

Ю.Д. Родина

«Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта», г. Днепропетровск

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯХТСМЕНОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПРОГРАММЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Рассматривая психологическую подготовку спортсмена высокой квалификации, в том числе в парусном спорте, специалисты отмечают как важный показатель психологической подготовленности соревновательную надежность яхтсмена. Соревновательную надежность спортсмена определяют как индивидуально-психологические свойства личности, так и другие показатели – такие, как мотивация, уровень притязаний а также показатели эффективности деятельности [1,3].

Деятельность является динамичной системой взаимодействия субъекта с миром в процессе которой формируются как профессиональные качества того, кто ее выполняет, так и происходит реализация поставленной цели, отображаемых в результате деятельности [2,4]. Для спортивной деятельности, как и для деятельности вообще характерна динамичность, ведь изменение обстоятельств влияет на цель в соответствии с изменением мотивации, требуя все время других средств, и в свою очередь, влияет на результат деятельности [3,5].

В работе со сборной Украины по парусному спорту мы применили в работе с яхтсменами высокой квалификации программу саморегуляции, основанную на ментальном тренинге для парусного спорта.

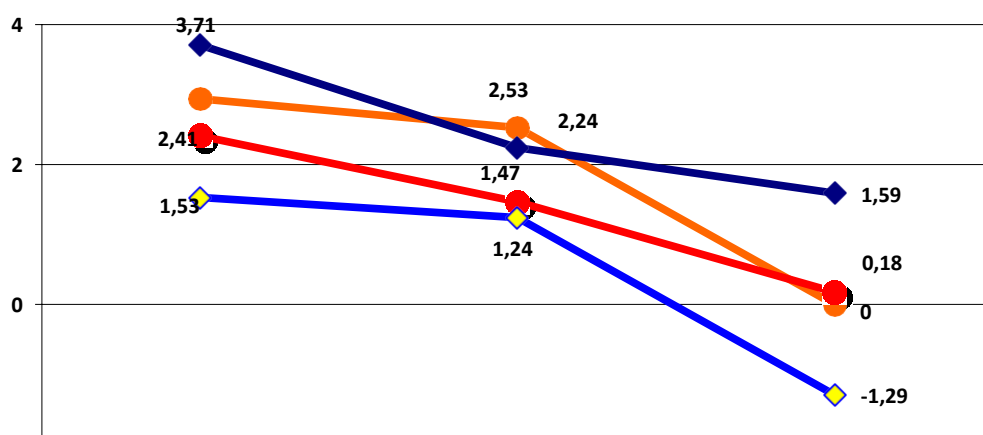
Цель работы – исследовать изменения психологических параметров деятельности яхтсменов высокой квалификации под влиянием программы саморегуляции.

Методы:

- 1.Изучение литературных данных.
- 2.Психологическое тестирование.
- 3.Математическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассмотрим изменения психологических параметров деятельности по опроснику А.А. Карманова «Цель - Средство - Результат» [4,5], который был применен для исследования особенностей структуры деятельности по следующим параметрам: цель выполняемой деятельности; средство, которое показывает ресурс, который человек может потратить на достижение поставленной цели и результат, который показывает реализацию предыдущих двух параметров и осознание этой реализации самим индивидом. Эти параметры связаны с деятельностью индивида в период исследования и дают возможность увидеть эффективность деятельности, что выполняется. По шкале опросника, значения могут изменяться как в «+», так и в «-», и быть нулевым. Рассмотрим средние значения для контрольной и основной группы до и после эксперимента (рис. 1).



	Цель	Средство	Результат
КГ до	2,94	2,53	0
ОГ до	2,41	1,47	0,18
КГ после	1,53	1,24	-1,29
ОГ после	3,71	2,24	1,59



Рисунок 1 - Средние значения в баллах по тесту "цель-средство- результат" в контрольной и основной группах до и после эксперимента

Видим устойчивую негативную динамику изменений в контрольной группе по показателю «Цель» уменьшение на 1,41 балл в среднем по группе, по показателю «Средство» уменьшение на 1,29 баллов, по показателю «Результат» - уменьшение на 1,29 баллов. Эти снижения свидетельствуют о том, что психическое напряжение, которое испытывают яхтсмены в соревновании негативно влияет как на направленность достигать поставленной цели, снижая нацеленность на нее, так и на возможность применения адекватных средств ее достижения и оптимально оценить полученный результат. В основной группе все значения повысились: по показателю «Цель» на 1,3 баллов, по показателю «Средство» на 0,77 баллов, по показателю «Результат» - на 1,41 баллов.

Эти данные свидетельствуют о том, что применение программы личностной саморегуляции не только частично снимает психическое напряжение в соревновании, на что указывают предыдущие исследования, но и оптимизирует деятельность спортсменов - повышает способность сознательно ставить цели и быть на нее направленным, выполняя соревновательные действия, а также дает возможность более свободно и широко подбирать средства ее достижения и адекватно оценивать полученный результат.

1. Анализ специальной литературы выявил важность параметров деятельности: цели, средств ее достижения и осознания достигаемых результатов для соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, в том числе в парусном спорте.

2. Исследование, проведенное с яхтсменами сборной Украины показало, что применение программы саморегуляции, основанной на ментальном тренинге, позволило улучшить все три параметра их деятельности согласно опроснику А.А.Карманова «Цель-Средство-Результат».

3. Применение программы саморегуляции в парусном спорте улучшает соревновательную надежность яхтсменов высокой квалификации.

Литература

1. Дикая Л.Г., Щедров В.И., Семикин В.В. 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.

2. 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.

3. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта/ А.В. Родионов. — Махачкала: Юпитер, 2002. — 357 с.

4. Столяренко, Л.Д. Психология личности / Л.Д.Столяренко, С.И.Самыгин. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009. — 575с.

(http://psi.hu.net/tests/diag_psy/motiv/emotional_orientation_o_the_individual/).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ