



Перешкоди у застосуванні прийомів саморегуляції у психологічній підготовці яхтсменів високої кваліфікації

Родіна Ю. Д.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна

Анотація. У дослідженні аналізується практика застосування прийомів саморегуляції у психологічній підготовці яхтсменів високої кваліфікації. Робляться висновки про наявність помилок і перешкод у застосуванні психорегуляційних програм, що заважає впровадженню таких програм у процес підготовки яхтсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: яхтсмени, висока кваліфікація, психологічна підготовка, перешкоди, рекомендації тренера.

Вступ. Огляд спеціальної літератури з питання [1, 4, 5] показує, то не зважаючи на широке коло психологічних проблем у підготовці спортсмена (у тому числі високої кваліфікації), яке вирішує застосування методів саморегуляції як форми психорегулюючого тренування, мало хто з тренерів застосовує їх у роботі із спортсменами. Часто тренери вважають недоцільним використання цих методів тому, що вони діють не однаково стабільно, їх дія не завжди спрацьовує, дієвість не завжди видно тощо.

Нами було розроблено програму особистісної саморегуляції для яхтсменів високої кваліфікації, яку було апробовано у роботі із яхтсменами високої кваліфікації. У роботі із тренерами і спортсменами Олімпійської збірної України з вітрильного спорту було знайдено ряд помилок і перешкод у застосуванні методів саморегуляції, які стосувались як неправильного засвоєння або розуміння програми, так і не доопрацювання її складових.

Мета даного дослідження аналіз помилок і перешкод у застосуванні прийомів саморегуляції у психологічній підготовці яхтсменів високої кваліфікації

Задачі дослідження були наступні:



- визначити стан представленості питання у спеціальній літературі,
- проаналізувати помилки і перешкоди, що виникають при засвоєнні прийомів саморегуляції яхтсменами високої кваліфікації та визначити методи їх усунення,
- розробити рекомендації для успішного оволодіння подібних прийомів.

Результати досліджень та їх обговорення.

Розглянемо ті з помилок у засвоєнні програми, що найчастіше зустрічаються:

I група помилок: неправильне засвоєння програми, не доопрацювання окремих частин;

II група помилок: неправильне розуміння програми;

III група помилок: перешкоди у оволодінні програмою.

Було отримано, що для усунення перешкод і помилок у застосуванні програми фахівцям треба спиратись на діюче бажання щось змінити та розширення інформування спортсмена про дію психіки та власної психологічної роботи, спрямованої на вдосконалення психологічної підготовленості.

Було знайдено шість рівнів змін, кожний з яких потребує своїх прийомів для успішного застосування програми. Це наступні рівні: фізичний рівень, як вміння співвіднести усі дії свого тіла з керуванням психікою кожним своїм рухом (на цьому рівні добре спрацьовує застосування методу газорозрядної візуалізації); енергетичний рівень (застосування вправ по мобілізації психіки); психофізіологічний рівень (потребує застосування таких прийомів, як релаксація, концентрація, візуалізація); психологічний рівень (застосування моніторингу для самоаналізу психічних станів у змаганні); соціальний рівень (застосування у програмі підготовки кваліфікованих яхтсменів тренінгових ігор на комунікацію та ділових ігор по проходженню складних психологічних моментів, що виникають під час регати, наприклад розбір поданого протесту у ігровій формі); морально-етичний рівень (досягається завдяки включення у програму саморозвитку морально-етичних елементів; транс культурний підхід до спортивної діяльності взагалі і у своєму виді спорту).

Висновки:

1. При застосування прийомів саморегуляції у психологічній підготовці яхтсменів високої кваліфікації є ряд помилок і перешкод у застосуванні психорегуляційних програм, що заважає впровадженню таких програм у процес їх підготовки.
2. Аналіз процесу психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації дозволяє виділити три групи помилок по засвоєнню саморегуляційних програм.



3. Третя група помилок, яка є психологічними перешкодами по оволодінню такими програмами передбачає роботу із спортсменом на шести рівнях, на кожному з них психологом даються для тренера рекомендації по застосуванню різних прийомів, як діагностичних, так і регуляційних.

4. Допомагають подолати помилки і перешкоди не тільки психологічні, а й апаратурні методи, такі як метод газорозрядної візуалізації.

Перспективи подальших досліджень лежать у вивченні та науковому обґрунтуванні психологічних прийомів роботи із свідомістю яхтсменів високої кваліфікації з метою покращання засвоєння і застосування ментальних методів у практиці підготовки яхтсменів та пошуку можливостей індивідуалізації їх психологічної підготовки.

Список використаної літератури.

1. Бундзен П.В., Дубежук В.В., Шклярчук С.П. Развитие способов управления психической стрессоустойчивостью в спортивной практике. *Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивных резервов: Материалы Всесоюз. науч.-практ. конф. (19-22 июня 1990 г.)*. М., 2000. Ч. 1. С. 78-79.
2. Ильин О.А. *Психология парусного спорта (взаимодействие с противником)*. М.: ВФПС, 2015 г. 300 с.
3. Лизогуб В., Пустовалов В., Супрунович В., Гречуха С. Сучасні підходи до реалізації відбору футболістів високої кваліфікації за показниками нейродинамічних властивостей вищих відділів центральної нервової системи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2 (58). С. 47-52.
4. Родіна Ю. Д. Дослідження удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5 (1). С. 144-148.