

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ 12-13 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Беспалова Т.А.

к.б.н., заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
e-mail: tatyanabesp64@mail.ru

Власова С.Е.

магистрант 1 курс Института физической культуры и спорта
Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского,
e-mail: tutoha@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию особенностей эмоционального состояния пловцов 12-13 лет в на различных этапах осоревновательного и учебно-тренировочного процесса. Показано, что эффективность формирования психоэмоционального компонента психической готовности пловцов на учебно-тренировочных занятиях и в период соревнований, вопрос достижения максимального уровня надежности спортивной деятельности являются наиболее актуальными в современном плавании. Основной проблемой слабой эффективности спортивной деятельности является эмоциональная нестабильность юных пловцов, которую можно решить с помощью специальных диагностик и последующих психотренингов.

Ключевые слова: пловцы, психологическая подготовка, эмоциональная активность, самочувствие, настроение, спортивная квалификация.

FEATURES OF EMOTIONAL STATE OF SWIMMERS 12-13 YEARS IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE AND TRAINING ACTIVITIES

Bespalova T. A., Vlasova. S.E.

Abstract. The article is devoted to the study of the characteristics of the emotional state of swimmers 12-13 years old at different stages of the competitive and educational process. It is shown that the effectiveness of the formation of the psychoemotional component of swimmers' mental readiness in educational classes and during the competition, the question of achieving the maximum level of reliability of sports activities are the most relevant in modern swimming. The main problem of the poor effectiveness of sports activities is the emotional instability of young swimmers, which can be solved with the help of special diagnostics and subsequent psycho-training.

Key words: swimmers, psychological preparation, emotional activity, well-being, mood, sports qualification.

Спорт отличается от многих других видов деятельности человека высокой эмоциональностью. Эмоциональность спортивных действий порождается условиями самого спортивного соревнования, динамикой развивающихся действий, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной

борьбы, высоким напряжением в преодолении трудностей в борьбе за достижение поставленных спортивных целей и т.п.[1].

Занятие плаванием является важным компонентом двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению позитивного эмоционального фона [2].

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Занятие плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность [3].

Одна из задач психологии спорта – исследование психического состояния спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса и в соревновательный период. Спорт является конкурентноспособствующим видом деятельности, а спортивные состязания предъявляют высокие требования не только к физической подготовленности спортсмена, но и к его психическим качествам, состоянию нервной системы [4, 5, 6].

В ходе исследования были установлены особенности эмоционального состояния юных пловцов 12-13 лет во время учебно-тренировочного процесса.

Формирование благоприятных психических состояний в процессе учебно-тренировочных занятий и в соревновательный период позволит постепенно оптимизировать психоэмоциональное состояние пловцов и целенаправленно формировать необходимую систему отношений спортсмена и совершенствовать его спортивный характер.

Изучение литературных данных по проблеме психологической подготовки в плавании, а именно, понятия о стрессе, анализ эмоций в спорте, особенностей психологического стресса в спорте, психоэмоционального состояния пловцов в соревновательной и тренировочной деятельности позволило изучить данные вопросы и определить методику диагностики психоэмоционального состояния

спортсменов. Особое внимание было уделено изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в системе дополнительного образования детей по выявлению эффективности новых технологий, форм, средств и методов в процессе физического воспитания детей. Это помогло определить актуальность изучаемой проблемы, получить представление о состоянии исследуемого вопроса и обобщить имеющиеся данные. Тем не менее, в практике учебно-тренировочных занятий данные сведения зачастую не учитываются. В это связи, одной из задач представленного исследования являлось определение эмоционального состояния юных пловцов.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на базе плавательного бассейна «Саратов» в группе спортсменов среднего школьного возраста – 12-13 лет. С помощью представленного метода научного исследования удалось установить особенности учебно-тренировочного процесса пловцов, определить уровень их психологической устойчивости.

Для этого мы применяли специальные тесты. В ходе проведения исследования была использована методика выявления эмоционального состояния (тест «Люшера»). Для определения эмоционального состояния организма пловцов была использована методика тестирования (тест «Определение эмоциональности В.В. Суворова», тест «Самочувствие, активность, настроение – САН»), позволяющая оценить дифференциальную самооценку функционального состояния.

Педагогическое исследование проводилось на базе ГБУСО «СШОР по ВВС», учебно-тренировочные занятия проводились на базе плавательного бассейна «Саратов» в группе пловцов 12-13 лет под руководством тренера Голохвастовой Тамары Леонидовны.

В исследовании приняли участие 24 юных пловца обоего пола, занимающиеся плаванием в течение 5-6 лет. Все испытуемые были разделены на две группы.

Исследовательская работа была разделена на несколько взаимосвязанных этапов.

На первом этапе проводился сбор и анализ научно-методической и специальной литературы по теме курсовой работы. На данном этапе были определены цель, объект и предмет исследования. На их основании ставились задачи исследования и выбирались подходящие методы проведения научной работы.

На втором этапе на основе анализа специальной литературы были выбраны тесты, направленные на диагностику психоэмоционального состояния пловцов. На представленном этапе было проведено педагогическое наблюдение.

На третьем этапе педагогического исследования проводилось тестирование и статистическая обработка полученных результатов. Были сделаны выводы по проделанной работе.

Как было сказано, тест «Люшера» помогает определить психическое состояние человека, причины психологического стресса, который в свою очередь может приводить к появлению физиологических симптомов. Этот тест еще называют «глубинным», поскольку выбор того или иного цвета происходит неосознанно, а значение выбранного цвета в их психологической интерпретации определяются в процессе разностороннего обследования.

По результатам теста «Люшера» испытуемые были разделены на две группы. Первую группу составили 15 пловцов, указавшие при проведении теста в приоритете серый цвет. Результаты в группе составили 8,25 балла. Серый цвет является показателем среднего уровня стресса. Тот, кто избирает на первое место серый цвет, границу, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний, чтобы не возбуждаться. При сильной усталости (как выражение ограждения) и в соревновательной ситуации, так как себя не желают выдавать, серый цвет часто предпочитают остальным.

Человек, который выбирает серый цвет, хочет как бы оставаться в стороне от всего, что снаружи. Эти люди отчасти замкнуты, не открываются другим, все держат в себе. Однако это не означает, что они находятся в напряженном

состоянии или, наоборот, расслаблены. На самом деле в своем психоэмоциональном состоянии они находятся посередине, на нейтральной территории. Это стремление отгородиться от всего, остаться нетронутым.

Вторую группу составили пловцы (9 человек), которые приоритетным указали желтый цвет. Результат тестирования составил в среднем по группе 1 балл.

Выбор желтого цвета указывает на низкий уровень стресса. Люди, выбирающие этот цвет, стремятся освободиться от тяжести, от того, что их угнетает. Они желают добиться уважения и признания, что в спорте является одним из залогов успешной соревновательной деятельности. Желтый цвет – самый яркий. Он ассоциируется со стимуляцией, с победой.

В дальнейшем мы проводили сравнительную оценку эмоционального состояния юных пловцов с различным уровнем стресса. Для определения психоэмоционального состояния организма пловцов были использованы следующие методики тестирования:

- тест «Определение эмоциональности В.В. Суворова»,
- опросник «САН: самочувствие, активность, настроение».

Представленные тесты позволяют оценить дифференциальную самооценку функционального состояния юных пловцов.

Результаты теста «Определение эмоциональности В.В. Суворова» свидетельствуют о том, что эмоциональность юных пловцов 1 группы соответствовала среднему уровню эмоциональности 6,25 балла, во 2 группе низкому уровню 3,62.

Показатели первой группы соответствуют среднему уровню эмоциональности. Во второй группе этот показатель свидетельствует о низкой эмоциональности спортсменов.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они появляются в ходе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных

задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний.

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать, что почти всё, что спортсмен переживает на соревнованиях, закладывается в тренировке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсмена. Возникнув в процессе конкретной деятельности, эти эмоции сами оказывают влияние на выполняемые действия, на их результативность. Они повышают работоспособность спортсмена, активизируя процессы жизнедеятельности организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена. Следовательно, средний уровень эмоционального состояния спортсменов первой группы является позитивным фактором и указывает на удовлетворенность юных пловцов спортивной деятельностью, в то время как пловцы второй группы имеют низкий уровень эмоций.

Третий тест мы использовали для оценки самочувствия, активности и настроения пловцов.

Самочувствие юных пловцов обеих групп принципиальных отличий не имело, результат в первой группе составил в среднем 5,1 баллов, а во второй группе – 5,02 балла. При сравнении полученных в ходе тестирования результатов с ключом анкеты удалось установить средний уровень самочувствия у пловцов. Эмоциональное самочувствие по данным литературы является мощным мотивирующим фактором спортивной деятельности. Хорошее эмоциональное самочувствие спортсмена на тренировке способствует выполнению работы с особым энтузиазмом за счет активации физиологических механизмов, повышающих работоспособность. В нашем исследовании самочувствие у юных пловцов находится в группах на одинаковом уровне.

Активность юных пловцов первой группы составила 5,5 балла, а во второй группе – 4,8 баллов. При сопоставлении полученных результатов с ключом

анкеты у испытуемых второй группы установлен средний уровень активности, в то время как в первой группе уровень активности был выше среднего.

Сравнительно более высокий уровень эмоциональной активности пловцов первой группы свидетельствует о большей степени заинтересованности их в благоприятном результате спортивной тренировки, способности к адекватной оценке собственных возможностей, также как и возможностей соперников.

Настроение испытуемых в бальной оценке составило в первой группе – 5,9 баллов и во второй группе – 6,0 баллов, что соответствовало уровню выше среднего, что является в целом благоприятным фактором.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

По итогам соревнований Первенства ГБУСО «СШОР по ВВС», которые проходили в бассейне «Саратов» дети, как из первой, так и из второй группы заняли призовые места. В первой группе из 15 респондентов 4 человека заняли третьи места. Во второй группе из 9 человек 5 стали победителями.

Таким образом, данное исследование было направлено на диагностику психоэмоционального состояния юных пловцов среднего школьного возраста. Научные работы в области психологии спорта многочисленны и охватывают большинство теоретических и практических проблем спорта. Вопрос формирования психоэмоционального компонента психической готовности пловцов на учебно-тренировочных занятиях и в период соревнований, вопрос достижения максимального уровня надежности спортивной деятельности являются наиболее актуальными в современном плавании. Основной проблемой слабой эффективности спортивной деятельности является эмоциональная нестабильность юных пловцов, которую можно решить с помощью специальных диагностик и последующих психотренингов.

Библиографический список:

1. Ларина О.В. Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2016. С. 37-41.
2. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов. М.: Владос-Пресс. 2003. 368 с.
3. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Кронус, 2011. 247 с.
4. Беспалова Т.А., Царева Н.М. Психологические особенности личности спортсменов // Влияние физической культуры на формирование картины мира ребенка: междунар. межвуз. сб. науч. тр. Саратов. Издательство: ИЦ «Наука». 2012. С.102-107.
5. Павленкович С.С. Роль индивидуально-психологических особенностей студентов-спортсменов в адаптации к соревновательной деятельности // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. по материалам IV междунар., межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. Саратов. Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ». 2016. С. 35-39.
6. Павленкович С.С. Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 216-221.