

# ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДИФИЦИРОВАННОГО МЕТОДА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЯХТСМЕНОВ-ГОНЩИКОВ 13-15 ЛЕТ



*Михайлова Тамара  
Викторовна – кандидат  
педагогических наук,  
профессор, кафедра ТуМ  
гребного и парусного  
спорта РГУФКСМиТ*



*Абрамчук Анастасия  
Борисовна  
– аспирант 1-го года  
обучения РГУФКСМиТ  
E-mail: anbo1028@bk.ru*

**Ключевые слова:** парусный спорт, психологическая подготовка, яхтсмены, метод психо-энергетической тренировки, медитация.

**Keywords:** sailing, psychological preparation, yachtsman, psycho-energetic training method, meditation.

**Аннотация:** Разработана оригинальная методика психологической подготовки яхтсменов-гонщиков, а также проверена ее эффективность при работе с яхтсменами 13-15 лет.

**Summary:** A new original method of psychological preparation of yachtsmen was created. The effectiveness of this method has been proven in pedagogical experiment, in which 13-15-year old yachtsmen took part.

**Актуальность исследования.** Вопрос качественной подготовки квалифицированного спортсмена в короткие сроки актуален в любом виде спорта и в том числе в парусном спорте.

Парусный спорт, в силу своей специфики, предъявляет повышенные требования к операторским способностям, физическим и психическим качествам яхтсменов.

Яхтсмен-рулевой в сложных метеорологических условиях вынужден одновременно отслеживать и удерживать в памяти до 20 меняющихся параметров движения яхты и состояния окружающей среды при времени принятия решения менее 0,5 с. Также постоянный анализ тактических действий соперника в дуэльной борьбе и при взаимодействии с флотом требует постоянной концентрации внимания, а борьба на дистанции – немалых волевых усилий.

Эффективная психологическая подготовка спортсмена позволяет ему в полной мере реализовать свои способности и показать наилучший результат в выступлении на соревнованиях. И именно яхтсменам так важно уметь

поддерживать оптимальный уровень психического напряжения, концентрации внимания, уметь препятствовать утомлению во время длительных гонок, а также уметь слышать свой «внутренний голос» и доверять ему. Однако, вопрос эффективной психологической подготовки яхтсменов с учетом специфики их деятельности все еще остается малоизученным.

**Цель работы** - выявление эффективности применения метода психо-энергетической тренировки в подготовке яхтсменов 13-15 лет.

**Организация исследования.** Исследование проходило в несколько этапов:

**1-й этап.** Разработка проблематики, выделение новой проблемы и определение направления ее решения, изучение состояния проблемы в специальной литературе и практической деятельности, разработка гипотезы решения проблемы.

**2-й этап.** Разработка методики психологической подготовки яхтсменов с учетом специфики их деятельности, а также возраста испытуемых.

**3-й этап.** Проведение предварительного тестирования испытуемых, в результате которого был определен уровень общей и специ-

Таблица 1.

**Результаты предварительного и заключительного тестирования общей и специальной физической подготовленности яхтсменов**

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Наклон вперед, раз	9,4	11,2	8,5	13,2
Отжимания, раз	36,1	43,0	36,0	46,8
Удержание статической позы №5, с	34,9	39	35,4	45
Откренивания, раз	36,7	40,3	36,0	44,9
Прыжок в длину с места, см	200,5	201,1	196,9	208,1
Бег 1500 м, мин.с	5,382	5,361	5,367	5,314

альной физической подготовленности, также психо-эмоциональное состояние участников эксперимента, также проведение контрольных соревнований.

**4-й этап.** Проведение естественного педагогического эксперимента, целью которого была проверка эффективности методики в условиях нормального тренировочного процесса. Эксперимент проводился в Ростовской области на базе двух яхт-клубов (МОУ ДОД Центр внешкольной работы, яхт-клуб «Дельфин», г. Цимлянск и яхтенный центр им. Ф. Ушакова, г. Волгодонск) в июне-августе 2011 года.

римент. 5. Математико-статистические методы обработки данных.

**Методика.** В ходе исследования была разработана методика психологической подготовки яхтсменов-гонщиков, основанная на использовании дыхательных упражнений, а именно «дыхания бесконечности», и пассивной точечной и скользящей медитаций с использованием цвета. Дыхательные упражнения в сочетании с медитацией воздействуют на активность энергоинформационных центров человека, которая, в свою очередь, влияет на его физическое, психическое и эмоциональное состояние.

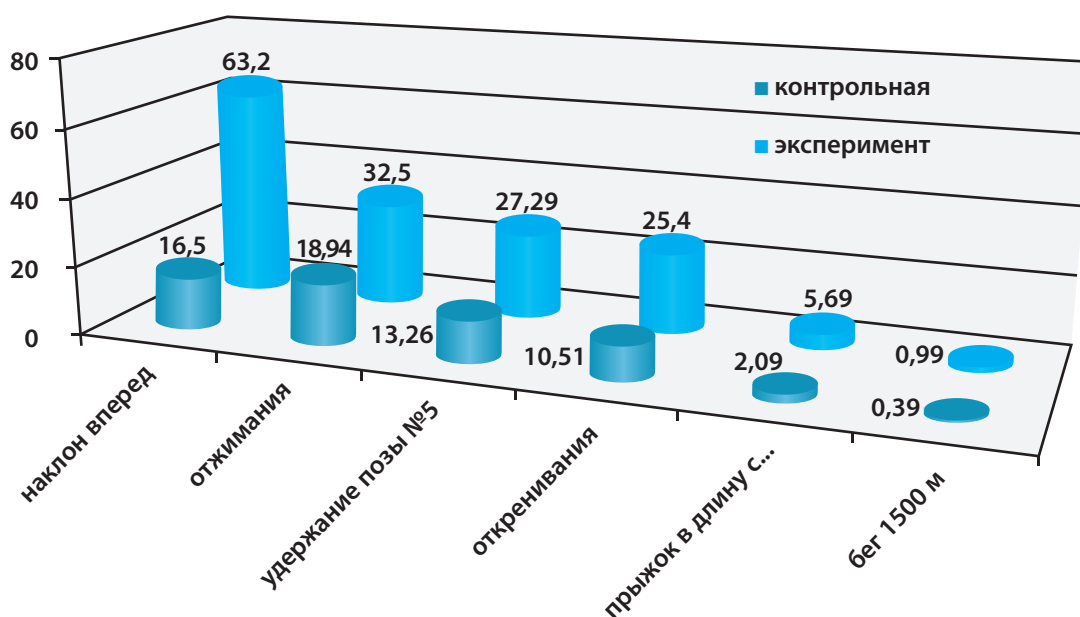


Рис. 1. Средний прирост результатов в тестах ОФП и СПФ (относит, %)

**5-й этап.** Проведение заключительного тестирования и контрольных соревнований.

**6-й этап.** Обсуждение результатов, полученных в ходе педагогического эксперимента и разработка практических рекомендаций по использованию метода психо-регулирующей тренировки.

**Методы исследования.** 1. Метод опроса (анкетирование). 2. Тестирование. 3. Педагогическое наблюдение. 4. Педагогический экспе-

**Обсуждение результатов.** В исследовании принимало участие 2 группы яхтсменов 13-15 лет. В составе каждой группы было 10 человек: 6 мальчиков и 4 девочки. Было проведено тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности, а также тесты для оценки психо-эмоционального состояния спортсменов и контрольные соревнования. По результатам заключительного тестирования спортсмены экспериментальной группы зна-

чительно улучшили свои результаты во всех тестах, их психическое состояние максимально приблизилось к оптимальному боевому.

На диаграмме приведены данные прироста результата в каждом тесте в процентном отношении. Хорошо видно, что в экспериментальной группе произошло более значительное

улучшение результатов и прирост их почти во всех тестах был в 2 раза больше, чем в контрольной.

Для оценки психического состояния яхтсменов мы рассматривали интегральный показатель «тревога-мотивация» для каждого спортсмена, так как средние показатели по группам

Таблица 2.

**Интегральный показатель «тревога-мотивация» в контрольной группе: в зоне оптимума 60% спортсменов до эксперимента (слева), 70% спортсменов после эксперимента (справа)**

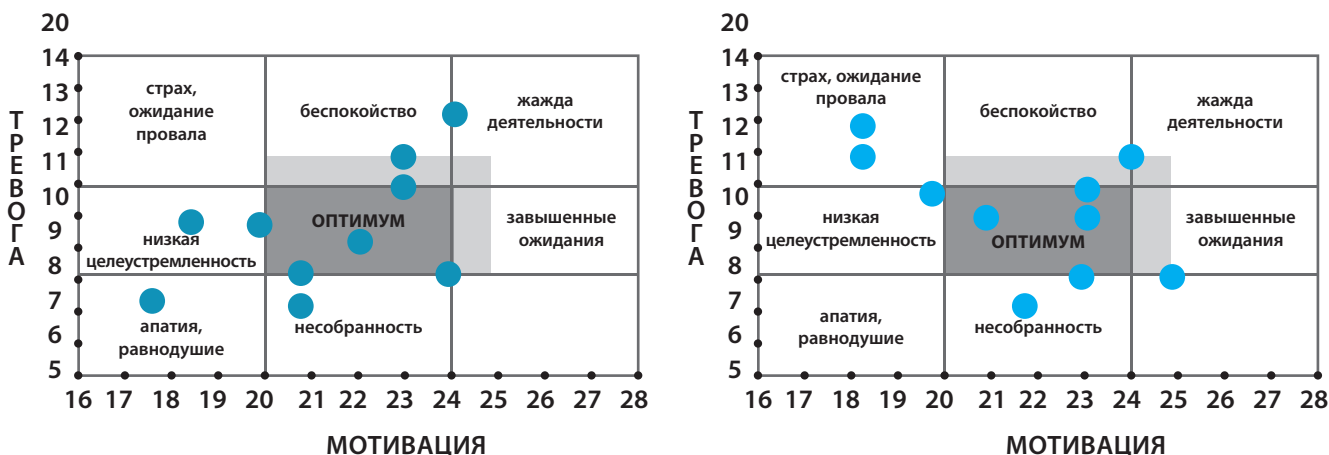
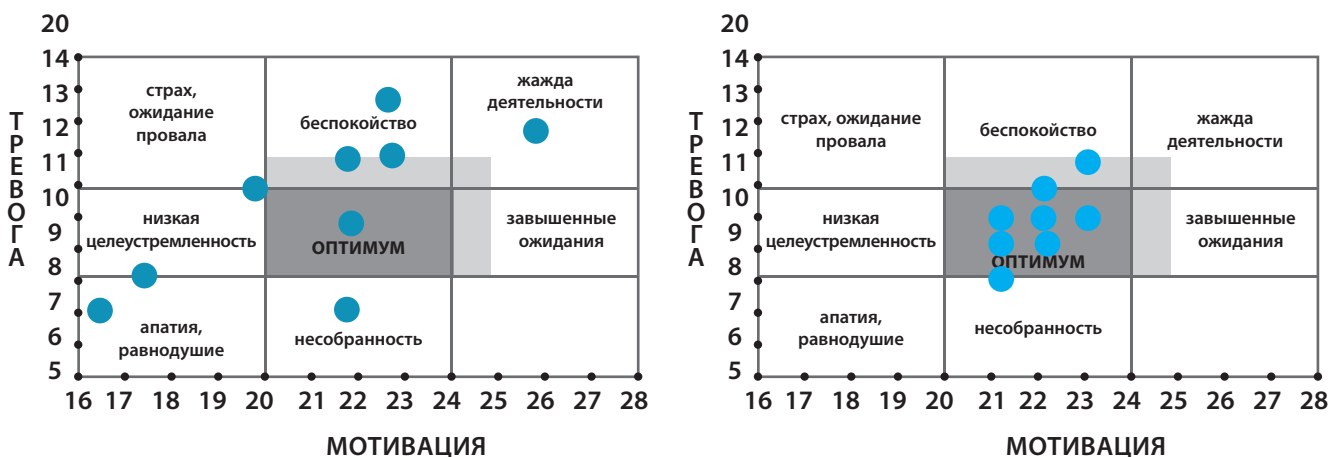


Таблица 3.

**Интегральный показатель «тревога-мотивация» в экспериментальной группе: в зоне оптимума 50% спортсменов до эксперимента (слева), 100% спортсменов после эксперимента (справа).**



оказались неинформативны. В начале исследования в зоне оптимума находилось 60% спортсменов контрольной группы и 50% спортсменов экспериментальной, а по окончании исследования – 70% спортсменов контрольной и 100% спортсменов экспериментальной группы.

Сравнение индивидуальных психологических профилей спортсменов с нормальным профилем показало, что в начале исследования профили психического состояния спортсменов контрольной группы совпадают с нормальным

профилем в среднем на 26,25%, экспериментальной – на 31,25%. По окончании исследования в контрольной группе наблюдается совпадение на 32,5%, а в экспериментальной уже на 60%.

Наиболее интересны в нашем эксперименте были результаты показанные спортсменами в контрольных соревнованиях. По результатам соревнований, проведенных в начале исследования, в первую 10 вошли 5 спортсменов, которые впоследствии оказались в контроль-

## Графики индивидуальных психологических профилей спортсменов, построенные на основе данных шкалы субъективных состояний СОПАС-8

Таблица 4.

По результатам предварительного тестирования: контрольная группа (слева), экспериментальная группа (справа)

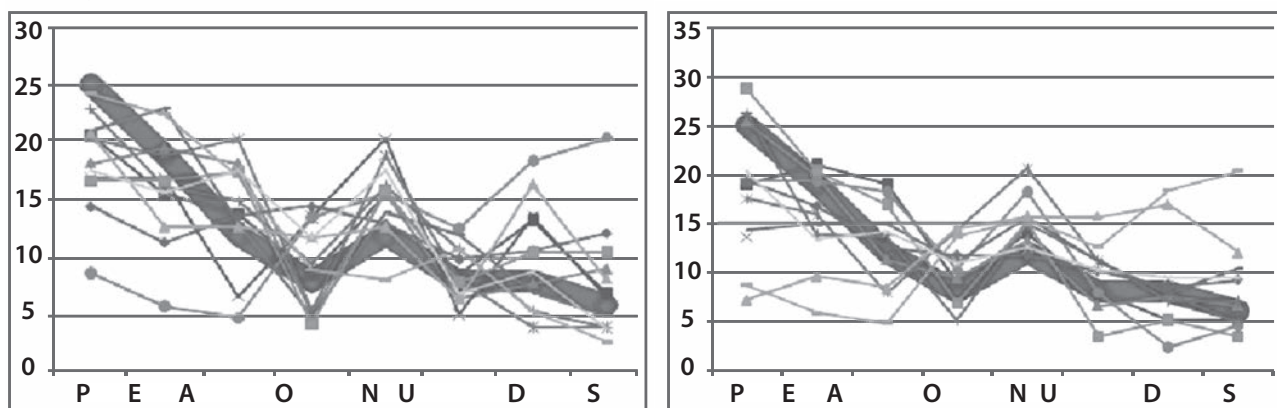
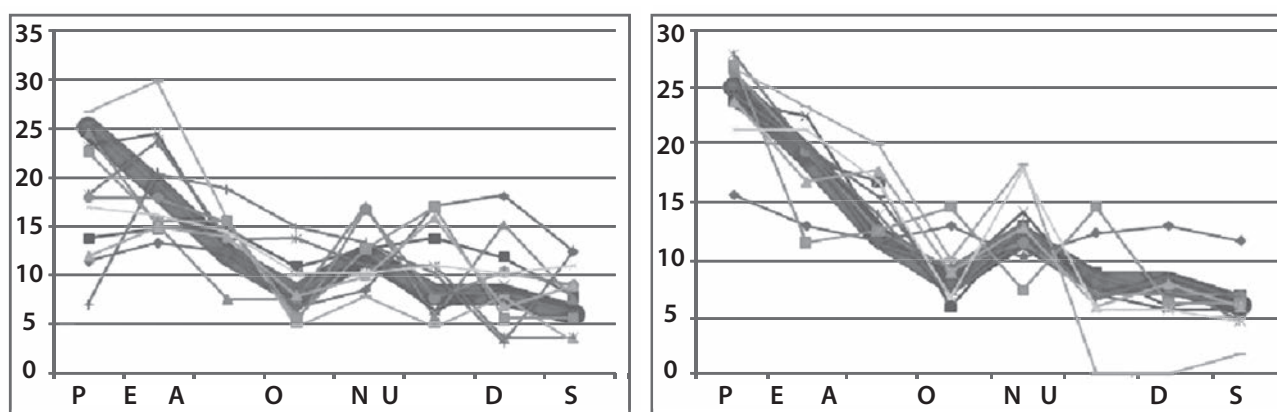


Таблица 5.

По результатам заключительного тестирования: контрольная группа (слева), экспериментальная группа (справа)



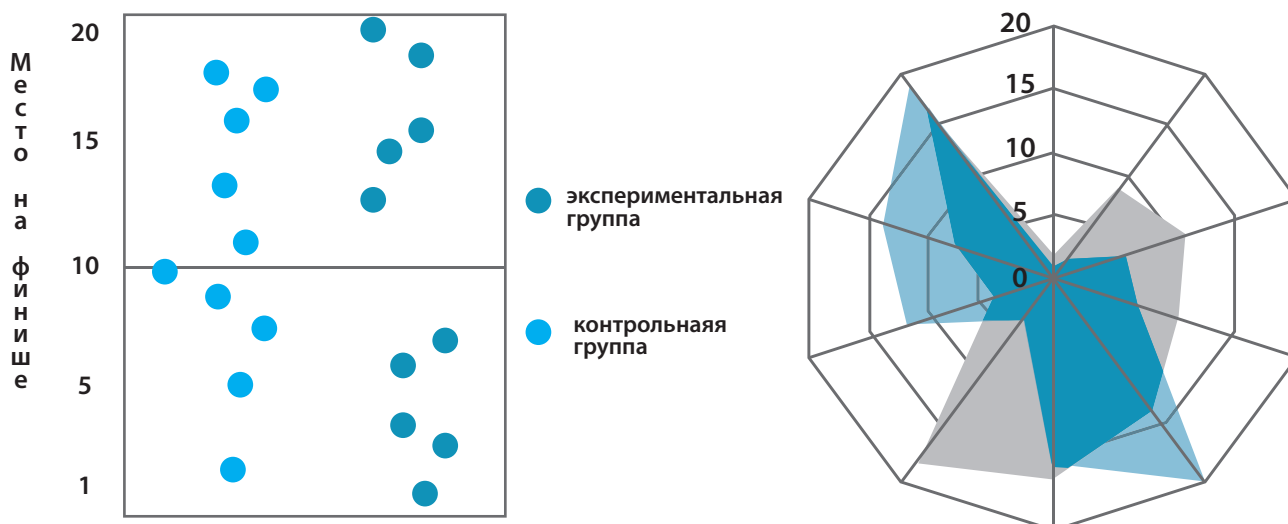
**Р** – психическое благополучие, **Е** – чувство силы, энергии, **А** – желание действовать, **О** – импульсивная реактивность, **Н** – чувство психического беспокойства или негодования, **У** – чувство тревожного ожидания, страха, беспокойства, **Д** – психическая депрессия и чувство изнуренности, **С** – подавленное настроение

ной группе и 5 спортсменов, попавших в экспериментальную группу. Во 2ю десятку также вошли по 5 спортсменов из каждой группы соответственно. По результатам соревнований, проведенных в конце эксперимента, первую десятку уже составляли 8 спортсменов экспериментальной группы и только 2 спортсмена контрольной. Такое распределение мест среди спортсменов говорит о том, что уровень подготовленности спортсменов экспериментальной группы повысился в большей степени, чем уровень подготовленности спортсменов контрольной группы, что подтверждает эффективность примененной нами методики.

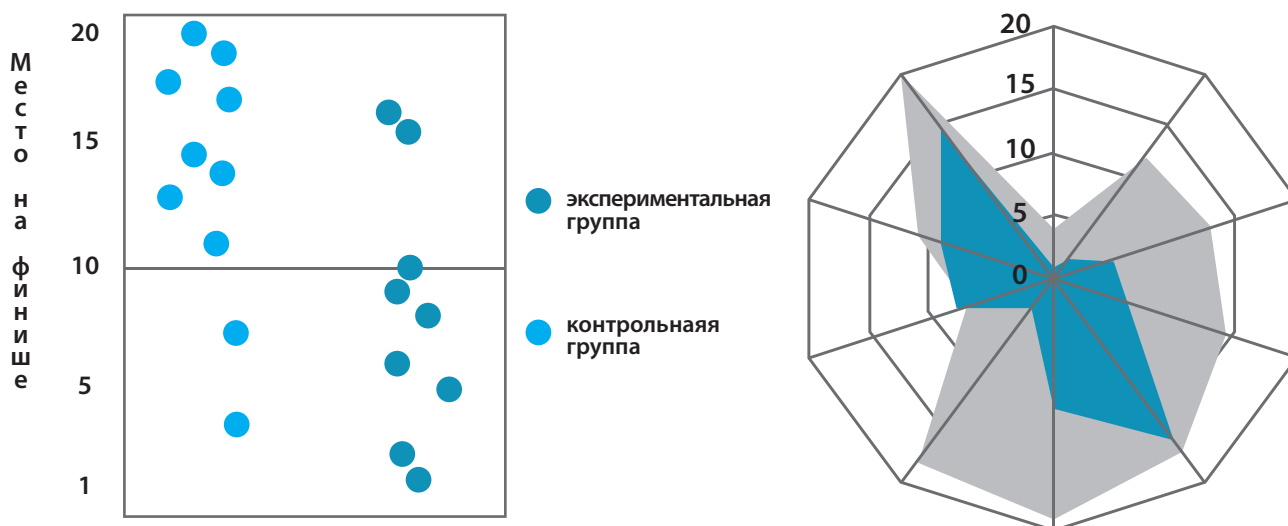
### Выводы.

- Проанализировано более 40 источников, из них 7 иностранных, по вопросам психологии в целом, психологической подготовки спортсменов, и подготовке спортсменов в парусном спорте.
- Разработана новая оригинальная методика психологической подготовки спортсменов в парусном спорте.
- По результатам тестов проведенных в начале и по окончании исследования, спортсмены обеих групп улучшили свои результаты в тестах по ОФП и СФП, однако прирост результата в экспериментальной группе был наиболее

### Результаты контрольных соревнований (предварительное тестирование)



### Результаты контрольных соревнований (заключительное тестирование)



значительным, также психическое состояние всех участников изменилось в лучшую сторону, однако, в экспериментальной группе эти изменения были наиболее значительны.

• Общий сравнительный анализ полученных данных контрольной и экспериментальной групп показал, что в начале исследования различия между группами были недостоверны (5% и 10% уровень значимости), а по окончании исследования достоверность различий подтверждалась на 5% уровне значимости, а

в некоторых упражнениях на 1% и даже 0,1% уровне.

#### Заключение.

Использование метода психо-энергетической тренировки в подготовке яхтсменов 13-15 лет оказалось достаточно эффективно, считаем возможным применения этого метода для подготовки спортсменов старшего возраста и более высокой квалификации, а также для подготовки спортсменов в других видах спорта.