

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В КОМАНДАХ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ В ПЕРИОД УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ И СОРЕВНОВАНИЙ.

Халалеева О. Е.

Томский университет систем управления и радиоэлектроники, г. Томск

Научный руководитель: Орлова Вера Вениаминовна - доктор социологических наук, профессор кафедры философии и социологии, директор НОЦ СГТ ТУСУР

Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам – эмоциональному, физиологическому и поведенческому, а также по их взаимосвязи. Для спортивной практики наиболее ценным является изучение взаимосвязи эмоциональных реакций и эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональные состояния спортсменов, интенсивная физическая нагрузка
STUDY OF EMOTIONAL STATES IN ROWING TEAMS DURING THE TRAINING CAMPS AND COMPETITIONS.

Khalaleeva O. E.

TUSUR, Tomsk

Measuring emotional States is carried out in three basic dimensions: emotional, physiologic and behaviorally, as well as on their relationship. For sports practice, the most valuable is the study of the relationship of emotional reactions and the effectiveness of training and competitive activities.

Key words: the emotional state of the athletes, the intense physical activity

Для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки используется методика САН, разработанная сотрудниками Ленинградской военно-медицинской академии.

Подсчет анкеты, заполненной согласно инструкции, проводится следующим образом. Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение. Букве «С» соответствуют следующие пары слов – 1, 2; 7, 8; 13, 14; ... и т. д., т. е. через каждые две пары на третью. Букве «А» – 3, 4; 9, 10; 15, 16; ... и т. д., т. е. через тот же интервал. Букве «Н» – 5, 6; 11, 12; 17, 18; ... и т. д.

Приведенные пары составляют в сумме оценку каждого состояния. В цифровом варианте это выглядит следующим образом. Мысленно (вначале работы для практики – письменно) проставляется оценка каждой клетки, затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми, суммируются, исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для «С» и «Н» шкалирование идет справа налево, а для «А» слева направо.

В конце для перевода данных в общепринятую девятибалльную шкалу, полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Особый интерес представляет изучение эмоциональных состояний в период соревновательной деятельности.

Данная методика психодиагностики эмоционального состояния спортсменов была использована в период учебно-тренировочных сборов и соревнований на группе гребцов-академистов, состоящих из восьми человек, в числе которых пять женщин и трое мужчин, имеющих звания кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта и выступающих за областную команду на Всероссийских соревнованиях по академической гребле. Стаж занятий данным видом спорта у спортсменов разный: от 3 до 8 лет.

Для тестирования были выбраны 6 периодов, отмеченных как наиболее важных для регистрации эмоционального состояния спортсменов:

- прибытие на место учебно-тренировочного сбора, начальный период подготовки;
- середина учебно-тренировочного сбора, окончания базового цикла подготовки;

- предсоревновательный период первых соревнований;
- послесоревновательный период первых соревнований;
- предсоревновательный период второго соревновательного цикла;
- послесоревновательный период второго соревновательного цикла.

В результате проведения исследования на группе были получены следующие числовые показатели:

Таблица 1

Методика для измерения эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки САН

Исследуемые показатели	Прибытие на место учебно-тренировочного сбора	Середина учебно-тренировочного сбора	Предсоревновательный период первых соревнований	Послесоревновательный период первых соревнований	Предсоревновательный период второго соревновательного цикла	Послесоревновательный период второго соревновательного цикла
Самочувствие	7,6	4,8	7	4,2	5,6	2,6
Активность	6,4	4,4	8,2	4,8	5,4	2,8
Настроение	7,2	4,8	7,8	5,2	5,2	3,4

В представленной таблице видно, что эмоциональные состояния в период интенсивной физической нагрузки у спортсменов не стабильны и изменяются в зависимости от этапа подготовки, результатов соревнований и длительностью периодов между отдельными соревнованиями и соревновательными циклами. Так, самые высокие показатели по исследуемым параметрам прослеживаются на начальном этапе подготовки и в период перед первыми соревнованиями. В первом случае полученный результат обусловлен тем, что спортсмены только привыкали к интенсивным физическим нагрузкам и еще не успели почувствовать скопление усталости как физической, так и в психоэмоциональном плане. Во втором случае показатели обусловлены значимостью и сосредоточенностью спортсменов первыми соревнованиями в соревновательном сезоне. Самые низкие показатели получены после второго соревновательного цикла. Это можно объяснить скоплением усталости, маленьким временным промежутком между первыми и вторыми соревнованиями, показанными не очень высокими результатами. Справедливости ради, надо отметить, что вторые соревнования являлись не отдельно взятым соревнованием, а целым циклом, продолжительностью в неделю, что несомненно изматывает спортсмена. Относительное падение количественных данных можно увидеть в периоды окончания базового этапа (по сравнению с начальным) и предсоревновательного этапа второго соревновательного цикла по сравнению с первыми соревнованиями. Здесь свою роль сыграли результаты первых соревнований, относительно частые переезды, короткий подготовительный период ко второму соревновательному циклу, накопление физической и эмоциональной усталости.

Также была выбрана еще одна методика экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена - «градусника» состояний, предложенного Ю. Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 100 делений.

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку того уровня состояния, который он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели:

- самочувствие;
- настроение;
- желание тренироваться;
- удовлетворенность тренировочным процессом;

- отношения с товарищами;
- отношения с тренером;
- спортивные перспективы;
- готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и после-соревновательного состояния.

Диагностика проводилась в течение недели в четыре периода, предложенных в первой использованной методике:

- начальный период, адаптация, первая неделя;
- окончание базового периода, середина учебно-тренировочного сбора;
- период первых соревнований;
- период второго соревновательного цикла.

Полученные данные можно свести в таблицу.

Таблица 2

Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена «Градусник» Киселёва

Исследуемый показатель	Начальный период	Окончание базового периода	Период первых соревнований	Период второго соревновательного цикла
Самочувствие	83	67	77	62
Настроение	81	42	80	53
Желание тренироваться	84	40	72	42
Удовлетворенность тренировочным процессом	74	63	77	60
Отношения с товарищами	91	94	95	87
Отношения с тренером	52	42	40	40
Спортивные перспективы	40	31	56	41
Готовность к соревнованиям	22	30	45	40

Анализируя данные приведенной выше таблицы нужно отметить схожесть тенденций с результатами первой методики САН. Действительно, можно проследить, что на начальном этапе и в период первых соревнований по сравнению с серединой учебно-тренировочных сборов и вторыми соревнованиями показатели по отдельно взятым показателям, относящимся преимущественно к субъективному восприятию своей готовности, выше. Это можно объяснить схожими причинами, выявленными в первой методике: накопленной усталостью, невысокими результатами, показанными во время соревнований, коротким периодом между соревнованиями, относительно частыми переездами. Примечательно то, что показатель отношений с товарищами во время всех периодов тестирования оставался на довольно высоком уровне, что может говорить о высокой коллективной сплоченности и наименьшем воздействии на отношения в коллективе выше перечисленных неблагоприятных факторов. Однако, можно заметить и то, что показатель отношения с тренером падал к концу всего цикла учебно-тренировочного сбора, что может говорить о потере доверия ввиду низких результатов на соревнованиях.

По результатам обеих методик диагностики эмоциональных состояний спортсмена можно увидеть то, что эти состояния не являются стабильными, статическими. В зависимости от периода подготовки они изменяются, и эти изменения зависят от ряда причин, а сами эмоциональные состояния непосредственно влияют на успешность выступления в соревнованиях и выбор дальнейших направлений тренировочного процесса. Чтобы эмоциональные состояния спортсменов помогали им успешно выступать, нужно вовремя диагностировать неблагоприятные тенденции и попытаться правильно скорректировать тренировочный процесс.

Литература

1. Алаторцев В.А. Готовность к соревнованиям: опыт психологического исследования. М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Черникова О.В. Эмоциональные состояния в спорте. Спортивная психология в трудах отечественных психологов. Хрестоматия под редакцией И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
- 3.