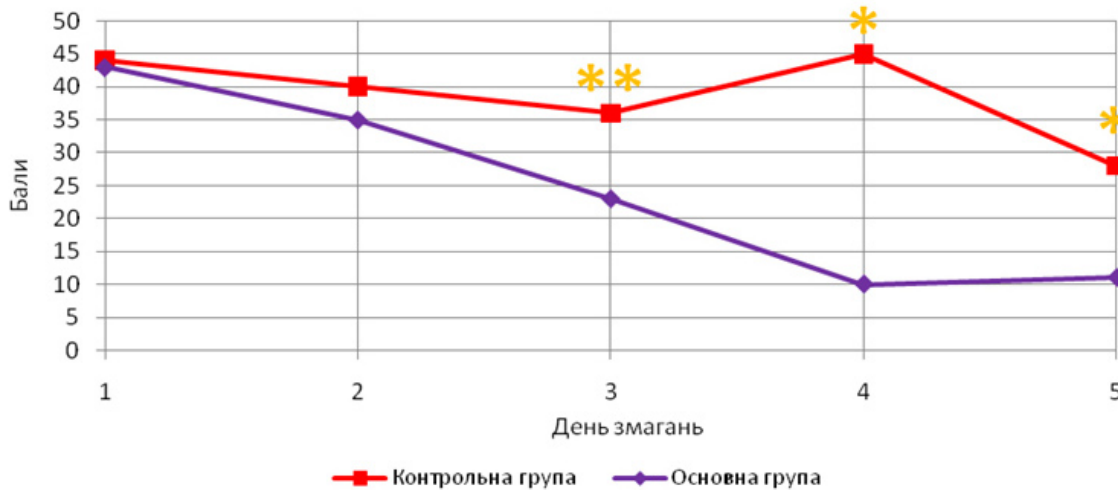


Рис. 2. Частота встречаемости проблемных параметров в каждом из пяти соревновательных дней.

Таблица 1
Спортивно-важные качества яхтсменов, %

№	Качества	Основная группа	Контрольная группа
1	Активность	92	77
2	Целеустремленность	84	54
3	Уверенность	92	54
4	Стойкость к стрессу	75	54
5	Саморегуляция	75	54

Список использованной литературы:

1. Боляк А. А. Совершенствование физической и психологической подготовленности лучников высокой квалификации / А. А. Боляк, А. Я. Муллагильдина, Н. И. Мильченко // Слобожанский научно-спортивный вестник : [наук.-теор. журн.]. – Харьков : ХДАФК, 2012. – № 4. – с. 69–74
2. Бундзен П. В. Современные тенденции в развитии технологий психической подготовки спортсменов / П. В. Бунд-

- жен // Ежегодный научный вестник «Проблемы спортивной науки и физического 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. Бундзен П. В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов: Методическое пособие / П. В. Бундзен, В. И. Баландин. – СПб. : НИИФК, 1998.
 5. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов : [Учеб.пособие] / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГИФК, 1990.
 6. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : [Учеб.пособие] / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
 7. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с. – (серия «Мастера психологии»)
 8. Коротков К. Г. Энергия наших мыслей / К. Г. Коротков. – М. : Эксмо, 2009. – С. 28–42.
 9. Коротков К. Г. Инновационные технологии в спорте: исследование психофизиологического состояния спортсменов методом газоразрядной визуализации / К. Г. Коротков, А. К. Короткова. – М. : Советский спорт, 2008. – 280 с.
 10. Корнійко У. В. Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів : Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / У. В. Корнійко. – К., 2003. – 178 с.
 11. Самойлов Н. Г. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности / Н. Г. Самойлов // Слобожанский научно-спортивный вестник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 5(1). – с. 148–151.
 12. Andersen-Champaign M. B. Spot psychology in practice / ed. M. B. Andersen-Champaign : Human Kinetics, 2005. – 338 p.
 13. Dosil S. The sport psychologist's handbook : a guide for sport performance enhancement / ed. S. Dosil. – Chicester : Sohhl Wiley & Sons LTD, 2006. – 704 p.
 14. James E. Mental Toughness Training for Sports / James E. Loehr, Ed.D. – New York: The Stephen Greene Press, 2000.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2013 р.

Опубліковано: 30.12.2013 р.

Анотація. Родина Ю. Д. Регуляція психічних станів яхтсменів високої кваліфікації під час змагань. Провено моніторинг психічних станів, у яких яхтсмен перебуває у змагальному тижні. Досліджується вплив програми саморегуляції на психіку яхтсменів високої кваліфікації що входять до Олімпійської збірної України. Порівнюються результати групи яхтсменів, що застосовували програму саморегуляції під час перегонів та групи яхтсменів, які проходили змагання за звичайною програмою. Для скрінінг-діагностики станів психіки яхтсменів у змаганнях застосовується метод газоразрядної візуалізації. Встановлено позитивний статистично значимий вплив програми саморегуляції на психіку спортсменів, що дозволяє підвищити рівень їх психологічної підготовленості.

Ключові слова: моніторинг, газоразрядна візуалізація, психологічна підготовленість, вітрильний спорт, саморегуляція, ментальний тренінг.

Abstract. Rodina Yu. Regulation of mental states boaters qualifications during competition. The article studies monitoring of mental states that are experiencing a competitive yachtsman week. The effect of the program self-regulation on the psyche of skilled yachtsman of the Olympic team of Ukraine are researched. Compares the results of boaters who used the program of self-regulation during the passage of the race and a group of boaters who were competitions following the usual program. Screening and diagnostics performed by the method gas discharge visualization. The conclusions of the government in improving performance boaters who use the program of self-regulation (mental training), and a statistically significant impact of this program on the psyche of the athletes that can help improve their psychological preparedness.

Key words: monitoring, gas discharge visualization, psychological preparedness, sailing, self-regulation, mental training.

References:

1. Boliak A. A., Mullagildina A. Ia., Mylchenko N. I. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 4, pp. 69–74. (rus)
2. Bundzen P. V. Ezhegodnyi nauchnyi vestnik «Problemy sportivnoi nauki i fizkulturnogo obrazovaniia [Annual Scientific Bulletin «Problems of sports science and sports education», Saint Petersburg, 2000, pp. 40–44. (rus)
3. Bundzen P. V., Korotkov K. G., Korotkova A. K. Materialy itogovoi nauchnoi konferentsii Spb NIIFK, 14–15 dekabria 2004 g [Materials final scientific conference SPB NIIFK], Saint Petersburg, 2004, pp. 107–120. (rus)
4. Bundzen P. V., Balandin V. I. Mentalnyi trening dlia povysheniia sorevnovatelnoi nadezhnosti sportsmenov: Metodicheskoe posobie [Mental training to improve the reliability of competitive athletes], Saint Petersburg, 1998. (rus)
5. Gorskaia G. B. Psikhologicheskoe obespechenie podgotovki iakhtsmenov [Psychological support training boaters], Krasnodar, 1990. (rus)
6. Gorskaia G. B. Psikhologicheskoe obespechenie mnogoletnei podgotovki sportsmenov [Psychological support of long-term training of athletes], Krasnodar, 2008, 220 p. (rus)
7. Ilin E. P. Psikhologiya sporta [Sports Psychology], Saint Petersburg, 2011, 352 p.
8. Korotkov K. G. Energiia nashikh myslei [Energy of our thoughts], Moscow, 2009, pp. 28–42. (rus)
9. Korotkov K. G. Korotkova A. K. Innovatsionnye tekhnologi v sporte: issledovanie psikhofiziologicheskogo sostoiianiia sportsmenov metodom gazorazriadnoi vizualizatsii [Innovative technology in sport : study psychophysiological state athletes Gas Discharge Visualization Technique], Moscow, 2008, 280 p. (rus)
10. Korniiiko U. V. Psikhologichni zmini osobistosti iakhtsmena u protcesi sportivnoi diialnosti pid vplivom psikhotravmiiuchikh faktoriv : Dis. kand. nauk z fiz. vikhovannia i sportu [Psychological personality changes yachtsman during sporting activity under the influence of stressful factors : diss.], Kyiv, 2003, 178 p. (ukr)
11. Samoilov N. G. Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2012, vol. 5(1), pp. 148–151 (rus)
12. Andersen-Champaign M. B. Spot psychology in practice / ed. M. B. Andersen-Champaign : Human Kinetics, 2005, 338 p.
13. Dosil S. The sport psychologist's handbook : a guide for sport performance enhancement / ed. S. Dosil, Chicester : Sohhl Wiley & Sons LTD, 2006, 704 p.
14. James E. Mental Toughness Training for Sports / James E. Loehr, Ed. D, New York: The Stephen Greene Press, 2000.

Received: 30.11.2013.

Published: 30.12.2013.

Юлия Дмитриевна Родина, lev_ur@mail.ru; Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта: Набережная Победы 10, г. Днепропетровск, 49094, Украина.

Yuliya Rodina, lev_ur@mail.ru; Dnipropetrovsk institute of physical culture and sports: Emb. Victory 10, Dnipropetrovsk, 49094, Ukraine.