

# МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ



*Абрамчук А.Б. – аспирантка кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)*



*Михайлова Т.В. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)*

**Ключевые слова:** Парусный спорт, юные яхтсмены, методика подготовки юных спортсменов, юноши 12-15 лет, психорегуляция, психологическая подготовка, цветотерапия, визуализация.

**Keywords:** Terminology, sailing, rigging, spar, wind course, game.

**Актуальность.** Актуальность проблемы эффективной подготовки юных спортсменов (резерва сборных команд) очевидна. В парусном спорте проблема подготовки резерва, юных спортсменов обсуждается не часто, так как долгое время бытовало мнение, что результат спортсмена в большей степени зависит от опыта и количества часов, проведенных на воде: чем больше, тем лучше. Этого нельзя отрицать, однако в последнее время начали появляться работы, доказывающие важность целенаправленного процесса подготовки юных спортсменов с учетом особенностей их возраста и требований, предъявляемых видом спорта. [4,7] Действительно, парусный спорт предъявляет ряд специфических требований не только к физическим, но и к интеллектуальным и психологическим качествам спортсменов. Так, юный яхтсмен, должен обладать необходимым уровнем развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости и др.) и технической подготовки для того, чтобы управлять яхтой, быть внимательным и наблюдательным, анализировать ситуацию (погодные условия, скорость яхты, курс яхты, положение относительно знаков дистанции), а также следить за действиями соперников и производить ответные действия. Яхтсмен постоянно обязан контролировать ситуацию и стараться принять правильное решение. Для этого он должен быть спокоен и уверен в себе, не поддаваться на провокации соперников, бороться до

конца, даже если в результате ряда неправильно принятых решений или изменения направления ветра и других факторов, он теряет выигрышную позицию. Иными словами, спортсмен должен пребывать в таком психическом состоянии, которое позволило бы ему продемонстрировать максимально возможный результат. [1,8,10,11]

**Цель.** Проверить эффективность разработанной методики психологической подготовки юных гонщиков швертботов.

**Методы исследования.** 1. Анализ информационных источников. 2. Опрос (анкетирование). 3. Тестирование. 4. Педагогический эксперимент. 5. Педагогическое наблюдение. 6. Методы математической статистики

**Участники исследования.** В исследовании приняли участие яхтсмены 2-3 года обучения, возраст которых находился в диапазоне 12-15 лет.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе яхт-клуба «Дельфин», г. Цимлянск и яхтенного центра им.Ф.Ушакова, г. Волгодонск. Первый этап исследования проходил в июне-августе 2011 г. Были сформированы 2 группы детей (контрольная и экспериментальная 1). Система подготовки детей контрольной группы была построена согласно программе подготовки, используемой в СДЮСШОР (далее мы будем именовать ее традиционная система). В подготовке же детей группы "Экспериментальная 1" были включены психорегулирующие тренировки с использованием дыхательных

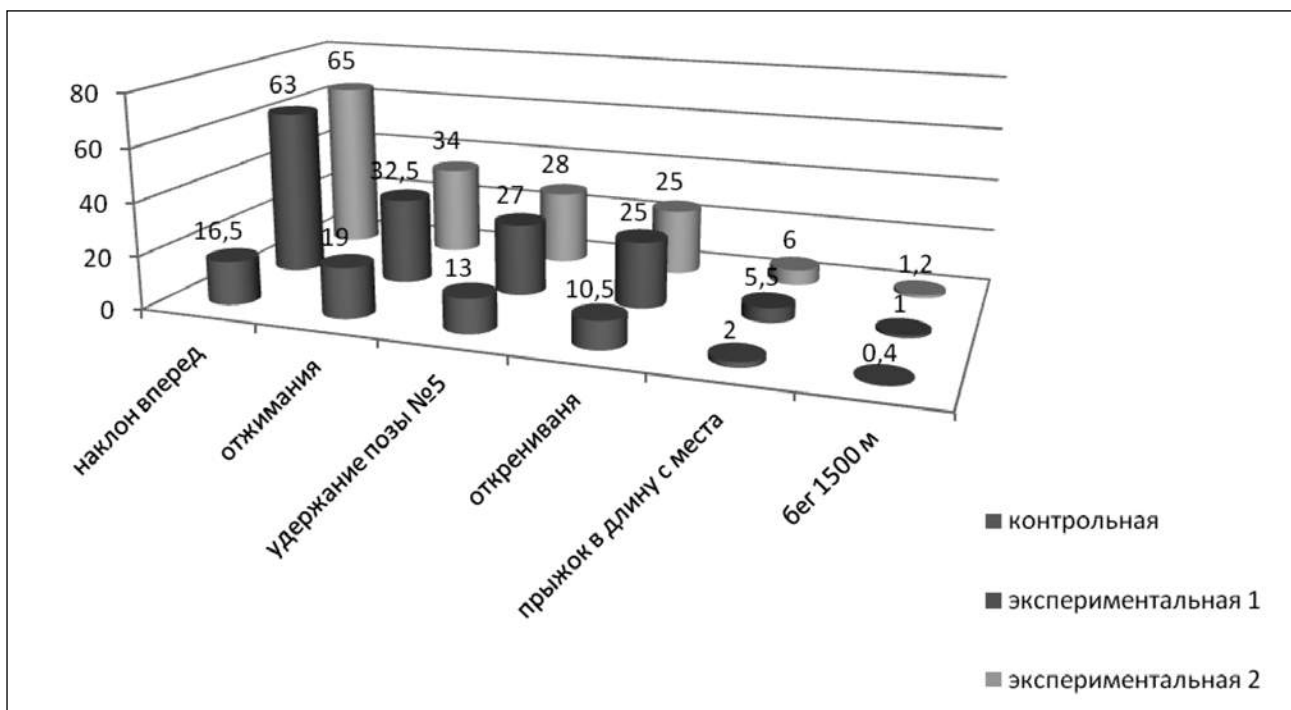


Диаграмма 1. Данные прироста результата в каждом тесте в процентном отношении

упражнений и цветовой медитации. Второй этап исследования проходил в июне-августе 2014 г. Была сформирована группа детей "Экспериментальная 2", в систему подготовки которых также были включены психорегулирующие тренировки, только цветочная медитация была заменена на цветочную визуализацию. До начала эксперимента и по его окончании во всех трех группах были проведены контрольные тестирования (предварительное и заключительное). Оценивался уровень общей и специальной физической подготовленности яхтсменов, а также их психическое состояние (психическое актуальное состояние до начала тестирования). Для групп "Экспериментальная 1" и "Экспериментальная 2" было выделено дополнительно по 9 занятий для ознакомления с методикой обучения технике выполнения упражнений. По окончании обучения 20-минутные психорегулирующие занятия проводились перед началом каждой тренировки.

**Методика.** Методика 1 (для группы "Экспериментальная 1") предполагала использование дыхательных упражнений, основным из которых было «Дыхание бесконечности», а также применение цветочной медитации (пассивная медитация). На этапе обучения дети учились разным типам и ритмам дыхания (дыхание животом, дыхание грудью, глубокое медленное дыхание, быстрое частое дыхание и пр.), а также выполняли раз-

личные упражнения для повышения цветочной чувствительности (созерцание различных цветов и их оттенков, представление различных цветов и пр.). Также дети получили информацию о различных психических состояниях (страх, гнев, спокойствие, состояние готовности (оптимальное боевое состояние) и др.) и учились распознавать эти состояния. Результатом обучения методике должно было стать умение определять и регулировать свое психическое состояние (посредством цветочной медитации).

Методика 2 (для группы "Экспериментальная 2") была основана на Методике 1, но претерпела ряд изменений: цветочная медитация была заменена на цветочную визуализацию (т.е. представление цвета не в абстрактной форме, в чистом виде, в виде ярких образов: «зеленые кроны деревьев», «чистое голубое небо», «вершина вулкана, красная раскаленная лава» и др.) Учебно-тренировочные занятия были перенесены на более раннее время и проводились утром.

**Результаты и их обсуждение.** Сразу отметим, что спортсмены и контрольной и экспериментальных групп улучшили свои результаты во всех тестах по окончании эксперимента.

На диаграмме приведены данные прироста результата в каждом тесте в процентном отношении. Хорошо видно, что в экспериментальных группах произошло

Таблица 1

**Количество спортсменов (от общего числа в группе), находившихся в оптимальном боевом состоянии перед началом тестов ОФП и СФП.**

	Контрольная	Экспериментальная 1	Экспериментальная 2
Предварительное тестирование	60%	50%	50%
Заключительное тестирование	70%	100%	100%

Таблица 2

**Соответствие индивидуальных психических профилей спортсменов нормальному профилю (согласно шкале СОПАС)**

	Контрольная	Экспериментальная 1	Экспериментальная 2
Предварительное тестирование	26,25%	31,25%	33%
Заключительное тестирование	32,5%	60%	58%

более значительное улучшение результатов и прирост их почти во всех тестах был в 2 раза больше, чем в контрольной. При статистической проверке (Т-критерий) различия оказались достоверны (кроме бега и прыжка в длину). Однако разница в приростах результатах в группах Экспериментальная 1 и Экспериментальная 2 была незначительна и оказалась статистически недостоверна, что, однако, не опровергает эффективность экспериментальных методик.

Для оценки психических актуальных состояний спортсменов нами были использован интегральный показатель «тревога-мотивация» (Шкала реактивной тревожности Спилбергера, Шкала мотивационного состояния Сопова). По результатам этих тестов не все спортсмены находились в оптимальном боевом состоянии до начала тестирования общей и специальной физической подготовленности. Результаты приведены в таблице 1. По окончании же эксперимента спортсмены экспериментальных групп перед началом тестирования находились в оптимальном боевом состоянии и были готовы продемонстрировать максимально возможный результат.

Также были составлены индивидуальные психические профили спортсменов (на основании данных полученных при опросе по шкале СОПАС), в таблице 2 приведены данные показывающие соответствие индивидуальных профилей спортсменов нормальному профилю.

**Выводы.** Было проанализировано более 40 источников, из них 7 иностранных, по вопросам психорегуляции и психологии в целом, психологической подготовки спор-

тсменов, и подготовке спортсменов в парусном спорте.

Разработаны оригинальные методики 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 экспериментальных группах был наиболее значительным, также психическое состояние всех участников изменилось в лучшую сторону, однако, в экспериментальной группе эти изменения были наиболее значительны.

Отметим, что обучение спортсменов по методике 2 (визуализация) прошло быстрее. Детям оказалось легче представлять цвет в форме эмоционально окрашенных картинок, нежели в чистом виде. Считаем применение этой методики предпочтительней.

В целом же, использование данных методов психорегуляции в подготовке яхтсменов 12-15 лет оказалось достаточно эффективно, считаем возможным применения этого метода для подготовки спортсменов старшего возраста и более высокой квалификации.

**Практические рекомендации.** Применяя методы психорегуляции спортсмен должен быть уверен в их эффективности, иначе они не будут эффективны. Методы психорегуляции с использованием цвета выдвигают еще одно условие: на этапе обучения, для создания эталонов цвета (которые в дальнейшем будут извлекаться из памяти и на основе которых будут формироваться различные представления) необходимо использовать изображения ярких чистых цветов, без примесей черного

и серого. Следует заметить, что дети 12 лет очень легко осваивают методику и легко справляются с задачами представить определенный цвет или картину, детям же 14-15 лет это сделать немного труднее, но тем не менее и они справляются с этими задачами.

### Литература.

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка / А.В.Алексеев. – М.: Мысль, 2003
2. Базыма, Б.А. Психология цвета: теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб.: Речь, 2005. 205 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 2-е изд. / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
4. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова. – М.: ВФПС, 2013. – 103 с.
5. Измайлов Ч.А. Психофизиология цветового зрения / Измайлов Ч.А., Соколов Е.Н., Черноризов А.М. – М.: Издательство МГУ, 1989. 206 с.
6. Измайлов, Ч.А. Цветовая характеристика эмоций // Вест. МГУ. Сер. психол. 1995. №4. с. 27-35.
7. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
8. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проспект, Трикта, 2005. 128 с.
9. Тонквист, Г. Аспекты цвета. Что они значат и как могут быть использованы // Проблема цвета в психологии. М.: Наука, 1993. с. 5-53.
10. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: Справочник для учителей и воспитателей / Л.М. Фридман. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 480 с.
11. Яньшин П.В. Цвет как фактор психической регуляции // Журн. «Прикладная психология». 2000. № 4. С. 14-27.

