

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СБОРНЫХ КОМАНДАХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ, В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Для улучшения показателей результативности в соревновательный период студентов – спортсменов, занимающихся в сборных командах по спортивной аэробике, нами разработана методика овладения психорегуляцией в тренировочном процессе на основе закрепления условно-рефлекторных связей.

Ключевые слова: психорегуляция, спортивная аэробика, студенты-спортсмены, соревновательный период.

Постановка проблемы. Проблема психорегуляции в спорте – одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена. В основном рассматривались общие аспекты психорегуляции в спорте. В литературе имеется незначительное число работ, в которых даются рекомендации по использованию психорегуляции в работе со студентами-спортсменами ВУЗов, занимающихся спортивной аэробикой.

Анализ последних исследований и публикаций. Психорегуляцию мы рассматриваем в двух аспектах: 1) как способность спортсмена управлять своими мыслями; 2) как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках, а самое главное – на соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей.

Актуальность проблемы психорегуляции для теории спортивной тренировки объясняется следующими фактами, полученными нами в ходе исследования.

1. В исследованиях [1] показано, что часть студентов – спортсменов по спортивной аэробике (СА) не могут мобилизоваться в соревновательный период, не выполняя цели и задачи, поставленные в тренировочном процессе.

2. Согласно исследованиям [8], чем выше у студентов-спортсменов уровень развития психорегуляции, тем выше результативность их соревновательной деятельности.

3. Поведение студентов-спортсменов на соревнованиях и характер предстартового состояния обусловлены уровнем развития у них способности к психорегуляции [8].

4. В исследованиях, проведенных нами и под нашим руководством, показано, что среди большого числа спортсменов довольно значителен процент лиц с недостаточно развитыми навыками психорегуляции.

Психорегуляция в соревновательный период представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально – мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач [7]. Это уже конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

Спортсмены могут овладеть психорегуляцией или самостоятельно (в основном так они и делают), что очень трудно, или при участии тренера, если он, в свою очередь, сам владеет ею и понимает ее значимость и возможности в спорте. [7, 8 и др.], не дают должного эффекта.

К тому же в нашем исследовании приняли участие студенты – спортсмены в возрасте 18-25 лет, которые наряду с осуществлением напряженного тренировочного процесса получают образование в высших учебных заведениях. Обучение в них предъявляет повышенные требования к здоровью студентов. Согласно мнению специалистов, труд студентов обладает совокупностью ряда специфических особенностей, присущих только этой форме умственной деятельности: восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени; частое возникновение состояния нервно-психического напряжения; выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время и другие, что сказывается на состоянии психического и соматического здоровья молодых людей [2]. Условия высшей школы определяют высокий темп и интенсивность образовательного процесса студентов, повышенные требования к состоянию их психосоматического здоровья.

Несомненно, нарушения психологической сферы студентов-спортсменов ВУЗов являются дополнительным стрессовым фактором, снижающим моторную деятельность и нарушающим концентрацию внимания, что, в свою очередь, приводит к снижению спортивных результатов.

Цель нашего исследования: выявление и анализ умения управлять своим психическим состоянием с использованием приёмов психорегуляции, его влияния на результативность студентов-спортсменов по СА в соревновательный период; разработка методики овладения психорегуляцией для улучшения показателей спортивных результатов в соревновательный период, достижения спортсменами целей и задач, поставленных в тренировочный период.

Методы и организация исследования. Спортивная аэробика (СА) – довольно молодой, но очень популярный вид спорта во всём мире. На соревнованиях по СА самыми перспективными спортсменами во взрослой категории (спортсмены старше 18 лет) в этом виде спорта как на национальном, так и на международном уровне, являются молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет, в основном обучающиеся в ВУЗах. Нами были проведены предварительное тестирование и педагогический эксперимент, в котором приняли участие 62 студента – спортсмена Запорожского национального технического университета (ЗНТУ) и Запорожского национального университета (ЗНУ), занимающихся в сборных командах по СА. Среди них 4 человека – МСМК, 24 – МС, 18 -КМС, 22 -1й разряд.

Исследование длилось на протяжении трёх с половиной месяцев с 1 сентября 2012 по 14 декабря 2012 года. Начало срока исследования – начало учебного года в ВУЗах, а конечная дата – 14-16 декабря 2012 – дата проведения национальных соревнований за Кубок Украины по СА (г. Киев). Проведенное нами исследование позволило разработать и обосновать методику овладения психорегуляцией, которая включает два этапа. Первый – подготовительный, предусматривающий развитие и совершенствование психологических функций, обуславливающих способность к психорегуляции. К таким функциям относятся: концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления; воображение, включающее воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений; воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий. Второй этап – основной – предполагает развитие умений управлять своим психическим состоянием, используя приемы психорегуляции.

Первый этап происходит в период вработывания, когда основная функциональная система имеет более высокую степень возбудимости и быстро становится доминирующей.

Рассмотрим значение психорегуляции в соревнованиях. В процессе подготовки к стартам идет настройка спортсмена на предстоящую деятельность. Используемые для этого приемы призваны помочь устранить влияние ненужных отвлекающих факторов, "выключить" посторонние мысли, создать оптимальное психическое состояние, соответствующее соревновательной деятельности. Формирующаяся функциональная (рабочая) система должна стать доминирующей. Ее формирование связано со специальной тренировкой умения вызывать соответствующие эмоции, чувства. Средства психорегуляции здесь выполняют задание актуализации и становления наиболее рациональной центрально-периферической интеграции [8].

Для успешного выступления на соревнованиях спортсмену необходимо сохранить доминирующее положение сформированной функциональной системы. Главным здесь выступает умение в необходимой степени сконцентрировать свои возможности. На решение этой задачи и должна быть направлена психорегуляция как деятельность спортсмена. Как в первом, так и во втором случае для использования методов и приемов психорегуляции следует овладеть ими в тренировочном процессе до закрепления прочных условно-рефлекторных связей [1,8].

Для разработки методики овладения психорегуляцией нами было проведено предварительное тестирование психических функций, обуславливающих способность к психорегуляции студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах по СА. Они показали следующие результаты в процентном соотношении (табл. 1).

Таблица 1

Уровень психических функций

| | МСМК | МК | 1 разряд |
|--|------|----|----------|
| Концентрация | 75 | 68 | 47 |
| Устойчивость | 65 | 60 | 55 |
| Распределение и переключение внимания | 73 | 64 | 52 |
| Мысленные представления (воссоздание образов, ситуаций) | 79 | 71 | 66 |
| Воображение | 74 | 71 | 75 |
| Воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий | 87 | 81 | 73 |

В целом МСМК показали более высокий результат способности к психорегуляции, средний уровень у МС и самый низкий у спортсменов 1 разряда. В основном это обуславливалось недостатком соревновательного опыта у молодых спортсменов.

Одним из главных направлений тестирования мы выбрали основу предварительного обучения – концентрацию – это способность фокусировать своё внимание на наиболее важных вещах и не замечать всё

остальное [3]. В соревновательный период особенно важно для спортсмена сфокусировать своё внимание на чём-либо определённом (например, на своём выступлении). У МСМК на 7% показатели концентрации выше, чем у МС, на 28% выше, чем у спортсменов 1 разряда, т. к. спортсмены высокого порядка имеют большую психологическую подготовку и во время тренировки более сосредоточены, лучше владеют собой.

Эффективность деятельности спортсменов может снижаться при развитии у него неблагоприятных у него психофизиологических состояний тревоги, страха, монотонии, психического пресыщения, утомления, фрустрации. Устойчивость к этим состояниям (время, через которое они появляются, интенсивность выраженности) у разных спортсменов неодинаковая, что обусловлено рядом факторов, в том числе и типологическими особенностями свойств нервной системы, имеющимися у спортсмена [4]. Небольшой разрыв в 5% между МСМК-МС-1 разрядом обуславливается тем, что неопытные спортсмены не успели пресытиться тренировочным процессом, не успели испытать горечь поражений.

Неотъемлемым условием для спортсмена в соревновательный период является умение контролировать своё зрение и слух, видеть только то, что позволяет ему быть спокойным и уверенным, слушать только то, что его не тревожит. Если что-либо раздражает, умение переключиться на что-нибудь нейтральное или успокаивающее [6,4]. Такими навыками в большей степени обладают МСМК – показатели на 9% выше, чем у МС и на 21%, чем у 1 разрядников. Они перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, а неопытные спортсмены думают, как бы чего не случилось.

Мысли спортсмена о предстоящих соревнованиях, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать о прошедших соревнованиях, поражениях и победах, уровне подготовки соперников, наставлениях родителей, пожеланиях друзей, условиях соревнований и т. д. Сосредоточение на возможности превзойти соперника обычно ведёт к отрицательному стрессу – показатели спортсменов 1 разряда – 66%, а у МСМК и МС – высокие – 79% и 71%, т.к. они умеют настраиваться на улучшение собственного результата и выступить наилучшим образом.

Возможность и скорость реализации мысленных команд, определяющая действия мышц и их координацию, очень важна для спортсмена в соревновательный период. При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нём, а автоматически реализует свои усилия. При нечётком выполнении – сомневается, анализирует, оценивает и действует слишком зажато [6,4]. Умение понимания взаимосвязи умственных и физических действий по результатам тестирования высокое у всех тестируемых студентов-спортсменов. МСМК – 87%, МС – 81%, 1 разряд – 73%.

Психорегуляция спортсменов у МСМК и МС хотя и преобладает над уровнем психорегуляции студентов-спортсменов 1 разряда, нами выявлен недостаток использования методов и приёмов психорегуляции в соревновательный период. Для улучшения показателей нами разработана методика овладения психорегуляцией в тренировочном процессе до закрепления условно – рефлексорных связей.

Уровни психических функций студентов-спортсменов, занимающихся в сборных командах по СА, обуславливающих способность к психорегуляции (%), показаны в табл. 1.

Результаты исследований и их обсуждение. По итогам внедрения методики овладения психорегуляцией, с учётом углублённого изучения личности спортсмена, используя самостоятельные занятия – психотренинги, цель исследования была достигнута – показатели спортсменов в соревновательный период значительно улучшились. Так, в данном случае, испытуемые студенты-спортсмены ЗНТУ и ЗНУ, занимающиеся в сборных командах по СА, выиграли Кубок Украины за 1 общекомандное место в составе Запорожской области во взрослой категории. Студенты ЗНТУ заняли 1 место в категории "FUNK", 1 место в категории "AEROSTEP", студенты ЗНУ заняли 1 место в категории "AERODANCE".

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Результаты исследования по разработке методики овладения психорегуляцией и внедрения ее в практику работы со студентами – спортсменами по СА позволяют нам рекомендовать ее как общую (базовую) часть обучения психорегуляции применительно к сборным командам ВУЗов. В дальнейшем она может быть использована во всех периодах годового цикла спортивной тренировки для решения конкретных целей и задач в подготовительном периоде целью психорегуляции является оптимизация закрепления в центральной нервной системе условно-рефлексорных связей и центрально периферических отношений [8]. В соревновательном периоде целью психорегуляции является: 1) обеспечение психического состояния для успешного выступления; 2) устранение неактуальной и актуализация доминирующей (необходимой) для данного момента функциональной системы [1].

В дальнейшем наша исследовательская группа видит перспективы в разработке новых методов и приёмов психорегуляции на более долгосрочный период для подготовки спортсменов к стартам более высокого уровня – открытым международным турнирам и соревнованиям самого высокого класса в СА – Чемпионате Европы, Чемпионате мира, Универсиаде, а также на Всемирных играх.

Использованные источники

1. Голикова Е. М. Структура и содержание надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике / Е. М. Голикова, И. Г. Сидорова, Н. А. Касаткина, Л. Д. Назаренко. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 77–80.

2. Гордон С.М. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций / С. М. Гордон, А. Б. Ильин. // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 2. – С. 46–49.
3. Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, – 2010. – 352 с. – (серия "Мастера психологии").
5. Козурман А. Н. Психофизиологическое состояние студентов, специализирующихся в циклических видах спорта / А. Н. Козурман, Е. Г. Колосова. // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 2. – С. 14–16.
6. Озолин Е. С. Психология – фактор, определяющий успех в спорте (по страницам зарубежной печати) / Е. С. Озолин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 26–41.
7. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М. : Фонд "Мир", 2004. – 576 с.
8. Смоленцова В. Н. Психология в спорте / В. Н. Смоленцова // Проблемы психологии спорта. – 2004. – № 4. – С. 19–25.

Шеховцова К.В., Чмихал А.И., Черненко А.Є.

**ПСИХОРЕГУЛЯЦІЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ,
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В ЗБІРНИХ КОМАНДАХ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ,
В ЗМАГАЛЬНИЙ ПЕРІОД**

Для поліпшення показників результативності в змагальний період студентів – спортсменів, що займаються в збірних командах зі спортивної аеробіки, нами розроблена методика оволодіння психорегуляцією в тренувальному процесі на основі закріплення умовно-рефлекторних зв'язків.

Ключові слова: психорегуляція, спортивна аеробіка, студенти-спортсмени, змагальний період.

Shekhovtsova Ye.V., Chmykhal A.I., Chernenko A.Ye.

**PSYCHOPREGULATION OF HIGHER INSTITUTIONS STUDENTS - SPORTSMEN PRACTISING
IN SPORTS AEROBICS COLLAPSIBLE TEAMS DURING COMPETITION PERIOD**

To improve the effectiveness indexes during the competition period for higher institutions students – sportsmen practicing in sports aerobics collapsible teams, we have developed the method of psychoregulation capture during the training period based on conditional-reflex connection fixing.

Key words: psychoregulation, sports aerobics, students-sportsmen, competition period.

Стаття надійшла до редакції 29.12.12