

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЯХТСМЕНІВ ВИСОКОЇ  
КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОСНОВІ ПРИЙОМІВ  
ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ



*Андрюшина Любов, Родіна Юлія*

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

**Аннотация**

В статье проведен анализ психологических особенностей подготовки яхтсменов высокой квалификации. Были выявлены проблемные аспекты развития личности, характерные для высококвалифицированных яхтсменов, требующие усовершенствования в рамках психологической подготовки.

С целью усовершенствования психологической подготовленности яхтсменов Олимпийской сборной команды Украины, была создана авторская программа личностной саморегуляции яхтсменов высокой квалификации, которая была составлена из шести этапов (диагностический, развивающий, регуляционный, диагностичеки-регуляционный, коррекционный, рефлексивный), которые реализовывались в годовом цикле подготовки яхтсменов высокой квалификации.

Этапы программы были распределены в трех периодах годового цикла (подготовительном, соревновательном и переходном) согласно их качественной наполненности.

Особенностью программы было применение метода ментального тренинга, который включал специфические элемен-

ты для парусного спорта.

В работе использовался метод газоразрядной визуализации (ГРВ) и мониторинг психических состояний в соревновании.

Проведенный педагогический эксперимент подтвердил эффективность внедрения этой программы в тренировочный процесс и соревновательную деятельность яхтсменов Олимпийской сборной команды Украины.

**Ключевые слова:** парусный спорт, яхтсмены высокой квалификации, психологическая подготовка, личностная саморегуляция, ментальный тренинг, метод газоразрядной визуализации, соревновательная деятельность.

**Annotation**

The article analyzes the influence of psychological training on competitive activity of highly qualified yachtsmen. The paper discloses the role of psychological characteristics and personal traits of yachtsmen included in the Olympic team of Ukraine in competitive activities and identifies their personal psychological characteristics for further correction.

A confirmatory experiment was conducted. The experiment reveals the level of psychological prepared-

ness of yachtsmen of the Olympic team of Ukraine in sailing is consistent with the level of highly skilled athletes. Such research has also revealed some problematic parameters in the preparation of athletes. The need for additional work on psychological training with the athletes of the national team has been revealed.

To improve the psychological preparedness of the yachtsmen of the national team of Ukraine the author's program of personal self-regulation of highly qualified yachtsmen has been created. It comprises six stages (diagnostic, developing, regulatory, diagnostic-regulatory, corrective, reflexive), covering the annual training cycle for highly qualified yachtsmen. The stages were divided into three periods of an annual cycle: preparatory, competitive and transitional.

A special feature of the program is the application of a mental training for sailing. It was designed by taking into account the specifics of the sport. The training was introduced into the preparing process of the Ukrainian Olympic team in sailing. The monitoring of mental states is also used (at the beginning of each competitive day). Due to the monitoring of the athletes had the opportunity to visualize their own



mental states each competitive days. Visualization of states showed the needs for changes in the positions of mental training.

The method of gas-discharge visualization (GDV) - the program "Sport-qualification" was used in the work. The program has a table of expert-diagnostic conclusions. The use of the GDV method has allowed to determine the formation of five qualities of sports activity: purposefulness, confidence, stress resistance, self-regulation and track the desirable lack of disadaptation state and diurnal changes.

A psycho-pedagogical experiment was conducted. It confirms the implementive effectiveness of the proposed program in the training process and competitive activities of Ukrainian sailing team.

The developed program makes it possible to adjust the problem parameters in the mental activity of high-skilled yachtsmen and contributes to the improvement of their psychological preparedness

**Keywords:** sailing, yachtsmen qualifications, psychological training, personal self-regulation, mental training, gas discharge visualization method, competitive activity.

**Актуальність теми.** Фахівці спортивної науки [1,7] у своїх дослідженнях зазначають, що під час змагань спортсмен отримує перемогу не стільки за рахунок фізичної і функціональної підготовленості, як завдяки здатності управляти своїми діями і поведінкою у складних умовах змагальної боротьби та вмінню регулювати свій психічний стан. Це вказує на велике значення психологічної підготовленості спортсмена, особливо на етапах вищих досягнень. Останні дослідження у сфері спортивної підготовки вказують на необхідність подальшого вдосконалення психологічної підготовленості спортсмена [3,6].

У вітрильному спорті, який вважається одним з найбільш популярних видів спорту у світі з початку його виникнення, психологічна підготовка яхтсменів є запорукою успішного виступу у змаганнях, це пов'язано з постійною емоційною напругою під час перегонів (температурні перепади, довготривале очікування старту, залежно від зміни сили і напрямку вітру, опадів тощо [2,7]). У зв'язку з цим особливої значущості набуває дослідження психічних станів яхтсменів під час змагань, виявлення особистісних психологічних характеристик, що впливають на процес і результат у вітрильному спорті, а також технологій застосування саморегуляції психіки під час змагань [1,4,5]. Аналіз науково-методичної літератури виявив недостатню кількість робіт з науково обґрунтованими рекомендаціями щодо вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації з використанням методів саморегуляції, що і обумовлює актуальність дослідження.

**Мета роботи** – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів

особистісної саморегуляції.

#### **Завдання дослідження:**

1. За даними науково-методичної літератури та мережі Інтернет вивчити стан проблеми використання сучасних підходів щодо психологічної підготовки та особливостей психічної діяльності яхтсменів високої кваліфікації.

2. Обґрунтувати напрямки вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

3. Розробити програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції та перевірити ефективність її впровадження.

**Об'єкт дослідження** – психологічна підготовка яхтсменів високої кваліфікації.

**Предмет дослідження** – засоби та методи удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз спеціальної літератури, матеріалів, представлених у Інтернет-ресурсах і досвіду передової практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічні методи (педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності яхтсменів, педагогічний експеримент); методи психологічної діагностики; психофізіологічні методи (метод ГРВ – газорозрядної візуалізації К.Г. Короткова); методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх аналіз.** При розробці програми особистісної саморегуляції для яхтсменів високої кваліфікації ми керувалися насамперед роботами П.В. Бундзена, 2003; L.E. Unestahl, 2003; J.E. Loehr, 2006; Баландіна, 2011; К.Г. Короткова, 2011; А.К. Короткової, 2013 із застосування прийомів особистісної регуляції у роботі із спортсменами високої кваліфікації, у тому числі, кваліфікованими яхтсменами.



Розроблена програма включала шість етапів, розподілених в залежності від річного циклу підготовки:

1. Підготовчий період тривав 19 тижнів і включав такі мезоцикли: втягувальний, базовий, контрольний-підготовчий. Психологічна підготовка здійснювалась за двома етапами: діагностичний – первинна діагностика психічних станів і змагальних якостей яхтсменів та розвиваючий – застосування прийомів особистісної саморегуляції.

2. Змагальний період – тривалість 21 тиждень, включав два передзмагальних і два змагальних мезоцикли. Психологічна підготовка здійснювалась за трьома етапами: регуляційний – застосовувався ментальний тренінг, який складався з релаксації, концентрації, візуалізації, формування настанови на успіх і мобілізації, де кожний структурний елемент відповідав змісту виконання змагальних вправ, діагностично-регуляційний – моніторинг психічних станів яхтсменів і програма ГРВ «Спорт-Кваліфікація», за допомогою якої здійснювалась скринінг-діагностика стану яхтсменів у змагальному тижні, що дозволило візуалізувати психологічну успішність виконання змагальної програми і вносити необхідні корективи до програми ментального тренінгу, тобто досягти більш індивідуального підходу до кожного яхтсмена та корекційний – внесення змін у проведення ментального тренінгу згідно з даними моніторингу та програми ГРВ «Спорт-кваліфікація».

3. Перехідний період становив 12 тижнів, складався з трьох відновлювальних мезоциклів. Психологічна підготовка здійснювалась за рефлексивним етапом, протягом якого проводився рефлексивний аналіз впливу засобів саморегуляції завдяки суб'єктивним самозвітам, перегляду карт моніторингу,

даних програми ГРВ «Спорт-кваліфікація» та повторного тестування для виявлення ефективності застосування програми.

Особливу увагу було звернено на ментальний тренінг, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів.

Для спортсменів високої кваліфікації найголовнішим є можливість самоуправління своєю змагальною діяльністю, тому дію програми насамперед було перевірено стосовно впливу саморегуляції на показники сформованості чинників самоуправління змагальною діяльністю (рис. 1).

Згідно з отриманими даними, в основній групі спостерігалась стійка позитивна динаміка покращення показників самоуправління змагальною діяльністю, крім рівня мотивації, який потребує більш серйозної і тривалої роботи із психікою спортсмена. Найбільшу різницю при застосуванні програми саморегуляції у вигляді ментального тренінгу визначено за показниками «рівень уявлення», «енергія позитивних подій» і «контроль зовнішніх впливів». Розрахунки t-критерія Стьюдента (високі значення за всіма показниками) свідчать про те, що застосування програми особистісної саморегуляції вірогідно та суттєво впливає на чинники самоуправління змагальною діяльністю (ЗД).

Дослідження внутрішньої структури спортивної діяльності яхтсменів високої кваліфікації дозволило встановити, що при застосуванні під час змагань програми саморегуляції в основній групі достовірними виявлено зміни трьох параметрів – мета, засіб і результат (у бік покращення) при  $p < 0,001$ . Це позитивно впливає на можливість дотримуватись поставленої мети, вільно користуватись різними засобами для її досягнення та адекватно усвідомлювати власний результат.

Для контрольної групи досто-

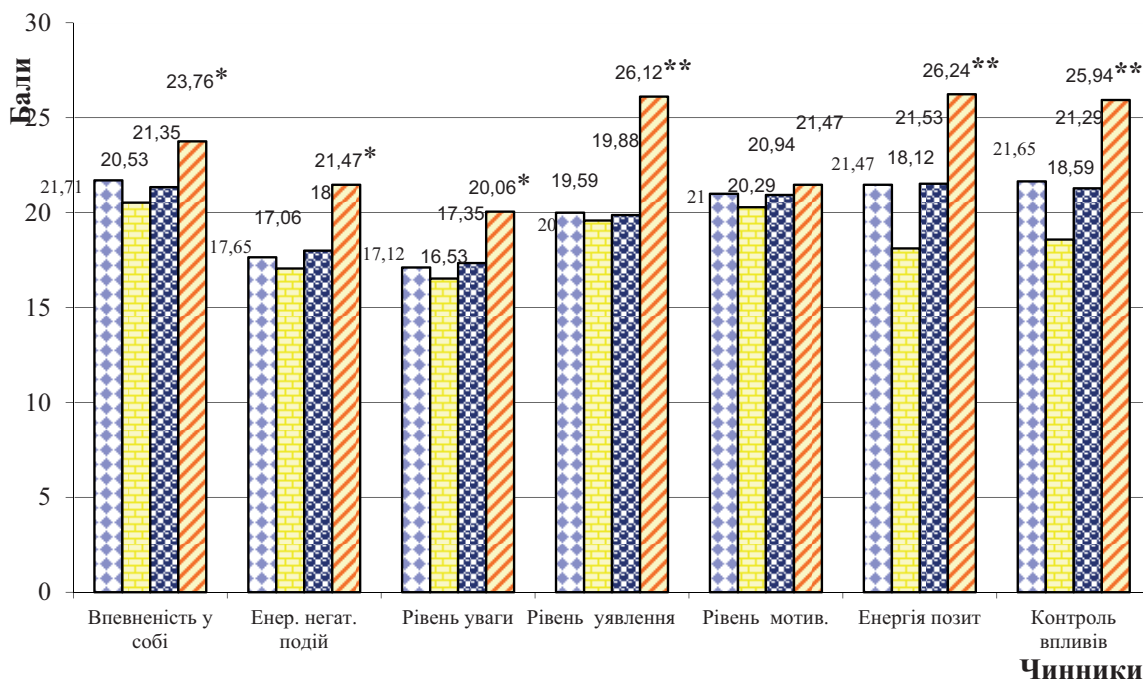
вірна зміна відбулася за параметром засіб, але у бік погіршення при  $p < 0,05$ . Погіршення за цим показником звужує можливість вільно володіти різними засобами досягнення мети, що погіршує управління своєю діяльністю.

Для оцінки психічних властивостей яхтсменів було застосовано опитувальник «Екстравертованість – Ригідність – Тривожність».

Аналіз показників свідчить, що в основній групі тривожність знизилась на 6,94% (5,55 балів), що вказує на покращення психічного стану спортсменів, у той час, як у контрольній групі вона зросла на 7,89% (на 6,31 балів), що свідчить про погіршення психічного стану спортсменів і є несприятливим для змагань. Показники ригідності в основній групі (ОГ) зменшилися на 3,54% (2,83 балів), що сприяло покращенню гнучкості реагування психіки, а у контрольній групі (КГ) ригідність зросла на 9,9 відсотків (7,93 балів), що погано впливає на змагальну діяльність яхтсменів контрольної групи, тобто робить психіку негнучкою, уповільнює швидкість реакції. Екстравертованість є високою при всіх вимірах і вказує на зверненість психіки на зовнішню діяльність, невелике її зниження у основній групі дозволяє спортсменові більш збалансовано керувати своїми діями та не так гостро реагувати на негативні подразники навколишнього середовища у змаганні.

У ході дослідження виявлено достовірні відмінності з тривожності ( $t = 3,73$ ,  $p < 0,01$ ). Ці дані свідчать, про те що застосування програми особистісної саморегуляції знизило ситуативну тривожність під час змагань у яхтсменів високої кваліфікації, що дало можливість менше бути ураженими нав'юваними страхами, та зменшило вплив змагального стресу на психіку яхтсменів. Також у експерименті отримали вірогідні зміни з ригідності ( $t = 4,45$ ,  $p < 0,01$ ). Для яхтсменів ви-





**Рис 1. Середні значення за шкалами чинників самоуправління 3Д у контрольній та основній групах до та після експерименту, бали :**

□ КГ-до; ■ КГ-після; ▨ ОГ-до; ▩ ОГ-після

Примітки: \* – розходження між показниками достовірні при  $p < 0,05$ ;  
\*\* –  $p < 0,001$

сокої кваліфікації саме високий рівень ригідності більше за всі інші індивідуальні властивості заважає відтворенню напрацьованих вмій яхтсмена.

Проведення моніторингу за 12-ма параметрами психічних станів (сфокусованість, активна готовність, контроль, напруженість, спокійність, тривожність, енергетизованість, позитивність, приємність стану, фрустрованість, автоматизм дій, упевненість) дало можливість визначити рівень формування кожного з дванадцяти параметрів у різні дні змагань у контрольній та основній групах. Аналіз статистичних даних порівняння частоти виборів в основній та контрольній групах за U-критерієм Мана-Уїтні засвідчив, що достовірні зміни відбулися в показниках енергетизованості, позитивності настрою, приємності стану та фрустрованості.

Після застосування програми саморегуляції в основній групі вірогідно зменшується значення частоти вибору цих параметрів з проблемної сторони.

Для перевірки рівня психофізіологічного стану було застосовано метод газорозрядної візуалізації – ГРВ-програму «Спорт-кваліфікація». Програма виводить три групи якостей у вигляді таблиці експертно-діагностичних висновків: спортивно-важливі якості, донозологічні зміни та дезадаптаційні стани. Результати свідчать, про те що значна кількість обстежених як основної, так і контрольної груп до змагань мають досить високий відсоток сформованості спортивно-важливих якостей (у деяких випадках навіть максимальний). Після змагань в ОГ за групою спортивно-важливих якостей рівень змінився не суттєво (6-8%).

Спостерігаємо зниження показника стійкості до стресу на 9% та зростання показника саморегуляції на 7%.

У контрольній групі спостерігалися такі зміни: показник активності знижується на 19%, цілеспрямованості на 12%, упевненості на 21%, стійкості до стресу на 29%, саморегуляції на 18%. За показниками «Донозологічні зміни» спостерігалися такі відмінності: в основній групі із п'яти якостей визначено тільки показник тривожності, який підвищився після змагань усього на 6% (появу після змагань зниження працездатності та драгівливості не враховували через низький відсоток – 2%). У контрольній групі показник тривожності зростає на 32%, знижується показник працездатності на 28%, драгівливості на 30%. Інші якості не проявляються. Дезадаптаційні стани



не спостерігаються в жодній з випробуваних груп.

Застосування методу ГРВ у роботі із яхтсменами дає можливість реалізації індивідуального підходу щодо покращення їх психологічної підготовленості.

### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури, мережі Інтернет та теоретичний аналіз змісту психологічної підготовки та перебігу навчально-тренувального процесу яхтсменів високої кваліфікації, а також їх змагальної діяльності, висвітлив проблеми саморегуляції у змагальній діяльності яхтсменів, що обумовлює вибір напрямків удосконалення їх психологічної підготовки як можливості усвідомлення пережитих під час змагань психологічних станів і порушень, що виникають у зв'язку з високою фрустрацією змагальної діяльності яхтсменів. Велику роль у мобілізації стану бойової готовності та активізації режиму свідомого керування своїми діями під час змагання відіграє особистість яхтсмена високої кваліфікації.

2. Розроблено та експериментально обґрунтовано програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень, яка включала шість етапів, розподілених в залежності від річного циклу підготовки для виконання конкретних завдань періоду. У підготовчому періоді це: первинна діагностика психічних станів і змагальних якостей яхтсменів та засвоєння прийомів особистісної саморегуляції. У змагальному періоді здійснювалось застосування прийомів саморегуляції у вигляді ментального тренінгу, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів. У перехідному періоді – рефлексивний аналіз впливу засобів саморегуляції. Запровад-

ження програми у психологічній підготовці висококваліфікованих яхтсменів було спрямоване на оптимізацію психічного стану спортсменів у змаганнях.

3. Виявлено, що розроблена програма суттєво впливає на сформованість чинників самоуправління змагальною діяльністю. За час упровадження програми відбулися позитивні зміни у яхтсменів основної групи за показниками «Енергія перетворення негативних подій» ( $p < 0,01$ ) та «Рівень уваги» ( $p < 0,01$ ) – значення цих показників у спортсменів основної групи змінилися з низького рівня на середній (за числовими показниками це 21,5 0,29 бала і 20,1 0,27 бала відповідно). У контрольній групі їх значення лишилися на низькому рівні (за числовими показниками це нижче 18 балів). Також відбулися позитивні зміни у яхтсменів основної групи за показниками «Рівень уявлення» ( $p < 0,01$ ) та «Енергія позитивних подій» ( $p < 0,01$ ) у яхтсменів основної групи – їх числове значенняросло з середнього до високого, що зменшило реагування яхтсменів основної групи на негативні збиваючі дії суперників і різкі зміни погоди, мобілізувало необхідний стан їх бойової готовності.

4. Запропонована програма впливає на динаміку ситуативних проявів психічних властивостей: достовірні зміни ( $p < 0,01$ ) спостерігаються в основній групі у показниках тривожності і ригідності. Моніторинг психічних станів дозволив відстежити динаміку частоти щоденних проблемних виборів, що вивчалися під час змагань. Після застосування програми саморегуляції в основній групі вірогідно ( $p < 0,05$ ) зменшилося значення частоти вибору цих параметрів з проблемної сторони та спостерігається оптимізація психічного стану спортсменів в останні дні регати, що дозволило витримати напругу у конфліктних ситуаціях та збалансувати емо-

ційний стан в останній день змагального тижня, коли відбувалися додаткові перегони з подвійним внеском отриманих результатів – medal race.

5. Застосування програми дозволяє вплинути на психологічні параметри діяльності: в основній групі яхтсменів всі значення показників підвищилися: за показником «Мета» – на 1,3 бала, за показником «Засіб» – на 0,77 бала, за показником «Результат» – на 1,41 бала, що вказує на оптимізацію діяльності яхтсменів при застосуванні програми особистісної саморегуляції; у контрольній групі отримано стійку негативну динаміку змін за вказаними трьома показниками діяльності (це погіршує можливість підібрати оптимальні засоби відповідно до поставленої мети, завчасно вносити корективи у засоби, що застосовуються, та адекватно оцінювати отриманий результат).

6. Застосування методу газорозрядної візуалізації підтвердило ефективність впливу програми вдосконалення психологічної підготовленості на психофізіологічний статус яхтсменів збірної – за наявності сформованості спортивно-важливих якостей (за визначенням програмного комплексу «Спорт-кваліфікація») у яхтсменів контрольної групи упродовж змагального тижня з'являються такі негативні параметри, як: тривожність, зниження працездатності, дратівливість, які не виникають у основній групі спортсменів при застосуванні ними програми особистісної саморегуляції. Запропонована програма дає змогу скоригувати проблемні параметри у психічній діяльності яхтсменів високої кваліфікації та сприяє вдосконаленню їх психологічної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні та науковому обґрунтуванні психологічних прийомів роботи із яхтсменами високої кваліфікації



з метою покращання засвоєння і застосування ментальних методів у практиці їх підготовки та можливістю випередження ряду не пов'язаних між собою чинників, що заважають успішності діяльності висококваліфікованих яхтсменів, а також у пошуку можливостей індивідуалізації їх психологічної підготовки.

#### Література

1. Бундзен П.В., Коротков К.Г., Короткова А.К. Применение метода ГРВ биоэлектрографии в спорте. Материалы итоговой научной конференции. СПб.: СПб НИИФК, 2004. С. 107-109.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ. 2008. 220 с.
3. Ильин О.А. Психология парусного спорта (взаимодействие с противником). М.: ВФПС, 2015. 300 с.
4. Короткова А.К. Метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии в исследованиях психофизиологических состояний квалифицированных спортсменов. Автореферат дис. канд. псих. наук.: 13.00.04: СПб. 2006. 16 с.
5. Lars-Eric Unestahl & Trevor Dodd. Yes, You Can! A bow-tobook for training your mind and living a richer life! Orebro, Sweden, 2003. 68 p.
6. Loehr J.E. Mental Toughness Training for Sports/ J.E. Loehr. New York: The Stephen Greene Press, 2006. 288 p.
7. Stanimirovic Rosanna. Psychological predictors of job performance and career success in professional sport. International Journal of Sport and Exercise Psychology Human Kinetics, 2010. 390 p.

