

3. Korzunin, V.A. (2002), Laws of dynamics of professionally important qualities of military doctors in the process of professionalization, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: yan20220@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.11.2016

УДК 797.21:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПЛОВЦОВ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

Рейман Гюльбалаевич Ханов, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Васильевич Моисеев, кандидат педагогических наук, доцент, Дагестанский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВО «ДГПУ»), Махачкала; Любовь Сергеевна Чемпалова, кандидат биологических наук, доцент, Дмитрий Игоревич Сурнин, кандидат педагогических наук, доцент, Тольяттинский государственный университет (ФГБОУ ВО «ТГУ»), Тольятти

Аннотация

В статье представлены данные о психологическом состоянии пловцов в соревновательном периоде, а так же показаны результаты апробации авторской методики по повышению психологической устойчивости спортсменов.

Ключевые слова: плавание, психологическое состояние спортсмена, саморегуляция, предсоревновательное состояние.

FORMATION OF ACTIVE SELF-REGULATION AMONG THE SWIMMERS OF TOP RANKS

Riemann Gyulbalaevich Khanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Alexander Vasilyevich Moiseyev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala; Lyubov Sergeevna Chempalova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Dmitry Igorevich Surnin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Togliatti State University, Togliatti

Annotation

The article presents the data on the psychological state of the swimmers in the competitive period, and it also shows the results of testing of the author's technique to improve the psychological stability of the athletes.

Keywords: swimming, psychological state of the athlete, self-regulation, precompetitive state.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что быстрый рост спортивных результатов и обострившаяся конкуренция на международной арене настоятельно требуют дальнейшего совершенствования системы тренировки спортсменов высшей квалификации. Первостепенное значение в этом направлении имеет разработка вопросов, отражающих содержание подготовки спортсменов высшей квалификации на основе использования научных данных о психической саморегуляции как многоаспектном психофизиологическом явлении, управляемом на морфологическом и динамическом уровнях.

Структурными компонентами саморегуляции являются процессы переработки информации, соответствующие регуляторным функциям планирования, моделирования, программирования, оценивания и коррекции различных форм психической активности.

Применительно к спортивной деятельности, спортсмен непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним партнеров по команде, соперни-

ков (Л.П. Матвеев, Л.Д. Гиссен, А.В. Родионов). Но в ситуации выбора снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что спортсмен сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты [1, 2].

Целью исследования явилось повышение психологической устойчивости пловцов высшей квалификации с помощью разработанной комплексной методики.

Результаты исследования позволяют разнообразить и улучшить психологическую подготовку пловцов высшей квалификации, исходя из данных о влиянии саморегуляции на психическое состояние спортсмена перед выступлением на соревнованиях.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась КСДЮШОР – 2, УСК «Олимп» г. Тольятти. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, в возрасте 15-17 лет.

ОРГАНИЗАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась КСДЮШОР – 2, УСК «Олимп» г. Тольятти. Всего в исследовании приняли участие 24 спортсмена. В начале эксперимента пловцы были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. Критериями их разделения на группы являлись: 1) пол (девушки); 2) возраст (15-17 лет); 3) уровень спортивного мастерства (не ниже КМС спортивного разряда); 4) подготовка спортсменов проходила под руководством одного тренера.

При этом экспериментальная методика была включена в процесс подготовки спортсменов экспериментальной группы. Испытуемые контрольной группы осуществляли подготовку к соревнованию по традиционной методике.

Сравнительный анализ психологической готовности пловцов высшей квалификации к участию в соревновании между контрольной группой и экспериментальной группой, уровень изменения значений по параметрам исследования за период эксперимента (итоговые данные – исходные данные), позволил определить эффективность методики активной саморегуляции, как способ психологической подготовки спортсменов.

На основе анализа и обобщения экспериментальных данных были сформулированы результаты исследования, выводы и предложены практические рекомендации по использованию метода активной саморегуляции в подготовке пловцов высшей квалификации к выступлению на соревновании.

Результаты по выявлению типа темперамента, представленные в таблице 1. В ходе тестирования было выявлено, что в исследуемой группе 12% меланхоликов, склонных к внутренним переживаниям. Перед стартом для них характерно состояние «предстартовой лихорадки».

Это ведет к сужению объема восприятия, нарушению концентрации внимания под влиянием эмоций, отсюда неуверенность в своих силах, повышенная чувствительность к неудачам, беспокойство по поводу результатов работы.

Преимущественно в группе были сангвиники – 45%. Они, по сравнению с меланхоликами, быстрее приспосабливаются к новым условиям. Для него характерны реалистичность анализа условий деятельности, сохранение эффективности оценки ситуации и принятия решения в эмоционально напряженных условиях. На тренировках и соревнованиях для них, как правило, характерна эмоциональная стабильность.

Холерический темперамент проявили 38%. Для них характерен оптимизм в оценке вероятности успеха в деятельности, но наблюдается повышенная чувствительность к неудачам, беспокойство по поводу результатов работы.

По результатам данного теста и анкетирования было выявлено, что наиболее высокий уровень тревожности наблюдается у меланхоликов. Для пловцов сангвиников характерен средний уровень тревожности, а холерики – с тенденцией к низкому. Показатели, характеризующую реактивную тревожность пловцов контрольной и эксперименталь-

ной групп, а также достоверность различия между группами отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень реактивной тревожности пловцов высшей квалификации

Группа	Исходные данные	Итоговые данные	t
Контрольная	34,50±5,65	34,17±5,55	0,10
Экспериментальная	34,25±3,79	25,50±2,42	4,76*

Примечание: * – достоверность различий (P<0,05)

Как следует из таблицы 1, уровень реактивной тревожности пловцов контрольной и экспериментальной групп не имел существенных различий между собой на этапе констатирующего эксперимента.

Анализируя данные, полученные после проведения педагогического эксперимента, видно, что в контрольной группе у пловцов уровень реактивной тревожности остался почти без изменений, рассматривая экспериментальную группу видны существенные изменения в положительную сторону, уровень прироста составил, в среднем 8,75 (p<0,05), а в контрольной всего 0,33 балла (рисунок 1).



Рисунок 1 – Динамика изменения уровня реактивной тревожности в результате эксперимента

Следующим показателем психической надежности и эмоциональной устойчивости были результаты уровня личностной тревоги, представленные в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень личностной тревоги пловцов высшей квалификации

Группа	Исходные данные	Итоговые данные	P
Контрольная	17,67±5,08	16,50±3,59	0,07
Экспериментальная	17,33±3,56	12,50±2,65	2,74*

Примечание: * – достоверность различий (P<0,05)

Исходя из данных в таблице 2 следует, что предложенная комплексная методика позволила снизить уровень личностной тревоги пловцов экспериментальной группы и добиться прироста в среднем 4, 83±0,9, при показателях контрольной группы 1,17±0,5, что не имело достоверных различий (p>0,05) и было связано с приобретением определенного спортивного опыта.



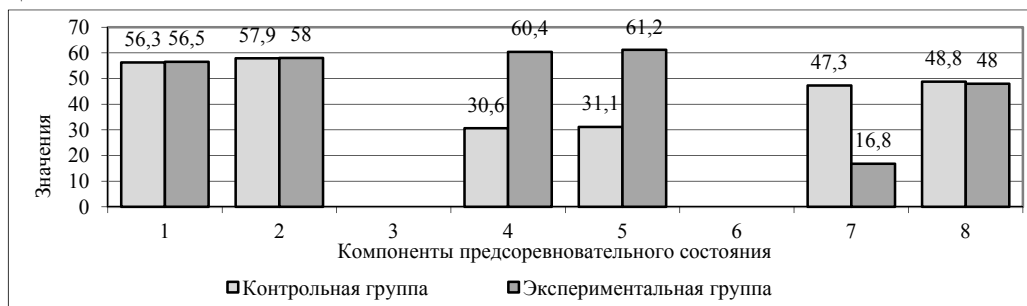
Рисунок 2 – Динамика уровня личностной тревоги пловцов высокой квалификации

Таблица 3 – Измерение предсоревновательного состояния спортсменов

Группа	F		K		E	
	Исходные данные	Итоговые данные	Исходные данные	Итоговые данные	Исходные данные	Итоговые данные
Контрольная	56,3±0,38	57,9±0,39	30,6±0,44	31,1±0,74	47,3±0,36	48,8±0,28
Экспериментальная	56,5±0,41	58±0,58	60,4±0,67	61,2±0,72	16,8±0,37	48±0,39

Примечание: * – достоверность различий (P<0,05)

Как следует из таблицы 3, на начальном этапе, в ходе констатирующего эксперимента, у спортсменов экспериментальной группы были зафиксированы низкие показатели по одному, из трех представленных компонентов предстартового состояния, это эмоциональный компонент.



Примечание: 1-2 – физический компонент; 4-5 – когнитивный (мысленный); компонент; 7-8 – эмоциональный компонент.

Рисунок 3 – Динамика показателей предсоревновательного состояния

В ходе эксперимента, за счет применения комплексной методике активной саморегуляции удалось добиться улучшение по данному показателю. В тоже время из таблицы видно, что в контрольной группе самый низкий был когнитивный (мыслительный) показатель, но в ходе эксперимента он практически не улучшился, то есть у спортсменов контрольной группы так и остались проблемы по мыслительному компоненту. В то время как показатели по эмоциональному компоненту, в экспериментальной группе улучшились в среднем на 31,2±1,2 по сравнению с контрольной при сохранении примерно такого же показателя, улучшение произошло в среднем лишь на 1,5 балла (p>0,05).

Таким образом, по полученным результатам основного эксперимента видно, что предложенная методика формирования активной саморегуляции, дала положительные результаты и оказала эффективное влияние на предстартовое состояние спортсменов экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Немов, Р.С. Психология : в 3 кн. Кн. 1 : Общие основы психологии / Р.С. Немов. – 4-е изд. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
2. Туревский, И.М. Структура психофизической подготовленности человека : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Туревский Илья Мордухович. – Тула, 1998 – 364 с.

REFERENCES

1. Nemov, RS. (1994), *Psychology*, VLADOS, Moscow.
2. Turevsky, I.M. (1998), *Structure of psychophysical readiness of human*, dissertation, Tula.

Контактная информация: surindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 18.11.2016