

МОНИТОРИНГ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Ю.Д. Родина

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта, lev_ur@mail.ru, Украина

Введение. Анализ современного состояния психологической подготовки в парусном спорте позволяет сделать акцент на исследовании нахождения спортсмена в соревновательном периоде, а именно динамики психических состояний, которые он там испытывает [1,2]. Недостаточная информативность относительно психологических состояний яхтсмена снижает результативность соревновательной деятельности на ответственных регатах. Особенно это является важным фактором для спортсменов высокой квалификации, которые входят в Олимпийскую сборную Украины [3,4].

Методы:

- теоретический анализ специальной литературы;
- педагогическое наблюдение в процессе соревновательной деятельности яхтсменов;
- психологическое тестирование (карта мониторинга психических состояний)
- методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В данных материалах отражены исследования эффективности влияния разработанной программы личностной саморегуляции на психику яхтсменов высокой квалификации в соревновательном периоде. В эксперименте принимали участие 2 группы спортсменов, которые входят в Олимпийскую сборную Украины по парусному спорту в следующем количестве: 17 человек в контрольной группе и 17 человек в основной группе. Исследования проводились на осеннем чемпионате Украины в 2010 году. В комплексе психодиагностических методик использовался мониторинг психического состояния каждого спортсмена в течение всех соревновательных дней.

В качестве мониторинга состояния исследовались следующие 12 параметров, по которым каждый из исследуемых спортсменов отмечал свое состояние по пятибалльной системе в течение 5 соревновательных дней:

Таблица 1

Параметры мониторинга состояния спортсменов

| № | Позитивное состояние | Негативное состояние |
|----|----------------------------------|---|
| 1 | Мускулы расслаблены | Мускулы напряжены |
| 2 | Невозмутимость, спокойствие | Быстродействие, неистовство |
| 3 | Низкая тревожность | Высокая тревожность |
| 4 | Высокая энергетизированность | Низкая энергетизированность |
| 5 | Позитивный настрой | Негативный настрой |
| 6 | Состояние приятное | Состояние неприятное |
| 7 | Непринужденность, естественность | Фрустрированность |
| 8 | Автоматизм в действии | Все тщательно обдумывается и взвешивается |
| 9 | Уверенность | Неуверенность |
| 10 | Состояние готовности | Вялость |
| 11 | Внутренний контроль | Внешний контроль |
| 12 | Состояние сфокусированности | Расфокусировка |

Данные по всем 12 параметрам были обработаны, найдено и отмечено проблемное реагирование по каждому из параметров – в сторону негативного состояния. Были сведены проблемные параметры по контрольно и экспериментальной группам и для наглядности представлены на диаграммах 1 и 2:

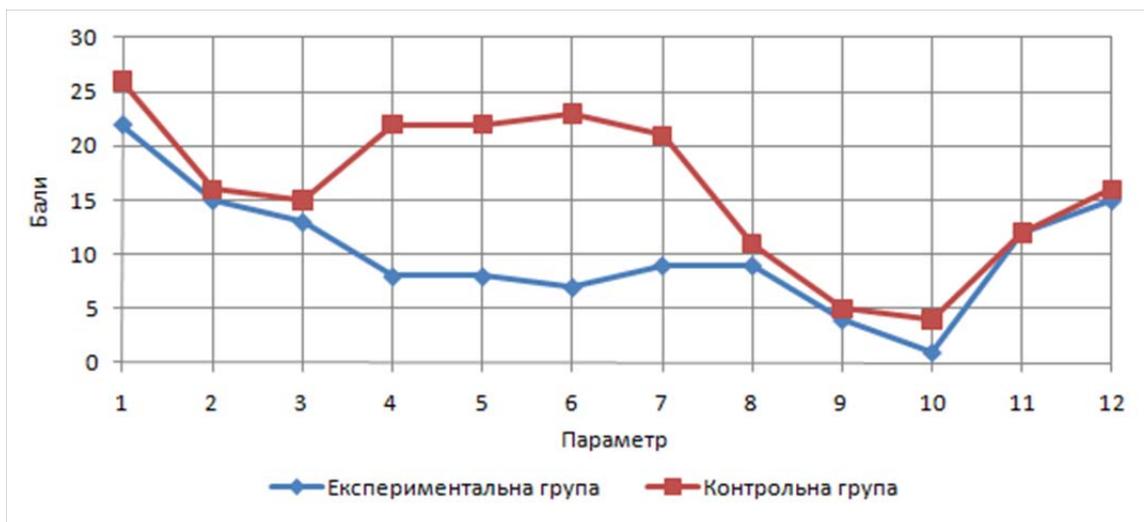


Рис.1 Баллы частоты встречаемости проблемных параметров от 1 до 12 в экспериментальной и контрольной группах

Как видим, наиболее проблемными параметрами в контрольной группе являются: 1 – напряжение (расслабление) мускулов, 4 – низкая (высокая) энергетизированность, 5 – негативный (позитивный) настрой, 6 – неприятное (приятное) состояние, 7 – фрустрированность-естественность. Средне проблемными в контрольной группе являются еще 3 параметра: 2 – неистовство (невозмутимость) в действиях, 3 – высокая (низкая) тревожность, 12 – расфокусировка (сфокусированность) в состоянии.

Для экспериментальной группы имеем один высоко проблемный параметр: 1 – напряжение (расслабление) мускулов и средне проблемные параметры: 2 – неистовство (невозмутимость) в действиях, 3 – высокая (низкая) тревожность, 12 – расфокусировка (сфокусированность) в состоянии. Очевидно, что применение программы саморегуляции позволяет решить проблемы с энергетизированностью, настроением, фрустрированностью и приятностью состояния.

Проанализируем сформированность проблемных параметров по каждой группе в каждый из пяти дней соревнований.

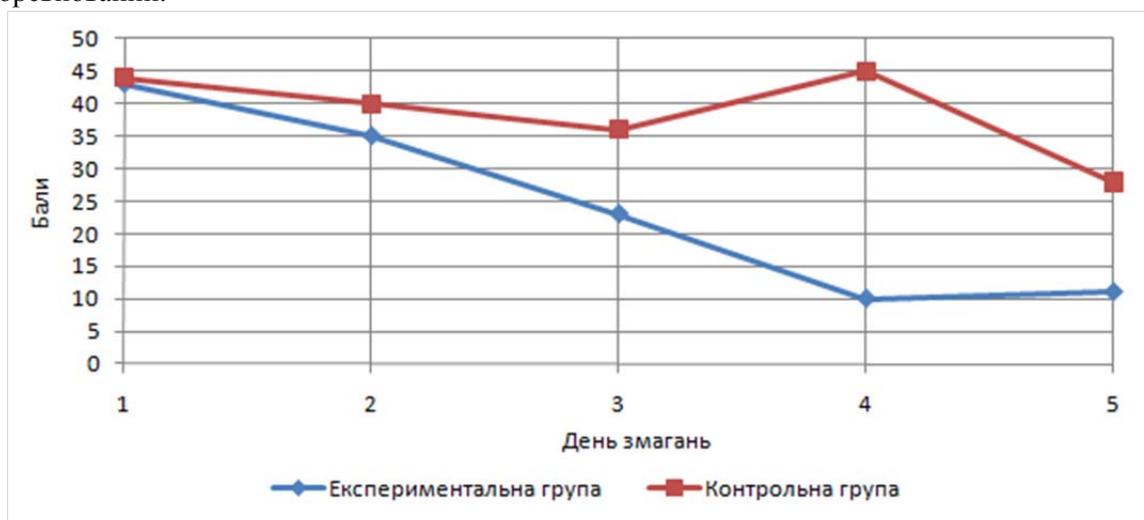


Рис.2 Баллы частоты встречаемости проблемных параметров в каждом из пяти соревновательных дней

В контрольной группе пиковым по проблемности является четвертый день. В экспериментальной группе состояние в четвертый и пятый дни самое оптимальное, что говорит о том, что по мере ежедневного применения программы саморегуляции во время соревновательной недели, оптимизируется психическое состояние и самочувствие спортсмена.

Выводы:

1. Применение методики мониторинга в соревновательной неделе яхтсменов высокой квалификации позволяет следить за динамикой их психического состояния.
2. Нахождение в соревновательной неделе отрицательно влияет на психику спортсмена по восьми параметрам при обычном пребывании в соревновательной неделе.
3. Применение программы саморегуляции сводит число проблемных параметров к четырем.
4. Что касается, пребывания в каждом из соревновательных дней, применение программы саморегуляции позволяет оптимизировать психическое состояние спортсмена во второй части соревновательной недели.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение подготовки яхтсменов: Учебное пособие/ Г.Б.Горская – Краснодар, 2000. – 48 с.
2. Дикая Л.Г. Оценка индивидуального стиля саморегуляции состояния человека /Л.Г. Дикая, В.И. Щедров, В.В.Семикин //Методики диагностики психических состояний и анализа деятельности человека. – М.,1994.
3. Ильин А.Б. Коррекция психофизического состояния спортсменов в условиях сборов /А.Б. Ильин. // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Инновационно-педагогические технологии подготовки спортивного резерва – СПб.: СПбНИИФК, 2006. – 100 с.
4. Качнова, Н. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований / Н. Качнова, А.Ашурков // Теория и практика физ. культуры – 2006. – №6 – С. 32.