

612.821:797.14

ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ РОЛЬ ЦВЕТОТЕРАПИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ



*Абрамчук Анастасия
Борисовна – аспирантка
кафедры ТИМ гребного
и парусного спорта
РГУФКСМиТ*



*Михайлова Тамара
Викторовна – к.п.н.,
профессор, кафедры ТИМ
гребного и парусного
спорта РГУФКСМиТ*

*Романкова Наталия
Владимировна – к.м.н.,
кафедры ТИМ гребного
и парусного спорта
РГУФКСМиТ*

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

Keywords: terminology, sailing, rigging, spar, wind course, game, young athletes, psychology, psychological preparation.

Резюме. Разработана оригинальная методика психологической подготовки яхтсменов-гонщиков, а также проверена ее эффективность при работе с яхтсменами 12-15 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 12-15-year old yachtsmen took part.

Актуальность. Актуальность проблемы эффективной подготовки юных спортсменов (резерва сборных команд) очевидна. В парусном спорте проблема подготовки резерва, юных спортсменов является особенно актуальной, 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, юному яхтсмену необходимо обладать определенным 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 обязан постоянно 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 выигршную позицию. Иными словами, спортсмену необходимо пребывать в таком психическом состоянии, которое позволило бы ему продемонстрировать максимально возможный результат. [1, 8, 10, 11]

Цель. Проверить эффективность методики психологической подготовки юных гонщиков швертботов.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос (анкетирование).
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

5. Педагогическое наблюдение.

6. Методы математической статистики.

Участники исследования. В исследовании приняли участие яхтсмены 12-15 лет групп начальной специализации.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе яхт-клуба «Дельфин», г. Цимлянск и яхтенного центра им.Ф.Ушакова, г. Волгодонск. В эксперименте принимали участие 3 группы детей: контрольная, экспериментальная №1 и экспериментальная №2.

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 программу подготовки детей группы Экспериментальная 1 были включены психорегулирующие тренировки с использованием дыхательных упражнений и цветовой медитации.

Второй этап исследования проходил в июне-августе 2014 г. Была сформирована группа детей Экспериментальная 2, в программу подготовки которых также были включены психорегулирующие тренировки, только цветная медитация была заменена на цветовую визуализацию.

До начала эксперимента и по его оконча-

нии 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).

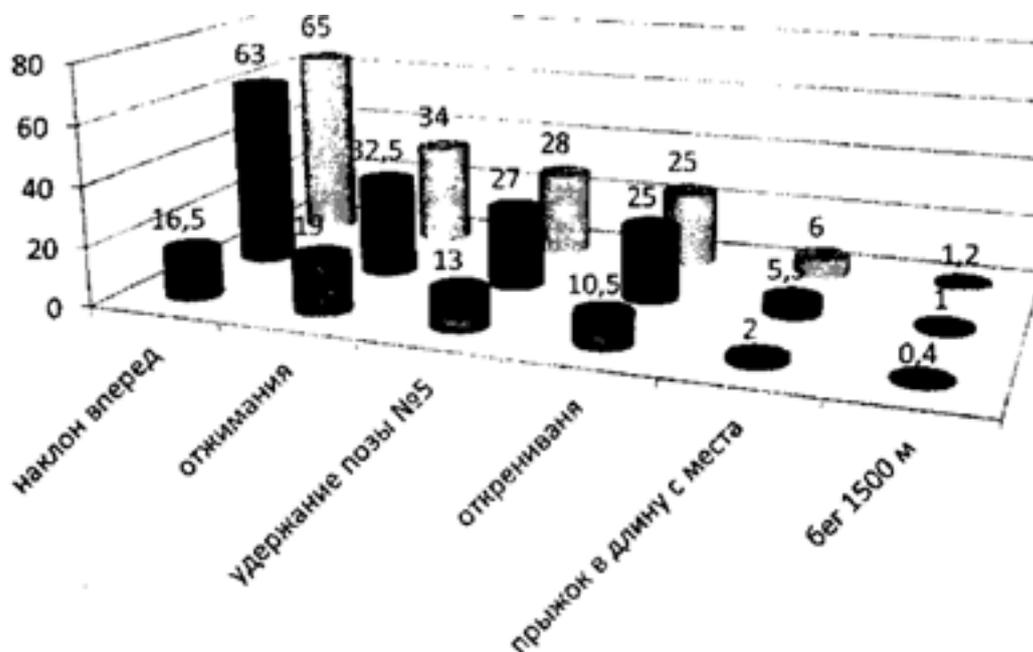
Для групп Экспериментальная 1 и Экспериментальная 2 было выделено дополнительно по 9 занятий для ознакомления с методикой обучения технике выполнения упражнений.

По окончании обучения 20-минутные психорегулирующие занятия проводились перед началом каждой тренировки.

Организация и методы исследования. Методика 1 (для группы Экспериментальная 1) предполагала использование дыхательных упражнений, основным из которых было «Дыхание бесконечности», а также применение цветовой 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 различные упражнения для повышения цветовой чувствительности (созерцание различных цветов и их оттенков, представление различных цветов и пр.).

Также дети получили информацию о различ-



■ контрольная

■ экспериментальная 1

■ экспериментальная 2

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%

ных 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 цветовой медитации).

Методика 2 (для группы Экспериментальная 2) была основана на Методике 1, но претерпела ряд изменений: цветовая медитация была заменена на цветовую 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 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 результатов 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

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. 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
8. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проспект, Трикста, 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. Яныпин П.В. Цвет как фактор психической регуляции // Журн. «Прикладная психология». 2000. № 4. С. 14-27.

