

ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ
ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У РОБОТІ
З ЯХТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Андрюшина Любов, Родіна Юлія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті показано применение приемов личностной саморегуляции в работе с яхтсменами высокой квалификации на примере работы с Олимпийской сборной Украины по парусному спорту, а также влияние программы личностной саморегуляции на деятельность нервной системы яхтсменов по параметрам экстравертированность, ригидность, тревожность.

Ключевые слова: парусный спорт, яхтсмены, саморегуляция, экстравертированность, ригидность, тревожность.

Annotation

The article studies employ the methods of the self-regulation yachtsman in the work of the Olympic team of Ukraine and the effect of the program self-regulation on the nervous system's activity for parameter anxiety, rigidity and direction out side of yachtsman are researched.

Key words: sailing, yachtsmen, self-regulation, extroversion, stiffness, anxiety.

Постановка проблеми. Провідні фахівці, які досліджували різні види підготовки спортсменів у вітрильному спорті, відводять визначну роль у складних змагальних умовах її психологічній складовій, особливо – володінню собою та можливості застосовувати методи саморегуляції [3, 6, 8]. Горська Г.Б. зазначає [2, 3], що факторами, які викликають напругу у змагальній діяльності яхтсмена є висока невизначеність і варіативність змагальних ситуацій, тривалість регати (у середньому – це змагальний тиждень). Додатковою напругою є досить велика небезпечність у сильний вітер (яхти часто перекидаються і крім загрози для травмування, є загроза безнадійно втратити позиції при перевероті яхти і спробі повернути її у висхідну позицію). Адже досить часто при такій ситуації уже неможливо наздогнати упущені можливості, що визначаються певними рамками по досягненню швидкості пересування при саме цій величині та куті вітру.

За дослідженнями Горської Г. Б. такі якості особистості яхтсмена: сміливість, прагнення до певної незалежності (що є відбитком характеру самого спорту) дають вірогідність як високих, так і низьких результатів і залежать від інших рис особистості спортсмена [2, 3]. Висока емоційна реактивність типового психічного портрету яхтсмена за визначен-

ням дослідників [3, 5, 8], з одного боку, полегшує змагально-спортивну орієнтацію у мінливих умовах, з іншого, – підвищує те психічне навантаження, у якому перебуває яхтсмен під час регати. Тому важливим є дослідити вплив проходження регати на параметри нервової діяльності яхтсмена. Спостереження за змагальною діяльністю яхтсменів та дослідження переживання ними різних психологічних станів у різні дні змагань засвідчують, що найбільша емоційна дія на психіку яхтсмена є на початку регати і це потребує додаткової роботи із його психікою саме у ці дні.

Тому головним завданням у роботі із яхтсменами високої кваліфікації стало створення програми саморегуляції задля впливу на емоції, що переживаються яхтсменами під час відповідальних перегонів, і можуть заважати відтворити технічне, тактичне та інші вміння і надбання спортсмена (це стосується як негативних так і позитивних емоцій). Другим напрямком дії програми стала можливість регулювання спортсменами змагальної діяльності методами саморегуляції.

Мета дослідження: вивчити вплив програми особистісної саморегуляції на параметри нервової системи яхтсменів високої кваліфікації.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз літературних джерел;



– педагогічні спостереження за змагальною діяльністю яхтсменів;
 – психологічне тестування;
 – методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи попередні дослідження спортивної науки по застосуванню прийомів особистісної регуляції у роботі із спортсменами високої кваліфікації (роботи Дж. Джеймса [8], П. В. Бундзена [1], К. Г. Короткова, А. К. Короткової [5], Горської Г. Б [2,3]), була розроблена програма особистісної саморегуляції для яхтсменів високої кваліфікації, яка застосовувалась у роботі із спортсменами Олімпійської збірної України з вітрильного спорту. Програма складається з блоків, які зображено на рис. 1.

Ментальний тренінг є методом психотехніки (за Л-Е.Унесталем), що дозволяє здійснювати саморегуляцію яхтсменів своїх психічних станів під час змагань; він став основою розробленої програми удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

Моніторинг було використано як у складі програми особистісної саморегуляції (як один із засобів регуляції психічного стану), так і з діагностичною метою, він здійснювався за 12-ма параметрами (у табл. 1). Його застосування дозволяє виділити найбільш проблемні параметри у конкретного спортсмена.

Метод газорозрядної візуалізації – застосування прибору газорозрядної візуалізації разом з комп'ютерною програмою «Спорт-кваліфікація», дозволяє визначити за програмою п'ять спортивно-важливих (за визначенням розробників програми) якостей: активність, цілеспрямованість, впевненість, стійкість до стресу та саморегуляцію [5]. Четвертий і п'ятий показники дозволяють побачити рівень саморегуляції психічних станів на мо-

Авторська програма особистісної саморегуляції



Рис. 1. Блок-схема програми особистісної саморегуляції яхтсменів високої кваліфікації

Таблиця 1.

Параметри особистісної саморегуляції у яхтсменів до і після змагань

%	Позитивний стан	Негативний стан
1	М'язи розслаблені	М'язи напружені
2	Непохитність, спокійність	Бистрі дії, невгамовність
3	Низька тривожність	Висока тривожність
4	Висока енергетизованість	Низька енергетизованість
5	Позитивний лад	Негативний лад
6	Стан приємний	Стан неприємний
7	Природність, невимушеність	Фрустрованість
8	Автоматизм у діях	Усе занадто ретельно обдумується
9	Впевненість	Невпевненість
10	Стан активної готовності	В'ялість
11	Внутрішній контроль	Зовнішній контроль
12	Стан зфокусованості	Стан розфокусованості

мент дослідження і спостерігати за динамікою змін у цих показниках.

Авторська програма особистісної саморегуляції застосовувалась у роботі з членами основного і резервного складу Олімпійської збірної України з вітрильного спорту у кількості: 17 яхтсменів високої кваліфікації контрольної групи (1 спортсмен – МСМК, 14 спортсменів – МС, 2 спортсмена – КМС) та 17 яхтсме-

нів високої кваліфікації основної групи (2 спортсмена – ЗМС, 12 спортсменів – МС, 3 спортсмена – КМС).

Розглянемо вплив програми особистісної саморегуляції на параметри нервової системи яхтсменів високої кваліфікації за опитувальником «Екстравертованість-Ригідність-Тривожність» (рис. 2–5 та табл. 2). Результати позначені «*» мають вірогідну різницю $p < 0,05$.



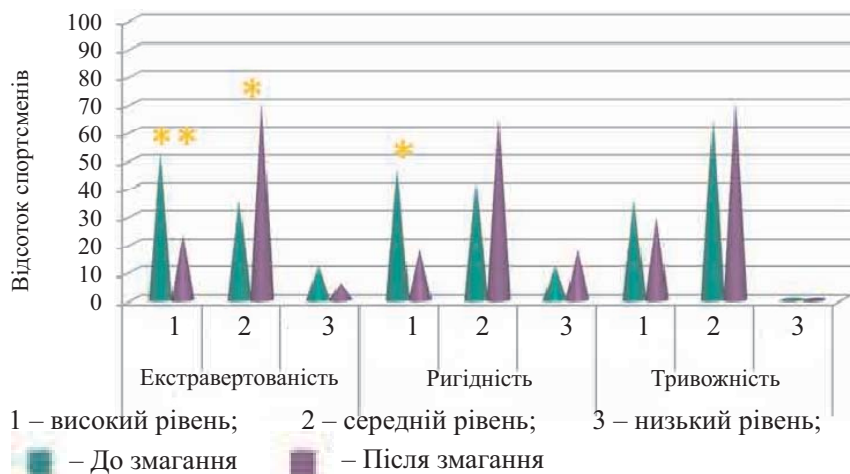


Рис. 2. Розподіл на рівні за параметрами екстравертованості, ригідності, тривожності основної групи (n= 17) до та після змагань

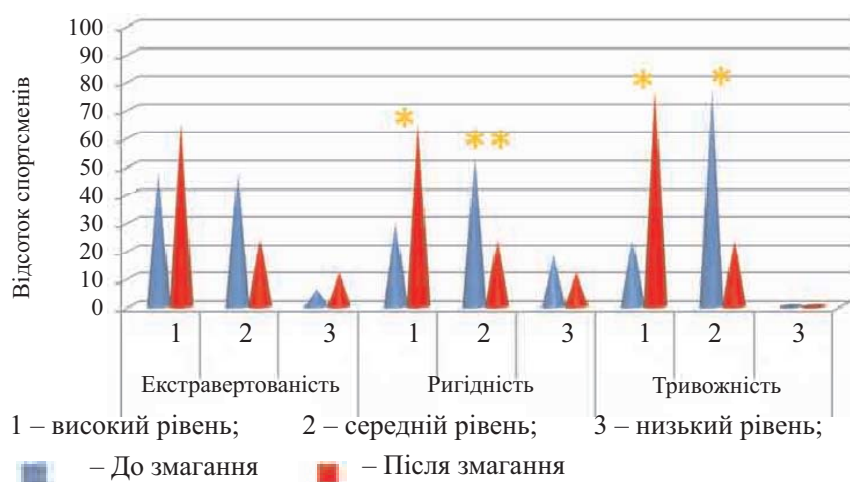


Рис. 3. Розподіл на рівні за параметрами екстравертованості, ригідності, тривожності контрольної групи (n= 17) до та після змагань

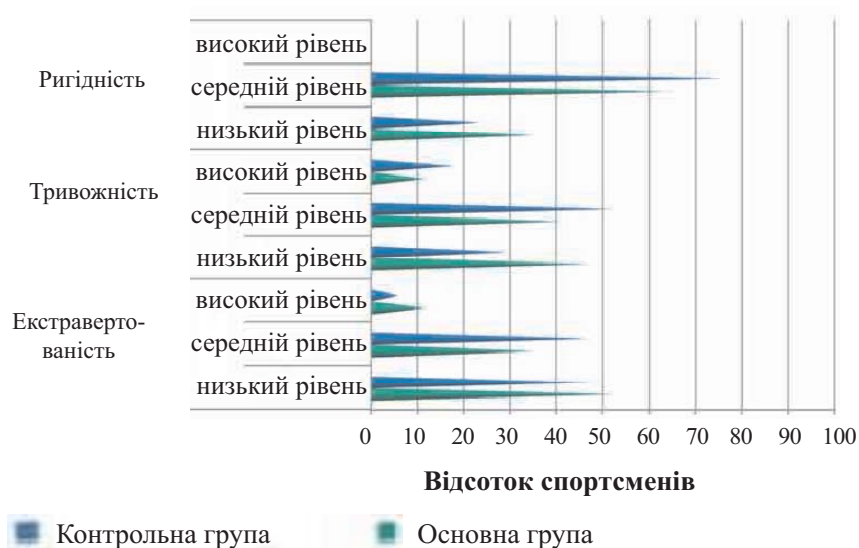


Рис. 5 Параметри екстравертованості, ригідності, тривожності контрольної (n= 17) та основної (n= 17) груп до змагань

В основній групі статистично значимі зміни відбулися у показнику ригідність – у бік зменшення високого рівня ригідності – цей параметр заважає гнучко реагувати психіці яхтсмена на зміни у навколишньому середовищі. Також статистично значимі зміни відбулися у показнику “екстравертованість”, який показує зверненість психіки спортсмена назовні. У показнику екстравертованості на 29,41 % знизився, на 35,3 % збільшився середній рівень, що свідчить про зростання збалансованості психіки яхтсмена і кращу керуваність своїми діями.

У контрольній групі статистично значимі зміни відбулися за показником ригідності у сторону зростання високого рівня. Високий рівень ригідності заважає спортсменам гнучко реагувати на зміни у оточуючому середовищі, що погіршує їх змагальну діяльність. Також у контрольній групі зросла тривожність.

Розглянемо у відсотковому відношенні порівняння відносних частот, для параметрів екстравертованість, ригідність, тривожність (що наведено у табл. 2).

За відсотками сталися зміни: у основній групі на 29,41% зменшився високий рівень за параметром екстравертованість та на 35,3% збільшився середній рівень за цим параметром; на 29,41% зменшився високий рівень за параметром ригідність та на 23,53% збільшився середній рівень за цим параметром; за параметром тривожність статистично значимих змін не відбулося. У контрольній групі відбулися зміни з ригідності і тривожності у бік зростання цих параметрів, що веде до погіршення змагальної діяльності внаслідок негнучкого реагування психіки на зміни і поганого керування своїми діями із за високої тривожності.

Для наочності розглянемо ці дані на рисунках 4-5, де представлені рівні показників екстравертованості тривожності ригідності



Таблиця 2.

Статистичне порівняння відносних частот параметрів нервової системи до та після змагань в основній та контрольній групах.

Група	Рівень показника	% до змагання	% після змагання	n статистика	p значення
Екстравертованість					
Основна	Високий	52,94	23,53	1,85	0,06*
	Середній	32,29	70,59	-2,20	0,03
	Низький	11,76	5,88	,61	0,54
Контрольна	Високий	47,06	64,71	-1,05	0,29
	Середній	47,06	23,53	1,48	0,14
	Низький	5,88	11,76	-0,61	0,54
Ригідність					
Основна	Високий	47,06	17,65	1,93	0,05*
	Середній	41,18	64,71	-1,41	0,16
	Низький	11,76	17,65	-0,49	0,63
Контрольна	Високий	29,41	64,71	-2,20	0,03*
	Середній	52,94	23,53	1,85	0,06*
	Низький	17,65	11,76	0,49	0,63
Тривожність					
Основна	Високий	35,29	29,41	0,37	0,71
	Середній	64,71	70,59	-0,37	0,71
	Низький	0	0	0	1,00
Контрольна	Високий	23,53	76,59	-3,64	0,0003*
	Середній	76,47	0	3,64	0,0003*
	Низький	0	76,47	0	1,00

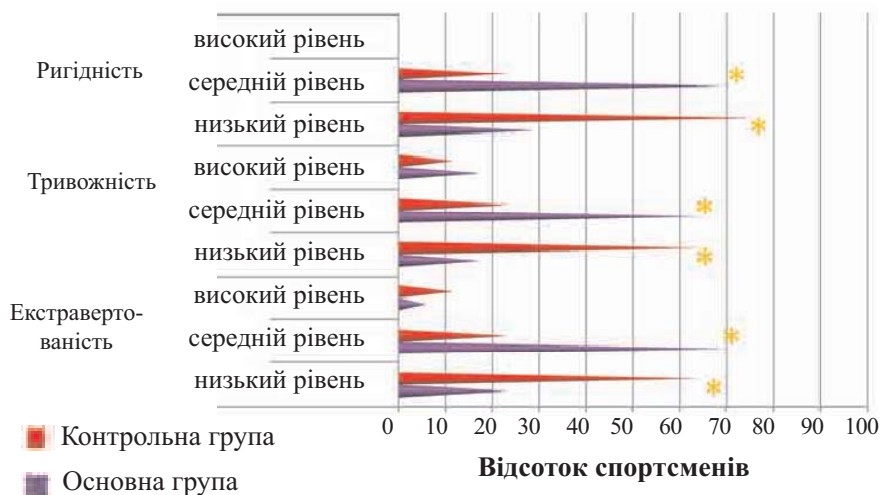


Рис. 6 Параметри екстравертованості, ригідності, тривожності контрольної (n= 17) та основної (n= 17) груп після змагань

для контрольної та основної груп у порівнянні.

До змагань параметри у двох груп відрізняються незначним чином.

Після змагань дані відрізняються за всіма параметрами: тривожності, ригідності та екстравертованості. У контрольній групі маємо високий рівень три-

вожності, що погіршує керування своїми діями у змаганнях, високий рівень ригідності, що заважає вчасно змінювати дії з керування яхтою у зв'язку із змінами у навколишньому середовищі та високий рівень екстравертованості, який свідчить про високу залежність від дій суперників (у вітрильному спорті часто суперники намагаються виконати змагальні дії на свою користь і часто при цьому порушують правила, наприклад, перекриваючи вітер супернику, не надаючи пріоритет проходження знаку, коли це вимагається за правилами і майже після кожного змагання у протестовий комітет на розглядання подаються протести від учасників перегонів). У основній групі всі параметри мають переважно середній рівень, що дозволяє яхтсмену краще виконувати змагальні дії.

Висновки

1. Особистість яхтсмена високої кваліфікації підлягає дії багатьох чинників, які викликають фрустраційні ситуації під час змагань і вимагають додаткової роботи з регуляції своїх психічних станів.

2. У змагальному тижні у яхтсменів, які не застосовують програму саморегуляції, відбуваються зростання екстравертованості, тривожності і ригідності, що погіршує психічний стан яхтсменів і може погано вплинути на проходження дистанції.

3. При застосуванні програми особистісної саморегуляції знижується ригідність яхтсменів, що підвищує гнучкість реагування на мінливі умови, також знижуються екстравертованість і тривожність, що дає можливість краще керувати своїми діями у змагальному тижні.

4. Програма саморегуляції дає можливість позитивно впливати на параметри нервової діяльності яхтсменів високої кваліфікації у змагальному тижні і може бути



застосована у роботі з Олімпійською збірною країни.

Література:

1. Бундзен П. В. Ментальный тренинг для повышения соревновательной надежности спортсменов / П. В. Бундзен, В. И. Баландин – СПб.: НИИФК, 1998. – 24 с.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1990. – 48 с.
3. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
5. 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.
6. Самойлов Н. Г. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности / Н. Г. Самойлов // Слобожанский науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків:ХДАФК, 2012. – №5(1). – С.148–151
7. Andersen-Champaign M. B. Sport psychology in practice / ed. M. B. Andersen-Champaign : Human Kinetics, 2005. – 338 p.
8. James E. Mental Toughness Training for Sports / James E. Loehr, Ed.D. – New York: The Stephen Greene Press, 2000.

