

МЕТОДИКА ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ 14–16 ЛЕТ



Владислав Владимирович Бакаев¹, Нина Владимировна Курова²,
Сергей Самуилович Аганов³, Валерия Сергеевна Васильева⁴

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого,¹
Санкт-Петербург, Россия, кандидат педагогических наук, доцент.*

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет им. С. М. Кирова,²
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России,³*

Санкт-Петербург, Россия,

*Санкт-Петербургский государственный политехнический университет Петра Великого,⁴
Санкт-Петербург, Россия,*

¹Директор Высшей школы спортивной педагогики,

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0001-9455-9662>

²Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0001-6945-2177>

³Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор
кафедры философии и социальных наук

Тел.: -, e-mail: aganov.s@igps.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

⁴Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической подготовки и спорта

Тел.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0003-4694-0412>

Аннотация. В данной работе представлены результаты проведённого исследования по разработке методики регуляции психического состояния спортсменов в возрасте 14–16 лет. Внедрение методики регуляции психического состояния спортсменов в возрасте 14–16 лет в тренировочный процесс позволило избежать ненужных ошибок и показать спортсменам себя с лучшей стороны во время гонки, соответствуя имеющемуся течению и «розе ветров».

В ходе внедрения методики регуляции психического состояния спортсменов в тренировочный процесс спортсмены были обязаны публично использовать дыхательные упражнения, затем – более сложные упражнения с задержкой дыхания, а также с сильным акцентом на выдохе при подкреплении их воображением соответствующих цветовых гамм. Такие же упражнения были предложены для выполнения во время гонки, чтобы отвлечь внимание от негативных эмоций и внешних воздействий, связанных со многими погодными явлениями. Методика регуляции психического состояния спортсменов, основанная на выполнении дыхательных упражнений и подкреплении их воображением соответствующих цветовых гамм показала высокую эффективность. Она может быть рекомендована для тренировки молодых спортсменов в возрасте 14–16 лет.

Ключевые слова: методика, регуляция психического состояния, спортсмены в возрасте 14–16 лет, тренировочный процесс, дыхательные упражнения, вредные факторы, гонка, соревнования, яхта, работа с детьми.

Для цитирования: Методика психорегуляции в годовом цикле тренировки юных спортсменов 14–16 лет / В. В. Бакаев, Н. В. Курова, С. С. Аганов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 260-265. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_260.

Введение[©]

Психическое состояние спортсмена, особенно в молодом возрасте, очень нестабильно, и причины перехода

из одного состояния в другое бывают разными. В парусном спорте резкие изменения погодных условий пси-

хического состояния спортсмена, а не стратегии действий соперника приводят к потере лидерства в гонке или потере выгодной позиции [1–3, 15].

Причиной негативного нервного психического состояния яхтсмена могут быть личные переживания спортсмена перед гонкой. Это часто приводит к чувству дискомфорта, которое перерастает в раздражительность, гнев или апатию. Страх перед стартом в гонке приводит к снижению физической активности, в первую очередь связанной с нестабильным самочувствием спортсмена. В таком состоянии яхтсмен не способен анализировать ситуацию на расстоянии во время гонки и принимать единственно правильное решение. Отвлечение внимания приводит к нарушениям технических и тактических действий при управлении парусами в целом [4–6, 22].

Состояние спортсмена в так называемом состоянии «готов к бою» положительно влияет на способность яхтсмена четко оценивать ситуацию за бортом, немедленно принимать правильные решения, устранять любые отвлекающие факторы. Это психическое состояние спортсмена является наиболее эффективным и дает возможность полностью раскрыть свой потенциал [7, 20].

Молодые яхтсмены из-за недостатка опыта более чувствительны к вредным факторам, таким как встречная яхта, сильный ветер и дождь, холод или жара. Они не могут получить помощь тренера извне, а это требует принятия самостоятельных правильных решений.

Цель исследования – разработать методику регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет.

Гипотеза исследования: использование методики регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет окажет положительное влияние на различные аспекты тренировочного процесса и, как следствие, повысит уровень эффективности соревновательной деятельности в целом.

Материалы и методы

Эксперименты проводились в течение 2 лет, и в них участвовали 17 спортсменов в возрасте от 14 до 16 лет с опытом участия в тренировках по парусному спорту не менее 3 лет.

На первом этапе исследования, основанном на обзоре литературы, были определены актуальность, цель и задачи работы, были определены основные этапы исследования. В начале каждой недели в журнале отмечались сроки тестирования и проведения обследования яхты. Планировались меры регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет для улучшения их результатов.

Методы регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет были основаны на специфике этого вида спорта и применялись с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

На втором этапе была реализована программатестирования, стимулирующая формирование навыков регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет в зависимости от гоночной ситуации.

На третьем этапе исследования обрабатывались результаты, формулировались выводы и разрабатывались практические рекомендации.

Во время испытаний проводилась проверка с целью оценки уровня физической, тактической и теоретической подготовленности яхтсменов. Оценивались результаты выступлений, как на соревнованиях, так и на контрольных гонках. Психическое состояние яхтсменов оценивалось перед каждым днем гонки, независимо от уровня соревнований.

Измерения и показатели позволили установить уровень корреляции между эффективностью спортивной деятельности яхтсменов и их психическим состоянием. Яхтсмены, которые имели «оптимальное» состояние перед началом тестирования, показывали результаты близкие к максимальному значению.

Техническая готовность яхтсменов определялась путем испытаний на воде и на суше [8, 13–17].

Тактическая готовность определялась количеством тактических ошибок спортсменов, в каждом соревновании и по итогам занятого места на финише каждой гонки. Учитывалось, что психическое состояние яхтсменов на берегу может значительно меняться в ходе гонки на воде.

После тестирования психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет началось их обучение регуляции психического состояния. Было установлено, что психическое состояние яхтсменов очень сильно влияет на четкость выполнения двигательного действия, особенно если речь идет о комплексе скоординированных действий. Отсутствие стабильности в психическом состоянии мешало спортсменам принимать правильные тактические решения. Это приводило к нестабильности выступлений на соревнованиях.

Результаты исследования и их обсуждение

Разработанная методика психорегуляции была основана на цвете изображения, которое включало в себя создание ярких цветовых образов в воображении. Общеизвестно, что методика психорегуляции, основанная на словоупотреблении, фразах, не особенно эффективна при работе с детьми. Это связано с тем, что, когда они произносят фразу, в них отсутствует эмоциональный смысл и окраска [11, 23]. Поэтому такая методика психорегуляции менее эффективна. В то же время было установлено, что у детей и у подростков образное мышление преобладает над логическим мышлением. В результате этого легче почувствовать или запомнить определенный образ или быстро придать ему окраску чувства.

Поэтому разработанная методика психорегуляции включала три направления работы:

- яхтсменам давалось общее представление о психических состояниях человека, раскрывались характерные признаки типичных состояний, формировались умения наблюдать за собой и оценивать собственное психическое состояние;
- проводилась работа по формированию навыков правильного выполнения дыхательных упражнений;
- осуществлялся индивидуальный подход к выбору цвета, который способствовал преодолению большинства негативных эмоциональных состояний.

Дыхание использовалось как перед началом тренировки, так и после ее окончания. В воде выполнялась более сложная задача: спортсмен должен был сначала осознать, что с ним происходит (страх, гнев, спокой-

ствии, позитив), а затем выполнять дыхательные упражнения с целью избавления от негативного состояния. Затем вспомнить цвет изображения, на котором он был спокойным и расслабленным, а затем должен был принять решение в соответствии с конкретными условиями парусной гонки [9, 10, 25].

Результаты эксперимента показали, что одно и то же дыхательное упражнение много раз подряд выполнять нельзя, так как теряется его эффективность. Однако после применения цвета, который способствовал преодолению большинства негативных эмоциональных состояний эффект воздействия дыхательных упражнений был выше. Это отразилось на повышении устойчивости технических и тактических действий в ходе гонки.

Время, необходимое для выполнения каждого действия сокращалось. Это происходило за счет правильного округления при смене знака, выполнения поворота, а также поворота к наветренной стороне и очистке паруса. Количество тактических ошибок, связанных с выбором удобного места в отношении к основному сопернику также сокращалось [12, 21].

Показатель всей организации и сосредоточенности на соперниках, значительно возрос, продолжительность плавания на яхте была значительно сокращена. Количество инцидентов на воде, количество нарушений, возражений, а также задержек начало значительно сокращаться [19]. Повысилась устойчивость технического фактора и сократилось количество тактических ошибок

в гонке, что свидетельствует о повышении уровня технико-тактической подготовленности яхтсменов. Общая результативность яхтсменов в гонках увеличилась.

Выводы

Внедрение методики регуляции психического состояния яхтсменов в возрасте 14–16 лет в тренировочный процесс позволило избежать ненужных ошибок и показать яхтсменам себя с лучшей стороны во время гонки, соответствуя имеющемуся течению.

В ходе эксперимента яхтсмены были обязаны публично использовать дыхательные упражнения (вдох, глубокий выдох), затем более сложные упражнения с задержкой дыхания, а также с сильным акцентом на выдохе. Такие же упражнения были предложены для выполнения во время гонки, чтобы отвлечь внимание от негативных эмоций и внешних воздействий, связанных со многими погодными явлениями. Методика регуляции психического состояния яхтсменов, основанная на выполнении дыхательных упражнений и подкреплении их воображением соответствующих цветовых гамм показала высокую эффективность [18, 24]. Она может быть рекомендована для молодых яхтсменов в возрасте 14–16 лет.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Список источников

1. Bakayev V., Vasilyeva V., Kalmykova S., Razinkina E. Theory of Physical culture – a massive open online course in educational process // Journal of Physical Education and sport. 2018. Т. 18. № 1. С. 293–297.
2. Bakayev V., Bolotin A. Model for training marathon swimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity // Journal of Human Sport and Exercise. 2021. Т. 16. № Proc4. С. 1632–1638.
3. Bolotin A. E., Bakayev V. V. Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players // Journal of Physical Education and sport. 2017. Т. 17. № 2. С. 638–642.
4. Агаев Р. А., Сущенко В. П., Аганов С. С. Профессиональное совершенствование субъектов управления развитием спортивной работы среди студентов // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании / под. науч. ред. В. А. Щеголева. СПб., 2020. С. 206–208.
5. Аганов С. С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
6. Аганов С. С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.
7. Аганов С. С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.
8. Аганов С. С., Болотин А. Э., Бобрищев А. А. Здоровый образ жизни обучающихся в вузах ГПС МЧС России: монография. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2014. 190 с.
9. Аганов С. С., Зюкин А. В. Влияние алкоголя на спортивные результаты и восстановление спортсменов // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 50–54.
10. Аганов С. С., Иванова Е. С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 11–15.
11. Аганов С. С., Иванова Е. С., Зюкин А. В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
12. Болотин А. Э. [и др.] Анализ тактико-технических действий высококвалифицированных спортсменов в соревновательных поединках по боевому самбо // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. С. 12–14.
13. Болотин А. Э. [и др.]. Оценка уровня тренированности спортсменов в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 7. С. 10–12.
14. Болотин А. Э., Лайшев Р. А. Модель процесса подготовки призывной молодежи к воинской службе // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. № 12 (94). С. 27–30.
15. Зюкин А. В., Коваленко В. Н., Малофеев В. Г. Исследование уровня физической подготовленности военнослужащих внутренних войск МВД России // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2009. № 3. С. 98–103.

16. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов вызов внутренних войск МВД России к боевой деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
17. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48–50.
18. Мальцев Д.В., Иванова О.А., Бубенцова Ю.А. Отношение студентов к балльно-рейтинговой системе оценки образовательных результатов (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») // Шаг в науку: сб. статей по материалам V Науч.-практ. конф. молодых ученых (ШВСерос.). 2022. С. 172–175.
19. Мальцев Д.В., Сабурова Е.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 228–231.
20. Понимасов О.Е., Сабурова Е.В., Мальцев Д.В. Формирование начальных навыков плавания с учетом особенностей детей младшего школьного возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 218–220.
21. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
22. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Егоров В.Ю. Определение контрольного упражнения при изучении курса мини-футбола студентами педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-3. С.175–183.
23. Фетисова С.Л., Фокин А.М., Мельникова Т.И., Солдатенков Н.А. Формирование индивидуального профиля асимметрии средствами волейбола и использование их в профессиональной подготовке военнослужащих // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-3. С.183–191.
24. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., с изм. и доп. СПб., 2015. 592 с.
25. Фокин А.М., Фетисова С.Л., Шелкова Л.Н. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф. «Герценовские чтения». 2018. С. 224–229.

References

1. Bakayev V., Vasilyeva V., Kalmykova S., Razinkina E. Theory of Physical culture – a massive open online course in educational process // Journal of Physical Education and sport. 2018. T. 18. № 1. P. 293–297.
2. Bakayev V., Bolotin A. Model for training marathonswimmers in fins accounting for energy supply mechanism of muscle activity // Journal of Human Sport and Exercise. 2021. T. 16. № Proc4. P. 1632–1638.
3. Bolotin A.E., Bakayev V.V. Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players // Journal of Physical Education and sport. 2017. T. 17. № 2. P. 638–642.
4. Aгаев Р.А., Сущенко В.П., Аганов С.С. Professional'noe sovershenstvovanie sub"ektov upravleniya razvitiem sportivnoj raboty sredi studentov [Professional perfection of subjects of management of development of sports work among students] // Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'nom obrazovanii / pod. nauch. red. V.A. Shchegoleva. SPb., 2020. P. 206–208.
5. Аганов С.С. [и др.]. Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsya v sisteme MCHS Rossii [Physical and professional training of students in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia]: textbook. St. Petersburg, St. Petersburg University of State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters publ., 2019. Vol. 2. 572 p.
6. Аганов С.С. Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): dis. ... kand. jurid. nauk. SPb.: SPb un-t MVD, 2001.
7. Аганов С.С. Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): avtoref. dis. ... kand. jurid. nauk [Perfection of the system of preparation of employees of the Ministry of Emergency Situations for actions in emergency situations (organizational and legal aspect). PhD law sci. abs. diss.]. St. Petersburg, 2001.
8. Аганов С.С., Болотин А.Е., Бобришчев А.А. Zdorovyj obraz zhizni obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii : monografiya. SPb.: S.-Peterb. un-t GPS MCHS Rossii, 2014. 190 p.
9. Аганов С.С., Зюкин А.В. Vliyanie alkogolya na sportivnye rezul'taty i vosstanovlenie sportsmenov // Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 1 (50). P. 50–54.
10. Аганов С.С., Иванова Е.С. Faktory, vliyayushchie na professional'nyu rabotosposobnost' sotrudnikov GPS MCHS Rossii pri tushenii pozharov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2018. № 11 (165). P. 11–15.
11. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii // Psihologo-pedagogicheskie problem bezopasnosti cheloveka i obshchestva. 2021. № 3 (52). P. 55–60.
12. Болотин А.Е. [и др.] Analiz taktiko-tekhnicheskikh dejstvij vysokokvalificirovannykh sportsmenov v sorevnovatel'nyh poedinkah po boevomu sambo // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2021. № 6. P. 12–14.
13. Болотин А.Е. [и др.]. Ocenka urovnya trenirovannosti sportsmenok v plavanii na osnove analiza pokazatelej var'iablelosti serdechnogo ritma // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. № 7. P. 10–12.
14. Болотин А.Е., Лажшев Р.А. Model' processa podgotovki prizyvnoj molodezhi k voinskoj sluzhbe // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2012. № 12 (94). P. 27–30.

15. Zyukin A.V., Kovalenko V.N., Malofeev V.G. Issledovanie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti voennosluzhashchih vnutrennih vojsk MVD Rossii // Aktual'nye problem fizicheskoy podgotovki silovyh struktur. 2009. № 3. P. 98–103.
16. Zyukin A. V., Napalkov Yu. A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoy deyatel'nosti // Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 5 (111). P. 40–44.
17. Zyukin A.V., Cibaev A.L. Issledovanie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov otryada specializirovannogo naznacheniya MVD Rossii i vliyaniya specializirovannogo snaryazheniya na effektivnost' ih professional'noj deyatel'nosti // Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2007. № 1(23). P. 48–50.
18. Mal'cev D.V., Ivanova O.A., Bubencova Yu.A. Otnoshenie studentov k ball'no-rejtingovoy sisteme ocenki obrazovatel'nyh rezul'tatov (na primere discipliny “Fizicheskaya kul'tura i sport”) // Shag v nauku: sb. statej po materialam V Nauch.-prakt. konf. molodyh uchenykh (III vseros.). 2022. P. 172–175.
19. Mal'cev D.V., Saburova E.V. Sovershenstvovanie plavatel'nyh navykov detej pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2021. № 10 (200). P. 228–231.
20. Ponimasov O.E., Saburova E.V., Mal'cev D.V. Formirovanie nachal'nyh navykov plavaniya s uchetom osobenostej detej mladshego shkol'nogo vozrasta // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021. № 9 (199). P. 218–220.
21. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatel'nosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta. 2020. № 3(181). P. 372–375.
22. Fetisova S.L., Fokin A.M., Egorov V. Yu. Opredelenie kontrol'nogo uprazhneniya pri izuchenii kursa mini-futbola studentami pedagogicheskikh vuzov // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2016. № 50-3. P. 175–183.
23. Fetisova S.L., Fokin A.M., Mel'nikova T.I., Soldatenkov N.A. Formirovanie individual'nogo profilya asimmetrii sredstvami volejbola i ispol'zovanie ih v professional'noj podgotovke voennosluzhashchih // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2016. № 50-3. P. 183–191.
24. Fizicheskaya podgotovka i prikladnoj sport v sisteme MCHS Rossii : ucheb. / S.S. Aganov [i dr.]-2-e izd., s izm. i dop. SPb., 2015. 592 p.
25. Fokin A.M., Fetisova S.L., Shelkova L.N. Ocenka urovnya fizicheskoy podgotovlennosti obuchayushchihsya v institute fizicheskoy kul'tury i sporta // Razvitie teoreticheskikh osnov fizicheskogo vospitaniya i sporta: sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf. “Gercenovskie chteniya”. 2018. P. 224–229.

Поступила в редакцию 17.11.2022

Подписана в печать 29.03.2023

Original article

UDC 796.01

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_260

**METHODOLOGY OF PSYCHOREGULATION IN ANNUAL CYCLE
OF TRAINING OF YOUNG YACHTSMEN 14–16 YEARS**

Vladislav V. Bakaev¹, Nina V. Kurova²,
Sergey S. Aganov³, Valeria S. Vasilyeva⁴

*St. Petersburg State Polytechnic University of Peter the Great,¹
Saint Petersburg, Russia, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
St. Petersburg State Forestry Engineering University named after S. M. Kirov,²
St. Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia,³
Saint Petersburg, Russia,
St. Petersburg State Polytechnic University of Peter the Great,⁴
Saint Petersburg, Russia,*

¹Director of the Higher School of Sports Pedagogy,
Tel.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0001-9455-9662>

²Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Culture
Tel.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0001-6945-2177>

³Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor
of the Department of Philosophy and Social Sciences

Tel.: -, e-mail: aganov.s@igps.ru;

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

⁴Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Training and Sports
Tel.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0003-4694-0412>

Abstract. The work presents the results of a study on the development of a methodology for regulating the mental state of yachtsmen aged 14–16 years. The introduction of a technique for regulating the mental state of yachtsmen aged 14–16 in the training process made it possible to avoid unnecessary mistakes and show yachtsmen their best side during the race, corresponding to the current and wind roses.

During the introduction of the technique of regulating the mental state of yachtsmen, at the age of 14–16 years in the training process, athletes were obliged to publicly use breathing exercises, then more complex exercises with breath retention, as well as with a strong emphasis on exhalation when supporting them with the imagination of the corresponding colors. The same exercises were proposed to be performed during the race to divert attention from the negative emotions and external influences associated with many weather events. The technique of regulating the mental state of yachtsmen, based on the performance of breathing exercises and their reinforcement by the imagination of the corresponding colors, has shown high efficiency. It can be recommended for young yachtsmen aged 14–16 years.

Keywords: methodology, regulation of the mental state, yachtsmen aged 14–16, training process, breathing exercises, harmful factors, race, competitions, yacht, work with children

Cite as: Bakaev, V. V., Kurova, N. V., Aganov, S. S., Vasil'eva, V. S. (2023) Methodology of psychoregulation in annual cycle of training of young yachtsmen 14–16 years. *Physical Culture and Health*. (1), 260-265. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_260.

Received 17.11.2022

Accepted 29.03.2023