

Міністерство освіти і науки України
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

РОДИНА ЮЛІЯ ДМИТРІВНА

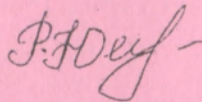
УДК 796.14: 159.9

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ЯХТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ОСНОВІ ПРИЙОМІВ
ОСОБИСТІСНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту



Дніпро – 2018

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано у Придніпровській державній академії фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник – кандидат біологічних наук, професор **Андрюшина Любов Леонідівна**, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, завідувач кафедри педагогіки і психології

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С Сковороди, завідувач кафедри олімпійського і професійного спорту та спортивних ігор;

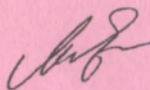
кандидат педагогічних наук, професор **Воронова Валентина Іванівна**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри психології і педагогіки.

Захист відбудеться 13 квітня 2018 р. о 12.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради К 08.881.01 Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (49094, Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10).

Автореферат розіслано 12 березня 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



О.О. Мітова



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Фахівці спортивної науки (П.В. Бундзен, 2004; А.В. Родіонов, 2004; W. Halliwell, 2005; В.І. Воронова, 2007; Ю.А. Ємшанова, 2007; Н.В. Альохіна, 2008; J. Mitchell, 2009; В.І. Баландін, 2011; S. J. Hanrahan, 2012; Д.О. Казаков, 2014; R. Stanimirovic, 2014; Ж. Л. Козіна 2015; О.В. Шевяков, 2016) у своїх дослідженнях зазначають, що під час змагань спортсмен отримує перемогу не стільки за рахунок фізичної і функціональної підготовленості, як завдяки здатності управляти своїми діями і поведінкою у складних умовах змагальної боротьби, та вмінню регулювати свій психічний стан. Це вказує на велике значення психологічної підготовленості спортсмена, особливо на етапах вищих досягнень. За дослідженнями фахівців (Л.В. Поліщук, 2005; К.Г. Коротков, 2011; А.К. Короткова, 2013; В.М. Платонов, 2014), структура психологічної підготовки спортсмена відрізняється багатоплановістю та складністю і вимагає індивідуалізації. Останні дослідження у сфері спортивної підготовки вказують на необхідність подальшого вдосконалення психологічної підготовленості спортсмена (П.В. Бундзен, 2003; В.Ф. Сонов, 2005; З.І. Бутаєв, 2010; R Vealcy, 2010; К.Г. Коротков, О.І. Макаренко, 2013; А.К. Короткова, 2013; О.В. Голець, 2014; G. S. Kenyon, 2014).

У вітрильному спорті, який вважається одним з найбільш популярних видів спорту у світі з початку його виникнення, психологічна підготовка яхтсменів є запорукою успішного виступу у змаганнях, це пов'язано з постійною емоційною напругою під час перегонів (температурні перепади, довготривале очікування старту, залежно від зміни сили і напрямку вітру, опадів, тощо (В.Я. Потапов, 1999, У.В. Корнійко, 2003; С.О. Павлов, М.М. Шестаков, 2003; В.Н. Акіменко, А.С. Зибін, 2005; І.І. Фролов, 2007, Г.Б. Горська, 2008, S. J. Hanrahan, 2012, R. Stanimirovic, 2014).

У зв'язку з цим, особливої значущості набуває дослідження психічних станів яхтсменів під час змагань, виявлення особистісних психологічних характеристик, що впливають на процес і результат у вітрильному спорті, а також технологій застосування саморегуляції психіки під час змагань (Н.Б. Стамбулова, 1999; В.Н. Акіменко, 2002; С.О. Павлов, 2003; Ю.А. Ларін, 2005; І.Т. І.І. Фролова, 2007; Г.Б. Горська, 2008; М.Е. Gregg, 2009; D. Douglas, 2010; Скрипченко, 2015; R. Stanimirovic, 2016).

Як зазначають спеціалісти (А.М. Колесова, А.Б. Леонова, 1998; L. E. Unestahl, 2003; В.Р. Малкін, 2008; А.Г. Караяни, 2011; А.К.Короткова, 2013; М.С. Сандомирский, 2015), особливу увагу треба приділяти, застосуванню прийомів особистісної саморегуляції у спортивній діяльності, що впливає на можливість регуляції емоційних станів спортсмена упродовж змагання. Світова практика засвідчує (S. J. Hanrahan, 2007; J. Mitchell, 2009, D. Douglas, 2010; A. Gulliver, 2012; R. Stanimirovic, 2016), що методи саморегуляції набувають особливого значення у психологічній підготовці

3120

висококваліфікованих яхтсменів. Володіння ними дозволяє, враховуючи специфіку спорту, нівелювати негативні фактори, що діють у перегонах.

Аналіз науково-методичної літератури виявив недостатню кількість робіт з науково обґрунтованими рекомендаціями щодо вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації з використанням методів саморегуляції, що і обумовлює актуальність дослідження.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисергаційна робота виконана відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.8. «Науково-методичні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0106U011727), «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства України в справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (№ державної реєстрації 0111U001168), та на 2016 - 2020 рр. Міністерства освіти і науки України за темою «Психолого-педагогічні аспекти соціалізації студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю» (номер держреєстрації 0116U003007). Роль автора як співвиконавця теми полягала в організації та проведенні експериментальних досліджень, аналізі та узагальненні отриманих даних.

Мета роботи – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції.

Завдання дослідження:

1. За даними науково-методичної літератури та мережі Інтернет вивчити стан проблеми використання сучасних підходів щодо психологічної підготовки та особливостей психічної діяльності яхтсменів високої кваліфікації.

2. Дослідити рівень психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

3. Обґрунтувати напрямки вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

4. Розробити програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції та перевірити ефективність її впровадження.

Об'єкт дослідження – психологічна підготовка яхтсменів високої кваліфікації.

Предмет дослідження – засоби та методи удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної літератури, матеріалів, представлених у Інтернет-ресурсах та досвіді передової

практики; аналіз документальних матеріалів; педагогічні методи (педагогічне спостереження у процесі тренувальної та змагальної діяльності яхтсменів, педагогічний експеримент); методи психологічної діагностики; психофізіологічні методи (метод ГРВ – газорозрядної візуалізації К.Г. Короткова); методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів:

– вперше обґрунтовано та експериментально перевірено програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації, створену на основі прийомів особистісної саморегуляції, яка застосовувалась в залежності від періоду річного циклу підготовки;

– вперше запропоновано підхід до оцінювання ефективності психологічної підготовленості кваліфікованих яхтсменів з урахуванням чинників самоуправління змагальною діяльністю за методикою Дж. Loehr «Inventory»;

– вперше показано позитивний вплив застосування ментального тренінгу на психологічну підготовленість кваліфікованих яхтсменів;

– вперше встановлено ефективність застосування моніторингу психічних станів яхтсменів для відстеження упродовж регаги днів змагань, що потребують особливої уваги, та можливого внесення коректив у положення ментального тренінгу, за необхідності;

– вперше застосовано метод газорозрядної візуалізації – програми «Спорт-кваліфікація» у роботі із яхтсменами високої кваліфікації, для виміру енергетики і сформованості спортивно-важливих якостей, а й для впливу на усвідомлення своїх станів завдяки можливості візуалізувати свої стани на екрані комп'ютера, що розширило можливості особистісної саморегуляції яхтсменів.

Підтверджено:

– уявлення про великий рівень напруженості, що має місце у змагальній діяльності яхтсменів і впливає на виконання дій; про значущість рівня розвитку особистості спортсмена для його психологічної підготовленості та значні можливості впливу ментальних методів самоуправління психікою на змагальну діяльність висококваліфікованих спортсменів.

Доповнено:

– дані про індивідуально-психологічні властивості яхтсменів високої кваліфікації; особливості їх психічної діяльності, ознаки психологічної підготовленості та особливості саморегуляції висококваліфікованих яхтсменів.

Практична значущість роботи – полягає у впровадженні експериментальної програми вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції. Результати дослідження впроваджено в тренувальний та змагальний процеси Олімпійської збірної команди України з вітрильного спорту, обласної КДЮСШ «Спартак» (м. Дніпро), КДЮСШ «ХТЗ» ХОР (м. Харків) а також використано в навчально-виховному процесі

ПДАФКіС під час вивчення дисциплін: «Психологія спорту», «Психологія спорту вищих досягнень», та дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» для студентів спеціалізації «Вітрильний спорт». Практичну значущість одержаних результатів засвідчують відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях полягає у постановці проблеми, визначенні мети, завдань та виборі методів, що відповідають їх рішенню; в аналізі спеціальної літератури з проблеми, що досліджується; у проведенні експерименту, отриманні експериментальних результатів та їх обробці.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційного дослідження було представлено на V XIII Міжнародних науково-практичних конференціях «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпро, 2009-2017), Міжнародній науково-практичній конференції «Инновационные технологии в системе подготовки спортивного резерва» (Санкт-Петербург, 2010), IX Міжнародній науково-практичній конференції «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011), IV Міжнародній науковій конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму в сучасних умовах життя» (Запоріжжя, 2012), XII Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2012), V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання і спорту» (Львів, 2014) та у регіональній науково-методичній конференції «Фізичне виховання, спорт і основи здоров'я (Дніпро, 2017).

Публікації. Основні положення виконаної роботи викладено у 14 публікаціях, у тому числі 8 статей у спеціалізованих фахових виданнях України, з них 2 у виданнях, що включено до наукометричних баз, 1 – у зарубіжному виданні, 4 апробаційного характеру, 13 – одноосібних.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел, який включає 283 найменувань із яких 37 відображають результати досліджень зарубіжних фахівців, а також 4 додатка. Загальний обсяг дисертації – 229 сторінки. Робота містить 23 таблиці та 22 рисунка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, сформульовано мету і завдання, визначено наукову новизну, теоретичну і практичну значущість отриманих результатів. окреслено особистий внесок здобувача в спільно опублікованих наукових працях, наведено перелік наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, кількість публікацій автора, структура та обсяг дисертаційної роботи.

У першому розділі «**Передумови вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації**» представлено аналіз

даних науково-методичної літератури стосовно досліджуваної проблеми.

Аналіз сучасного стану розвитку вітрильного спорту в провідних країнах, засвідчив, що це один з видів спорту, де відмічається досить стійка тенденція до розширення кількості країн світу, що беруть участь у Олімпійських іграх.

У розділі проаналізовано особливості психологічної підготовки в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Узагальнення літературних джерел свідчить, що багато з сучасних авторів зауважують, що саме психологічна підготовка є сферою, яка визначає можливість приросту результативності спортсмена на етапі реалізації максимальних можливостей (П.В. Бундзен, 2004; А.В. Родіонов, 2004; W. Halliwell, 2005; В.І. Воронова, 2007; Ю.А. Ємшанова, 2007; Н.В. Альохіна, 2008; J. Mitchell, 2009; В.І. Баландін, 2011; S. J. Hanrahan, 2012; Д.О. Казаков, 2014; R. Stanimirovic, 2016).

Узагальнення результатів досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів свідчить, що основним резервом у реалізації потенціалу психіки спортсмена є прийоми саморегуляції, і це дає змогу переводити процес володіння своїми станами у сферу самостійних дій спортсмена високої кваліфікації, а також визначає кінцеву успішність відповідних впливів всіх спеціалістів, що готують спортсмена.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність масиву знань щодо застосування прийомів особистісної саморегуляції у спортивній діяльності і особливо про ефективність застосування ментального тренінгу для підготовки висококваліфікованих спортсменів (L. E. Unestahl, 2003; В.Ф. Сонов, 2005; Малкін, 2008; В.Р. А.Г. Караяні, 2011; В.І. Бутаєв, 2013; А.К.Короткова, 2015; М.Є. Сандомирский, 2015). Автори відмічають їх ефективність для регуляції емоційних станів спортсмена упродовж змагання, але нами не виявлено робіт із застосування ментального тренінгу саме у вітрильному спорті.

Значна кількість наукових досліджень у даному виді спорту стосується проблем тактичної та фізичної підготовки яхтсменів (С.О. Павлов, 2003; Ю.А. Ларін, 2005; І.І. Фролов, 2007; І.Т. Скрипченко, 2015), але недостатню увагу приділяється психологічній підготовці в тренувальному процесі спортсменів високої кваліфікації. Тоді як аналіз зарубіжних робіт свідчить, що у закордонних національних командах з вітрильного спорту психологічна підготовка посідає основне місце (J. Mitchell, 2009, D. Douglas, 2010; A. Gulliver, 2012; S. J. Hanrahan, 2012; R. Stanimirovic, 2016).

Як вказують фахівці (В.Я. Потапов, 1999; У.В. Корнійко, 2003; С.О. Павлов, М.М. Шестаков, 2003; В.Н. Акіменко, А.С. Зибін, 2005; І.І. Фролов, 2007; Г.Б. Горська, 2008; S. J. Hanrahan, 2012; R Stanimirovic, 2016), саме додаткова емоційна напруга, через дію можливих несприятливих природних умов і необхідність самокерування психікою у вітрильному спорті, підвищує роль психологічної підготовки.

Отже, набуває актуальності розробка та наукове обґрунтування програми вдосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої

кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції для підвищення підготовленості їх емоційної сфери, яка б поєднувала як діагностику їх станів під час спортивної діяльності, так і можливість самовпливу на керування своєю психічною діяльністю під час змагання, враховувала останні досягнення психологічної і спортивної науки, й можливість застосування інноваційних методів для покращання результатів у вітрильному спорті.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» описано та обґрунтовано методи дослідження, які відповідають меті, завданням, об'єкту та предмету дослідження, а також подано інформацію про організацію дослідження, наведено загальні відомості про контингент обстежених спортсменів.

Надана характеристика педагогічного спостереження для якісної оцінки впливу психологічної сторони підготовленості висококваліфікованих яхтсменів на їх спортивну діяльність та аналізу їх змагальної діяльності.

Під час проведення констатувального та формуального експериментів було застосовано такі основні психодіагностичні методики: тест Дж. Лоера «Inventory» з метою дослідження чинників самоуправління змагальною діяльністю, які визначають стан психологічної готовності спортсмена до змагань; тест Д.Моудалі «Екстравертованість-Ригідність-Тривожність» для дослідження властивостей нервової системи; тест А. Карманова «Мега-Засіб-Результат» для дослідження психологічних параметрів діяльності яхтсменів та їх зміни в процесі застосування авторської програми; карта моніторингу психічних станів для діагностики та відстеження змін у психічному стані випробуваних яхтсменів під час змагань. Для визначення психофізіологічного стану яхтсменів високої кваліфікації використовувався метод газорозрядної візуалізації (метод ГРВ), програма «Снорт-кваліфікація», застосовувалась таблиця експертно-діагностичних висновків із сформованості таких спортивно-важливих якостей активність, цілеспрямованість, вневненість, стійкість до стресу, саморегуляція (за визначенням розробників програми). Статистична обробка результатів досліджень здійснювалася методами варіаційної статистики, реалізованими стандартним пакетом прикладних програм STATISTICA 7.0.

У дослідженні брали участь 34 яхтсмени високої кваліфікації (КМС, МС, ЗМС і МСМК), віком від 18 до 27 років - члени основного і резервного складу олімпійської збірної команди України.

Дослідження здійснювалось на базах олімпійської збірної України з вітрильного спорту (м.Севастополь, м.Київ та м.Дніпро) протягом 2009 - 2017 рр. за чотири етапами.

На першому етапі (січень 2009 – квітень 2010 рр.) були вивчені та проаналізовані особливості психологічної діяльності яхтсменів високої кваліфікації та застосування прийомів особистісної регуляції у різних видах спорту, у тому числі у вітрильному, що дозволило сформулювати структурні елементи дослідження та підібрати відповідні методи для вирішення поставлених завдань.

На другому етапі (травень 2010 – квітень 2012 рр.) було проведено

констатувальний експеримент, в ході якого здійснено аналіз змагальної і тренувальної діяльності яхтсменів високої кваліфікації та отримано дані, які стали базою для розробки програми вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

На *третьому етапі* (травень 2012 – листопад 2014 рр.) у результаті здійсненої роботи була розроблена і впроваджена в тренувальний процес програма вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації та визначена її ефективність. Було проведено педагогічний експеримент, у ході якого випробуваних спортсменів було поділено на дві групи - контрольну й основну, до яких ввійшли члени основного і резервного складу олімпійської збірної команди України з вітрильного спорту у такій кількості: 17 спортсменів контрольної групи (кваліфікація: 1 – МСМК, 14 – МС, 2 – КМС), 17 спортсменів основної групи (кваліфікація: 1 – ЗМС, 13 – МС, 3 – КМС).

На *четвертому етапі* (2015 – 2017 рр.) було систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки.

У третьому розділі дисертації «Аналіз складових психологічної підготовки висококваліфікованих спортсменів у вітрильному спорті» представлено результати констатувального експерименту, який було розроблено на основі аналізу роботи спортивних психологів, у тому числі зарубіжних із національними командами з вітрильного спорту, які визначають, що вітрильний спорт висуває особливі вимоги до особистості спортсмена, а можливість досягнень окремого спортсмена визначається не тільки розвитком його спортивних якостей, але й розвитком якостей його особистості. Це дозволило визначити за мету констатувального експерименту ті проблемні аспекти розвитку особистості висококваліфікованих яхтсменів що потребують удосконалення у межах психологічної підготовки. Нами було виділено та запропоновано наступну схему індивідуального дослідження для кожного яхтсмена за шістьма тестами (рис.1).

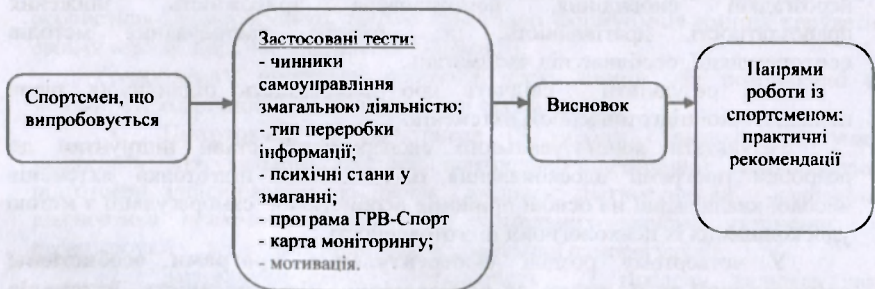


Рис. 1. Блок-схема індивідуального дослідження яхтсменів

Констатувальний експеримент показав, що рівень психологічної підготовленості яхтсменів, що входять до олімпійської збірної команди країни з вітрильного спорту є достатньо високим, але за результатами

дослідження було виявлено проблемні параметри, що обумовило необхідність проведення подальшої роботи з психологічної підготовки із спортсменами. Так у структурі темпераменту обстеженої групи спортсменів соціальна ергічність на 16% переважає предметну, що вказує на недостатню мотивованість діяльності та більшу значущість спілкування у порівнянні з діяльністю, що потребує корекційної роботи із спортсменами збірної команди. Висока соціальна емоційність, яка складає 73% і на 15% переважає предметну, що підсилює негативну дію фруструючих чинників на загальний стан спортсменів у вітрильному спорті, і також потребує корекції.

За показниками психічних станів виявлено, що 40% яхтсменів мають середній і високий рівень фрустрації та 60% яхтсменів мають середній і високий рівень ригідності. Отримані дані свідчать, що такі значення будуть заважати вчасному реагуванню на нестабільну ситуацію спортивної діяльності яхтсмена та підкреслюють необхідність застосування методів регуляції психічних станів яхтсменами високої кваліфікації.

При дослідженні самоуправління змагальною діяльністю, було виявлено низький рівень сформованості за різними чинниками: у 67,86% яхтсменів за чинником «Рівень уваги», у 46,43% яхтсменів за чинником «Енергія перетворення негативних стимулів», у 28,57% яхтсменів за чинником «Мотивація», у 17,86% яхтсменів за чинником «Енергія позитивних подій». Це свідчить про необхідність додаткової роботи із яхтсменами збірної команди з налаштування на позитивний лад перед змаганням і упродовж всього змагального тижня.

Дослідження психофізіологічних станів яхтсменів високої кваліфікації за допомогою апарату ГРВ (комп'ютерна програма «ГРВ-Спорт», дозволило виявити наступні проблеми: у яхтсменів, що входять до збірної України, на недостатньому рівні знаходяться значення показників стійкості до стресу та саморегуляції. У змагальному періоді у частини випробуваних проявляються такі показники з групи «Діагностичні зміни» як інтроспекція, нерозгадані сновидіння, немотивована тривожність, зниження працездатності, дратівливість, що потребує застосування методів психорегуляції, особливо під час змагань.

Такі результати свідчать про необхідність підвищення рівня психологічної підготовленості яхтсменів.

Результати констатувального експерименту стали підґрунтям до розробки програми вдосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції з метою удосконалення їх психологічної підготовленості.

У четвертому розділі «**Обґрунтування програми особистісної саморегуляції та її вплив на психологічну підготовленість яхтсменів високої кваліфікації**» представлено дані формуального експерименту.

Обґрунтування структури та змісту програми вдосконалення психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції було обумовлено тим, що механізмом дії саморегуляції є дія самокерованої свідомості на емоції, що переживаються

спортсменом під час змагань та їх вплив на виконання технічних спортивних вправ. Аналіз впливу зовнішніх проявів емоцій на переживання самої емоції і подальший вплив на тренувальну і змагальну діяльність кваліфікованих яхтсменів, надав можливість виявити найбільш проблемні питання стосовно вдосконалення їх психологічної підготовки, а саме, що на ефективність психологічної підготовки яхтсменів високої кваліфікації впливають особистісні особливості спортсменів. Однією з них є керованість своєю свідомістю, що є психологічною базою для створення програм саморегуляції.

Можливість свідомого впливу на змагальну діяльність є фактором впливу на підвищення стабільності та надійності виступу яхтсменів у змаганнях. Тому була запропонована програма особистісної саморегуляції, що має на меті можливість особистісного регулювання спортсменами своєї змагальної поведінки шляхом самоуправління своєю свідомістю, на відміну від методів саморегуляції, що діють поза свідомістю спортсмена і нівелюють вищезазначені переваги. Результати психологічного тестування і дані констатувального експерименту дозволили визначити пріоритетні напрямки вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації.

При розробці програми особистісної саморегуляції для яхтсменів високої кваліфікації ми керувалися насамперед роботами П.В. Бундзена, 2003; Л. Е. Unestahl, 2003; Ж. Е. Loehr, 2006; Баландіна, 2011; К.Г. Короткова, 2011; А.К. Короткової, 2013 із застосування прийомів особистісної регуляції у роботі із спортсменами високої кваліфікації, у тому числі, кваліфікованими яхтсменами.

За результатами констатувального експерименту було виділено чинники, що викликають емоційну напругу у кваліфікованих яхтсменів під час змагань додатково до звичайного змагального стресу, якого зазнають усі кваліфіковані спортсмени, що вказало на необхідність вживання додаткових психологічних заходів у роботі із яхтсменами з метою вдосконалення їх психологічної підготовленості у сфері володіння емоціями та управління своєю діяльністю. Для вирішення цього завдання було створено програму особистісної саморегуляції, метою якої стало формування вміння керувати своїми станами під час змагальної діяльності.

Розроблена програма включала шість етапів, які розподілені в залежності від річного циклу підготовки таким чином:

1. Підготовчий період тривав 19 тижнів і включав наступні мезоцикли: втягувальний, базовий, контрольно-підготовчий. Психологічна підготовка здійснювалась за двома етапами: діагностичний – первинна діагностика психічних станів та змагальних якостей яхтсменів та розвиваючий – засвоєння прийомів особистісної саморегуляції.

2. Змагальний період – тривалість 21 тиждень, включав два передзмагальних і два змагальних мезоцикли. Психологічна підготовка здійснювалась за трьома етапами: регуляційний – застосовувався ментальний тренінг, який складався з релаксації, концентрації, візуалізації, формування настанови на успіх та мобілізації, де кожний структурний елемент відповідав змісту виконання змагальних вправ, діагностично-

регуляційний – моніторинг психічних станів яхтсменів і програма ГРВ «Спорт-Кваліфікація», за допомогою якої здійснювалась скринінг-діагностика стану яхтсменів у змагальному тижні, що дозволило візуалізувати психологічну успішність виконання змагальної програми і вносити необхідні корективи до програми ментального тренінгу, тобто досягти більш індивідуального підходу до кожного яхтсмена та корекційний – внесення змін у проведення ментального тренінгу згідно з даними моніторингу та програми ГРВ «Спорт-кваліфікація».

3. Перехідний період становив 12 тижнів, складався з трьох відновлювальних мезоциклів. Психологічна підготовка здійснювалась за рефлексивним станом, протягом якого проводився рефлексивний аналіз впливу засобів саморегуляції завдяки суб'єктивним самозвітам, перегляду карт моніторингу, даних програми ГРВ «Спорт-кваліфікація» та повторного тестування для виявлення ефективності застосування програми.

Особливу увагу було звернено на ментальний тренінг, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів.

Психологічний супровід основної групи відбувався з використанням авторської програми. У роботі з контрольною групою застосовувались такі методи психологічної підготовки як психодіагностика, бесіди з тренером, налаштування та самоналаштування.

Для перевірки ефективності програми нами використовувались наступні показники: сформованість чинників самоуправління у змагальній діяльності яхтсменів високої кваліфікації; психологічні параметри діяльності яхтсменів мега, засіб і результат; динаміка ситуативних проявів психічних властивостей яхтсменів високої кваліфікації екстравертованість, ригідність та тривожність; рівень психічних станів, що переживають яхтсмени високої кваліфікації – за картою моніторингу та психофізіологічний статус яхтсменів – за оцінкою сформованості спортивно-важливих якостей за методом ГРВ К.Г. Корогкова з використанням комп'ютерної програм «Спорт-кваліфікація».

Для спортсменів високої кваліфікації найголовнішим є можливість самоуправління своєю змагальною діяльністю, тому дію програми насамперед було перевірено стосовно впливу саморегуляції на показники сформованості чинників самоуправління змагальною діяльністю (рис. 3).

Згідно отриманим даним, в основній групі спостерігалась стійка позитивна динаміка покращення показників самоуправління змагальною діяльністю, крім рівня мотивації, який потребує більш серйозної і тривалої роботи із психікою спортсмена. Найбільшу різницю при застосуванні програми саморегуляції у вигляді ментального тренінгу визначено за показниками «рівень уявлення», «енергія позитивних подій» та «контроль зовнішніх впливів». Розрахунки *t*-критерія Стьюдента (високі значення за всіма показниками) свідчать, про те, що застосування програми особистісної саморегуляції вірогідно та суттєво впливає на чинники самоуправління змагальною діяльністю (ЗД).

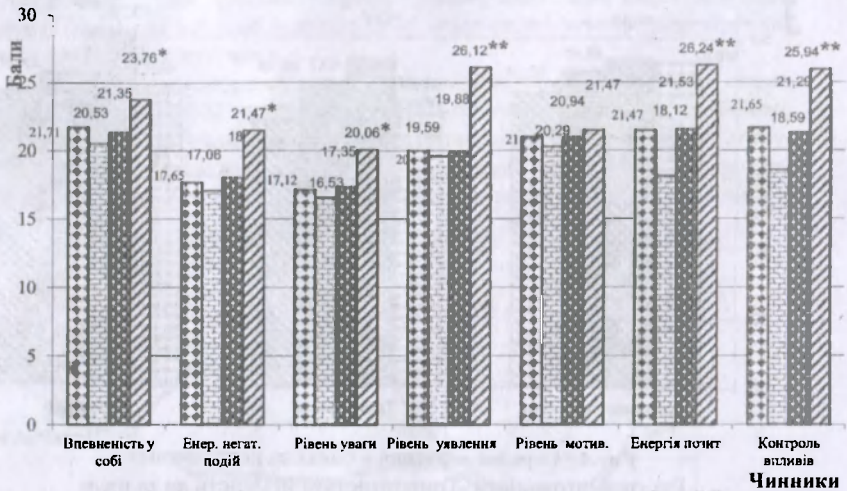


Рис 3. Середні значення за шкалами чинників самоуправління ЗД у контрольній та основній групах до та після експерименту, бали :

■ КГ-до; □ КГ-після; ■ ОГ-до; ▨ ОГ-після

Примітки: * – розходження між показниками достовірні при $p < 0,05$;
** – $p < 0,001$

Дослідження внутрішньої структури спортивної діяльності яхтсменів високої кваліфікації дозволило встановити, що при застосуванні під час змагань програми саморегуляції в основній групі достовірними виявлено зміни трьох параметрів – мета, засіб і результат (у бік покращення) при $p < 0,001$. Це позитивно впливає на можливість дотримуватись поставленої мети, вільно користуватись різними засобами для її досягнення та адекватно усвідомлювати власний результат.

Для контрольної групи достовірна зміна відбулася за параметром засіб, але у бік погіршення при $p < 0,05$. Погіршення за цим показником звужує можливість вільно володіти різними засобами досягнення мети, що погіршує управління своєю діяльністю.

Для оцінки ісихічних властивостей яхтсменів було застосовано опитувальник «Екстравертованість – Ригідність – Тривожність» (рис. 4).

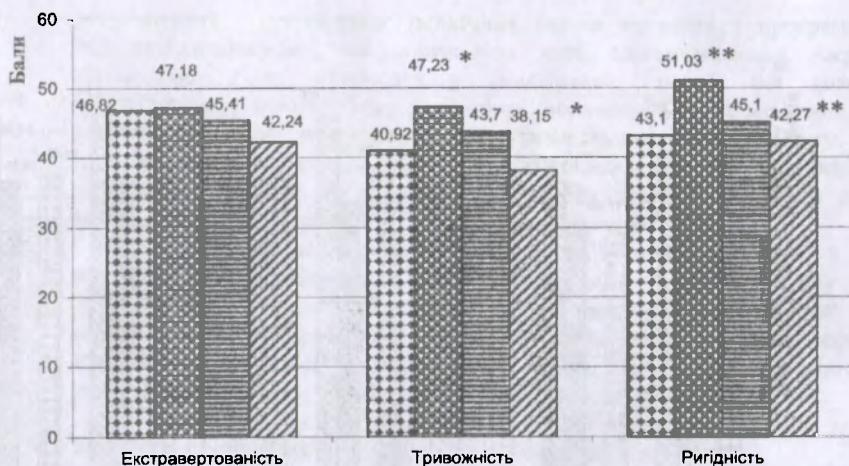


Рис.4. Середні значення в балах за показниками Екстравертованість -Тривожність -Ригідність до та після експерименту у контрольній та основній групах (n=34):

□КГ-до; ■КГ-після; ▨ОГ-до; ▩ОГ-після

Примітки: * – розходження між показниками достовірні при $p < 0,05$;
** – $p < 0,001$

Аналіз показників свідчить, що в основній групі тривожність знизилась на 6,94% (5,55 балів), що вказує на покращення психічного стану спортсменів, у той час, як у контрольній групі вона зросла на 7,89% (на 6,31 балів), що свідчить про погіршення психічного стану спортсменів і є несприятливим для змагань. Показники ригідності в основній групі (ОГ) зменшилися на 3,54% (2,83 балів), що сприяло покращенню гнучкості реагування психіки, а у контрольній групі (КГ) ригідність зросла на 9,9 відсотків (7,93 балів), що погано впливає на змагальну діяльність яхтсменів контрольної групи, тобто робить психіку негнучкою, уповільнює швидкість реакції. Екстравертованість є високою при всіх вимірах і вказує на зверненість психіки на зовнішню діяльність, невелике її зниження у основній групі дозволяє спортсменові більш збалансовано керувати своїми діями та не так гостро реагувати на негативні подразники навколишнього середовища у змаганні.

У ході дослідження виявлено достовірні відмінності з тривожності ($t = 3,73$, $p < 0,01$). Ці дані свідчать, що застосування програми особистісної саморегуляції знизило ситуативну тривожність під час змагання у яхтсменів високої кваліфікації, що дало можливість менше бути ураженими навіюваними страхами, та зменшило вплив змагального стресу на психіку

яхтсменів. Також у експерименті отримали вірогідні зміни з ригідності ($t = 4,45$, $p < 0,01$). Для яхтсменів високої кваліфікації саме високий рівень ригідності більше за всі інші індивідуальні властивості заважає відтворенню напрацьованих вмій яхтсмена.

Проведення моніторингу за 12-ма параметрами психічних станів (сфокусованість, активна готовність, контроль, напруженість, спокійність, гривованість, енергетизованість, позитивність, приємність стану, фрустрованість, автоматизм дій, упевненість) дало можливість визначити рівень формування кожного з дванадцяти параметрів у різні дні змагань у контрольній і основній групах (рис. 5).

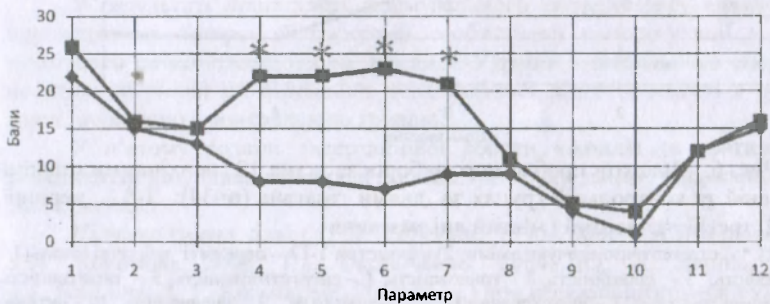


Рис. 5. Частота проблемних виборів за кожним з 12-ти психічних станів у основній та контрольній групах ($n = 34$)

1) * - статистично значущі зміни; 2) параметри 1-12 - пережиті психічні стани (1 - напруженість, 2 - спокійність, 3 - тривожність, 4 - енергетизованість, 5 - позитивність, 6 - приємність стану, 7 - фрустрованість, 8 - автоматизм, 9 - упевненість, 10 - активна готовність, 11 - контроль станів, 12 - сфокусованість)

—■— Контрольна група —◆— Основна група

Аналіз статистичних даних порівняння частоти виборів в основній та контрольній групах за U -критерієм Мана-Уїтні засвідчив, що достовірні зміни відбулися в показниках енергетизованості, позитивності настрою, приємності стану та фрустрованості. Після застосування програми саморегуляції в основній групі вірогідно зменшуються значення частоти вибору цих параметрів з проблемної сторони.

Моніторинг психічних станів дозволив відстежити динаміку частоти проблемних виборів, що вивчалися під час змагань щоденно (рис.6). Достовірні зміни спостерігались у третій, четвертий та п'ятий дні змагань. В основній групі четвертий і п'ятий дні відзначені найбільш оптимальним станом для обстеженої групи, що дозволило констатувати оптимізацію психічного стану яхтсменів у результаті щоденного застосування програми особистісної саморегуляції протягом змагального тижня. Оптимізація та збалансування психічного стану саме в останні дні регати (що і

спостерігалось в основній групі), надає можливість витримати напругу в процесі участі у прогестному розгляді та в останній день змагального тижня коли відбуваються додаткові перегони з подвійним внеском отриманих результатів – medal race.



Рис. 6. Частота проблемних виборів за всіма 12 психічними станами в основній та контрольній групах за днями змагань (n=34): 1-5 – перший, другий, третій, четвертий і п'ятий дні змагання

1) * - статистично значущі зміни; 2) параметри 1-12 – пережиті психічні стани (1 – напруженість, 2 – спокійність, 3 – тривожність, 4 – енергетизованість, 5 – позитивність, 6 – приємність стану, 7 – фрустрованість, 8 – автоматизм, 9 – упевненість, 10 – активна готовність, 11 – контроль станів, 12 – сфокусованість)

■ – Контрольна група ◆ – Основна група

У контрольній групі висока частота виборів проблемних параметрів у ці дні зумовила вплив незбалансованих психічних станів на змагальну діяльність яхтсменів – негативні психічні стани, що переживаються спортсменами у змаганні впливають на якість виконання технічних прийомів і тактичних дій.

Для перевірки рівня психофізіологічного стану було застосовано метод газорозрядної візуалізації – ГРВ-програму «Спорт-кваліфікація». Програма виводить три групи якостей у вигляді таблиці експертно-діагностичних висновків: спортивно-важливі якості, донозологічні зміни та дезадаптаційні стани. Результати свідчать, що значна кількість обстежених як основної, так і контрольної груп до змагань мають досить високий відсоток сформованості спортивно-важливих якостей (у деяких випадках навіть максимальний). Після змагань в ОГ за групою спортивно-важливих якостей рівень змінився не суттєво (6-8%). Спостерігаємо зниження показника стійкості до стресу на 9% та зростання показника саморегуляції на 7%.

У контрольній групі спостерігалися такі зміни: показник активності знижується на 19%, цілеспрямованості на 12%, упевненості на 21%, стійкості

до стресу на 29%, саморегуляції на 18%. За показниками «Донозологічні зміни» спостерігалися такі відмінності: в основній групі із п'яти якостей визначено тільки показник тривожності, який підвищився після змагань усього на 6% (появу після змагань зниження працездатності та драгівливості не враховували через низький відсоток – 2%). У контрольній групі показник тривожності зростає на 32%, знижується показник працездатності на 28%, драгівливості на 30%. Інші якості не проявляються. Деадаптаційні стани не спостерігаються ні в жодній з випробуваних груп.

Застосування методу ГРВ у роботі із яхтсменами дає можливість реалізації індивідуального підходу щодо покращення їх психологічної підготовленості.

У результаті проведення формульованого експерименту виявлено, що впровадження авторської програми особистісної саморегуляції у процес підготовки олімпійської збірної команди України з вітрильного спорту має позитивний вплив на показники психологічної підготовленості в основній групі, порівняно з контрольною групою.

У п'ятому розділі дисертаційної роботи «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено три групи даних, одержаних у ході дослідження.

Підтверджено дані (Г.Б. Горської, 1996-2008; В.Я. Поганова, 1999; У.В. Корнійко, 2003; І.Т. Скрипченко, 2004; Ю. А. Ларіна, 2005; К.Г.Томіліна; А. Г. Короткової, 2016 та ін.) про великий рівень напруженості, що має місце у змагальній діяльності яхтсменів і впливає на виконання дій; про значущість рівня розвитку особистості спортсмена для його психологічної підготовленості та значні можливості впливу на змагальну діяльність висококваліфікованих спортсменів ментальних методів самоуправління психікою, через застосування методів і прийомів особистісної саморегуляції.

Доповнено та розширено дані (W. Halliwell, 2005; В.І. Воронової, 2007; J. Mitchell, 2009; В.І. Баландіна, 2011; S. J. Hanrahan, 2012; Д.О. Казакова, 2014, R. Stanimirovic, 2014) щодо прояву індивідуально-психологічних властивостей особистості яхтсменів високої кваліфікації; дані (Г.Б. Горської, 1999; В.Н. Акіменко, А.С. Зибіна, 2005; І.І. Фролова, 2007; S. J. Hanrahan, 2012, R. Stanimirovic, 2014 та ін.) щодо ознак психологічної підготовленості висококваліфікованих яхтсменів та її вплив на змагальну діяльність спортсменів у вітрильному спорті, та дані (О.А. Ільїна, 2005; М.Е. Gregg, 2009; D. Douglas, 2010; В.П. Озерова, 2011; R. Stanimirovic, 2015 та ін.) щодо можливості застосування методів і прийомів психологічної підготовки у роботі із висококваліфікованими яхтсменами.

Вперше науково обґрунтовано та експериментально перевірено програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації, створену на основі прийомів особистісної саморегуляції, яка дає змогу цілеспрямовано впливати на стан яхтсмена у змагальному періоді; показано позитивний вплив застосування ментального тренінгу на психологічну підготовленість кваліфікованих яхтсменів; встановлено

ефективність застосування моніторингу психічних станів яхтсменів упродовж регати у різні дні змагань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет за проблемою дослідження дозволив визначити спрямованість психологічної підготовки яхтсменів на різних етапах їх тренувальної діяльності, яка недостатньо враховує змагальний стрес, що є занадто вираженим у вітрильному спорті через невизначеність і варіативність змагальних умов. Особливо це стосується етапів максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження спортивних досягнень. Аналіз документальних даних та спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю яхтсменів Олімпійської збірної України свідчить, що засоби і прийоми психологічної підготовки, які застосовуються у вітрильному спорті, є недостатньо ефективними для покращення спортивних результатів. Отже, проблема вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів є актуальною та потребує подальшого вивчення.

2. Теоретичний аналіз змісту психологічної підготовки та перебігу навчально-тренувального процесу яхтсменів високої кваліфікації, а також їх змагальної діяльності, висвітлив проблеми саморегуляції у змагальній діяльності яхтсменів, що обумовлює вибір напрямків удосконалення їх психологічної підготовки як можливості усвідомлення пережитих під час змагань психологічних станів і порушень, що виникають у зв'язку з високою фрустрацією змагальної діяльності яхтсменів. Велику роль у мобілізації стану бойової готовності та активізації режиму свідомого керування своїми діями під час змагання відіграє особистість яхтсмена високої кваліфікації.

3. Дослідження рівня психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації в ході констагувального експерименту показало, що серед яхтсменів збірної команди України переважають спортсмени із соціальною ергічністю (яка на 16% переважає предметну) та соціальною емоційністю (яка на 15% переважає предметну) у структурі темпераменту, що робить яхтсменів залежними від соціального оточення і негайно впливає на переживання яхтсменів щодо дій суперників. У свою чергу, сформованість показника фрустрації в межах 40% високих значень у змаганні та показника ригідності у межах 60% високих значень, свідчать про недостатню регуляцію своїх станів під час змагання.

Психологічна підготовленість яхтсменів збірної за показниками самоуправління змагальною діяльністю є низькою, адже 46,43% яхтсменів потребують психологічної роботи з проблемою перетворення енергії негативних подій, 17,86% яхтсменів – з енергії позитивних подій, у 28,57% яхтсменів недостатньо сформованим є чинник мотивації, 67,86% яхтсменів мають низький ступінь сформованості уваги у змаганні, унаслідок розсіяності через одночасний вплив на спортсмена багатьох чинників.

4. З'ясовано, що у яхтсменів високої кваліфікації за типом реакції на стимули і подразники навколишнього середовища відсутня дисфорична активність назовні, як негативна перетворююча реакція. За типом представленості репрезентативної системи реакції для кваліфікованих яхтсменів найбільш вираженими є кінстетична і дискретна системи; при цьому понад 50% представленості мають усі чотири репрезентативні системи, що свідчить про їх здатність орієнтуватися на всі подразники навколишнього середовища.

5. Розроблено та експериментально обґрунтовано програму вдосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень, яка включала шість етапів, розподілених в залежності від річного циклу підготовки для виконання конкретних завдань періоду. У підготовчому періоді це первинна діагностика психічних станів і змагальних якостей яхтсменів, та засвоєння прийомів особистісної саморегуляції. У змагальному періоді здійснювалось застосування прийомів саморегуляції у вигляді ментального тренінгу, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів. У перехідному періоді – рефлексивний аналіз впливу засобів саморегуляції. Запровадження програми у психологічній підготовці висококваліфікованих яхтсменів було спрямовано на оптимізацію психічного стану спортсменів у змаганнях.

6. У ході формувального експерименту виявлено, що розроблена програма суттєво впливає на сформованість чинників самоуправління змагальною діяльністю. За час впровадження програми відбулися позитивні зміни у яхтсменів основної групи за показниками «Енергія перетворення негативних подій» ($p < 0,01$) та «Рівень уваги» ($p < 0,01$) – значення цих показників у спортсменів основної групи змінилися з низького рівня на середній (за числовими показниками це $21,5 \pm 0,29$ бала і $20,1 \pm 0,27$ бала відповідно). У контрольній групі їх значення лишилися на низькому рівні (за числовими показниками це нижче 18 балів). Також відбулися позитивні зміни у яхтсменів основної групи за показниками «Рівень уявлення» ($p < 0,01$) та «Енергія позитивних подій» ($p < 0,01$) у яхтсменів основної групи – їх числове значення виросло з середнього до високого, що зменшило реагування яхтсменів основної групи на негативні збиваючі дії суперників та різкі зміни погоди, мобілізувало необхідний стан їх бойової готовності.

7. Запропонована програма впливає на динаміку ситуативних проявів психічних властивостей: достовірні зміни ($p < 0,01$) спостерігаються в основній групі у показниках тривожності і ригідності. Моніторинг психічних станів дозволив відстежити динаміку частоти щоденних проблемних виборів, що вивчалися під час змагань. Після застосування програми саморегуляції у основній групі вірогідно ($p < 0,05$) зменшилося значення частоти вибору цих параметрів з проблемної сторони та спостерігається оптимізація психічного стану спортсменів в останні дні регати, що дозволило витримати напругу у конфліктних ситуаціях та збалансувати

емоційний стан в останній день змагального тижня коли відбувалися додаткові перегони з подвійним внеском отриманих результатів – medal race.

8. Застосування програми дозволяє вплинути на психологічні параметри діяльності: у основної групи яхтсменів всі значення показників підвищились: за показником «Мета» на 1,3 бала, за показником «Засіб» на 0,77 бала, за показником «Результат» – на 1,41 бала, що вказує на оптимізацію діяльності яхтсменів при застосуванні програми особистісної саморегуляції; у контрольній групі отримано стійку негативну динаміку змін за вказаними трьома показниками діяльності (це погіршує можливість підібрати оптимальні засоби відповідно до поставленої мети, завчасно вносити корективи у засоби, що застосовуються та адекватно оцінювати отриманий результат).

9. Застосування методу газорозрядної візуалізації підтвердило ефективність впливу програми вдосконалення психологічної підготовленості на психофізіологічний статус яхтсменів збірної – за наявності сформованості спортивно-важливих якостей (за визначенням програмного комплексу «Спорт-кваліфікація») у яхтсменів контрольної групи упродовж змагального тижня з'являються такі негативні параметри, як тривожність, зниження працездатності, дратівливість, які не виникають у основної групи спортсменів при застосуванні ними програми особистісної саморегуляції.

Запропонована програма дає змогу скорити увати проблемні параметри у психічній діяльності яхтсменів високої кваліфікації та сприяє вдосконаленню їх психологічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні та науковому обґрунтуванні психологічних прийомів роботи із яхтсменами високої кваліфікації з метою покращання засвоєння і застосування ментальних методів у практиці їх підготовки та можливістю випередження ряду непов'язаних між собою чинників, що заважають успішності діяльності висококваліфікованих яхтсменів, а також у пошуку можливостей індивідуалізації їх психологічної підготовки.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Родіна Ю.Д. Новітні технології оцінки психофізіологічних характеристик спортсменів / Ю.Д. Родіна // Вісник Прикарпатського університету. [наук.-геор. журн.]. – Івано-Франківськ: Вид-во «Плай». – 2008. – Випуск 8. – С. 41 – 43.

2. Родіна Ю. Д. Деякі аспекти психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна // Вісник Чернігівського держаного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів: Вид-во ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. – 2010. – Випуск 81. – С. 411 – 415. *Фахове видання України.*

3. Родіна Ю. Д. Сформованість чинників самоуправління змагальною діяльністю у яхтсменів високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна //

Спортивний вісник Придніпров'я. [наук.-теор. журн.]. – Дніпропетровськ: ТОВ «Інновація». – 2011. – № 3. – С.83 – 86. *Фахове видання України.*

4. Родіна Ю. Д. Застосування інноваційних технологій у роботі з яхтсменами високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна // Науковий часопис національного педагогічного університету. – Дрогобич: Вид-во нац.-пед. університету. – 2011. – Випуск 8. – С. 41 – 43. *Фахове видання України.*

5. Родіна Ю. Д. Психоемоційні реакції яхтсменів високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна // Вісник Запорізького університету. [наук.-теор. журн.]. Запоріжжя: 2012. – №2(8). – С. 267 – 273. *Фахове видання України.*

6. Родіна Ю. Д. Дослідження удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК. – 2012. – № 5 (1). – С.144 – 148. *Фахове видання України.*

7. Родіна Ю. Д. Внутрішня діяльнісна структура у психічній підготовці яхтсменів високої кваліфікації / Ю. Д. Родіна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». – 2013. – Випуск 15. – С. 604 – 609. *Фахове видання України.*

8. Родіна Ю. Д. Регуляция психических состояний яхтсменов высокой квалификации во время соревнований / Ю. Д. Родина // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теор. журн.]. – Харків: ХДАФК. – 2014. – № 5. – С. 204 – 209. *Фахове видання України. Журнал розміщено у наукометричних базах, репозитарія: Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського (Україніка наукова); Index Copernicus; Google Scholar.*

9. Андрюшина Л. Л. Сформованість чинників самоуправління змагальною діяльністю у яхтсменів високої кваліфікації / Л. Л. Андрюшина, Ю. Д. Родіна // Спортивний вісник Придніпров'я. [наук.-теор. журн.]. – Дніпропетровськ: ТОВ«Інновація». – 2014. – С. 4-8. *(Особистий внесок автора полягає у проведенні аналізу та статистичної обробки отриманих результатів, підготовці матеріалу до друку). Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.*

10. Родіна Ю. Д. Мониторинг психического состояния яхтсменов высокой квалификации во время соревнований / Ю.Д. Родина // Здоровье для всех. – Пинск: УО «Полесский государственный университет», – 2013. – С. 211 – 213.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертацій;

11. Родіна Ю. Д. Инновации в работе с человеческой психикой и их применение в спортивной деятельности / Ю. Д. Родина // Матеріали XI міжнародної наукової конференції НІП ФКіС. – СПб. – 2010. – С. 27 – 29.

12. Родіна Ю. Д. Изменение психологических параметров деятельности яхтсменов под влиянием программы саморегуляции / Ю.Д. Родина // Материалы XI Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины». – Гомель: УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2015. – Т.№3. – С.129 – 131.

13. Родина Ю.Д. Влияние программы саморегуляции на психологический статус яхтсменов высокой квалификации / Ю.Д. Родина // *Материалы международной научной конференции «Физическая культура и спорт в обществе»*. – Кишинев: USEFS, 2015. – С. 342 – 344.

14. Родина Ю. Д. Инновации в работе с человеческой психикой / Ю. Д. Родина // *Тези XIV міжнародного наукового конгресу «Наука. Інформація. Сознання»*. – СПб. – 2010. – С. 32 – 33.

АНОТАЦІЇ

Родина Ю.Д. Удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів високої кваліфікації на основі прийомів особистісної саморегуляції. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Міністерство освіти і науки України, Дніпро, 2018.

У дисертаційній роботі проведено аналіз психологічних особливостей підготовки яхтсменів високої кваліфікації. Виявлено проблемні аспекти розвитку особистості висококваліфікованих яхтсменів, що потребують удосконалення у межах психологічної підготовки.

Для удосконалення психологічної підготовленості яхтсменів збірної команди України, було створено авторську програму особистісної саморегуляції яхтсменів високої кваліфікації, яку було складено з шести етапів (діагностичний, розвиваючий, регуляційний, діагностично-регуляційний, корекційний, рефлексивний), що здійснювались у річному циклі підготовки яхтсменів високої кваліфікації. Етапи програми були розподілені за якісною наповненістю у трьох періодах річного циклу: підготовчому, змагальному і перехідному.

Особливістю програми стало застосування методу ментального тренінгу, який включав елементи, підібрані до специфіки змагальних вправ яхтсменів. У роботі використовувався метод газорозрядної візуалізації (ГРВ) та моніторинг психічних станів у змаганні.

Було проведено педагогічний експеримент, який підтвердив ефективність впровадження цієї програми у тренувальний процес та змагальну діяльність яхтсменів Олімпійської збірної команди України.

Ключові слова: вітрильний спорт, яхтсмени високої кваліфікації, психологічна підготовка, особистісна саморегуляція, ментальний тренінг, метод газорозрядної візуалізації, змагальна діяльність.

Rodina J. D The improvement of psychological preparedness of yachtsmen of high qualification on the basis of methods of self-regulation. – Qualifying scientific work on on the rights of manuscript.

Dissertation for a candidate degree in physical education and sport in specialty 24.00.01 - Olympic and professional sports. – Prydniprovaska State Academy of Physical Culture and Sports, Ministry of Education and Science of Ukraine, Dnipro, 2018.

The thesis analyzes the influence of psychological training on competitive

activity of highly qualified yachtsmen. The paper discloses the role of psychological characteristics and personal traits of yachtsmen included in the Olympic team of Ukraine in competitive activities and identifies their personal psychological characteristics for further correction.

A confirmatory experiment was conducted. The experiment reveals the level of psychological preparedness of yachtsmen of the Olympic team of Ukraine in sailing is consistent with the level of highly skilled athletes. Such research has also revealed some problematic parameters in the preparation of athletes. The need for additional work on psychological training with the athletes of the national team has been revealed.

To improve the psychological preparedness of the yachtsmen of the national team of Ukraine the author's program of personal self-regulation of highly qualified yachtsmen has been created. It comprises six stages (diagnostic, developing, regulatory, diagnostic-regulatory, corrective, reflexive), covering the annual training cycle for highly qualified yachtsmen. The stages were divided into three periods of an annual cycle: preparatory, competitive and transitional.

A special feature of the program is the application of a mental training for sailing. It was designed by taking into account the specifics of the sport. The training was introduced into the preparing process of the Ukrainian Olympic team in sailing. The monitoring of mental states is also used (at the beginning of each competitive day). Due to the monitoring of the athletes had the opportunity to visualize their own mental states each competitive days. Visualization of states showed the needs for changes in the positions of mental training.

The method of gas-discharge visualization (GDV) - the program "Sport-qualification" was used in the work. The program has a table of expert-diagnostic conclusions. The use of the GDV method has allowed to determine the formation of five qualities of sports activity: purposefulness, confidence, stress resistance, self-regulation and track the desirable lack of disadaptation state and diurnal changes.

A psycho-pedagogical experiment was conducted. It confirms the implementive effectiveness of the proposed program in the training process and competitive activities of Ukrainian sailing team.

The developed program makes it possible to adjust the problem parameters in the mental activity of high-skilled yachtsmen and contributes to the improvement of their psychological preparedness

Keywords: sailing, yachtsmen qualifications, psychological training, personal self-regulation, mental training, gas discharge visualization method, competitive activity.