

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИГРОКОВ-
ЛЮБИТЕЛЕЙ В ХОККЕЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Никулина Евгения Александровича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Д. Гордеев

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Актуальность настоящей работы определяется недостаточностью в литературных источниках информации о психологическом статусе спортсменов-любителей, а тем более играющих в «Ночной хоккейной лиге».

Объект процесс формирования психоэмоционального статуса мужчин, игроков «Ночной хоккейной лиги» (НХЛ)

Предмет эмоциональное состояние спортсменов.

Цель определить психоэмоциональный статус мужчин, игроков «Ночной хоккейной лиги» (НХЛ), находящихся на интенсивном тренировочном и соревновательном режиме.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Изучить литературные источники по выбранной тематике;
2. Изучить настроение хоккеистов в период команды «Импульс» в период интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности;
3. Произвести самооценку эмоционального состояния хоккеистов;
4. Оценить состояние эмоциональной сферы хоккеистов;
5. Произвести самооценку тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности спортсменов.

Научная новизна заключается в том, что предпринята попытка изучить психоэмоциональное состояние взрослых мужчин старше 40 лет, выступающих в спортивном турнире «Ночная хоккейная лига».

Практическая значимость. Результаты исследований могут быть использованы:

- тренером команды НХЛ при работе с командой, находящейся на интенсивном тренировочном и соревновательном режиме.

- игроками команды выступающей в турнире НХЛ и находящейся на интенсивном тренировочном и соревновательном режиме.

«Ночная Хоккейная Лига» - лидер по развитию любительского хоккея в России. «Ночная хоккейная лига» была образована 15 декабря 2011 года по инициативе президента РФ Владимира Владимировича Путина и прославленных ветеранов отечественного хоккея.

Президентом Ночной Хоккейной Лиги является двукратный олимпийский чемпион, 7-кратный чемпион мира и Европы, заслуженный мастер спорта Александр Сергеевич Якушев. Вице-президент Лиги – Гурам Аджоев.

Один из главных инициаторов создания Лиги, министр обороны РФ Сергей Шойгу является непосредственным куратором ее деятельности.

Ночная Хоккейная Лига - ведущая спортивная организация в сфере любительского хоккея, имеющая свои региональные представительства по всей России. На сегодняшний день на территории России - от Калининграда до Сахалина - действует 55 региональных представительств, которые занимаются организацией и проведением региональных первенств и развитием любительского хоккея на местах.

Соревнования проходят с целью развития и популяризации хоккея в России, привлечения к активным занятиям хоккеем населения.

Соревнования проходят в несколько этапов:

- I этап — соревнования в муниципальных образованиях субъектов Российской Федерации;
- II этап — соревнования среди команд муниципальных образований в субъекте Российской Федерации;
- III этап — всероссийские финальные соревнования.

Ночная Хоккейная Лига в настоящее время является лидером по развитию любительского хоккея в России. В 2011 году в Фестивале «НХЛ» приняли участие 92 хоккейные команды из 76 субъектов Российской Федерации, в 2013 году Фестиваль прошел в формате пяти дивизионов с участием 124 команд. Общее количество участников составило более двух тысяч спортсменов.

Причем, люди уже не просто любят хоккей как вид спорта, а именно снова полюбили в него играть.

Выделен ряд основных факторов, способствующих занятиям физической культурой и спортом во взрослом возрасте: личностные, ситуационные, поведенческие, организационные. Эти факторы принимаются во внимания западными специалистами отрасли до сих пор. Они актуальны и для нашей страны¹.

В настоящем исследовании мы рассмотрели только личностные факторы, способствующие участию взрослых мужчин в спортивном турнире «Ночная хоккейная лига».

Личностные факторы:

- участие в каких-либо физкультурно-оздоровительных программах;
- информированность о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье;
- самомотивация;
- возраст;
- образование;
- самооценка физического состояния;
- снижение настроения.

Приведенные выше факторы представляется возможным разделить на две группы представляется возможным разделить на 2 группы:

1. Постоянные, то есть они не претерпевают изменений в течение времени: информированность о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье; возраст; образование.

2. Непостоянные: самооценка физического состояния; самомотивация; снижение настроения.

Настоящее исследование проводилось для определения уровня выраженности эмоциональных состояний у 20 хоккеистов 25 – 39 лет любительской команды «Импульс», принимающей участие в спортивном турнире НХЛ Московской области.

Исследование проходило в три этапа.

Первый этап проходил в июне-октябре месяце 2017 года. Проводился анализ литературы по проблеме исследования, выбор контингента испытуемых, подбор методик, оформление первой главы.

Второй этап исследования проходил в ноябре-декабре 2017 года. Поводился сбор фактического материала, обработка фактического материала.

На третьем этапе (январь-апрель 2018 года) проводилось оформление материалов дипломной работы.

В исследовании использовались четыре методики:

1) «Дневник моего настроения», автором которого является А.Н. Лутошкин.

2) Методика «Самооценка эмоциональных состояний», разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом.

3) Методика «Дифференциальные шкалы эмоций», разработанная К. Изардом.

4) Методика «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности», разработанная О. Елисеевым.

Тестирование членов команды «Импульс» происходило в наиболее интенсивный тренировочный период перед проведением соревнований среди команд муниципальных образований в субъекте Российской Федерации (II этап).

«Дневник настроения» предназначен для определения доминирующих состояний испытуемых, их причин. В «Дневнике настроения» испытуемому предлагалась таблица с рядом настроений и соответствующий каждому настроению цвет. Настроение и цвет - явления взаимосвязанные. В

настроении не меньше оттенков, чем в палитре красок, окружающего нас. Поэтому каждая цветная полоса в цветописи - это условный знак настроения.

Испытуемым давалась инструкция: «На месте пересечения даты и сегодняшнего настроения необходимо указать порядковый номер причины этого настроения».

После проведения тестирования получились такие результаты (рисунок 1): в период интенсивного тренировочного процесса у респондентов доминирует над всеми остальными состояниями спокойное состояние (25%, 5 человек). Немного меньше процентов уравновешенного (20%, 4 человека) и радостного (20%, 4 человека) состояния. Напряженное состояние у 10% (2 человека), и восторженное состояние 15% (3 человек). Самый низкий процент у тревожного состояния 5% (1 человек) и уныния 5% (1 человек).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в период интенсивного тренировочного процесса хоккеисты команды «Импульс» пребывают в спокойном, уравновешенном, радостном состояниях; реже в тревожном состоянии.

Исследование показало, что на эмоциональное состояние спортсменов оказывают влияние разнообразные факторы, а тренировка способствует переключению внимания при смене рода деятельности (рисунок 2):

- 30% указали, причина эмоционального состояния очень личная
- 20% просто устали
- 15% определили причину во взаимодействии с близкими друзьями
- 5% ссылались на свое здоровье
- 5% определили свою причину как неприятности дома
- 5% определили свое состояние из-за отношений с членами команды
- 5% причину своего настроения определили из-за настроения спортивного коллектива
- 5% недовольны собой
- 10% события на работе

Таким образом, ведущими факторами, влияющими на эмоциональное состояние спортсменов являются: личные обстоятельства, усталость, взаимодействие с близкими, в то время как только 5% (1 человек) респондентов связали свое состояние исключительно со спортивным коллективом. Выше приведенные факты указывают на то, что игра используется как средство переключения внимания респондентов, а не для достижения главным образом значимых спортивных результатов. Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что в период интенсивной тренировочной деятельности хоккеисты больше заняты своими личными делами и меньше всего их интересует тренировочный процесс. Возможно, это связано с тем, что хоккеисты не утруждены предстоящими

тренировками и спортивными матчами, а больше играют в свое удовольствие.

При проведении тестирования согласно методике «Самооценка эмоциональных состояний» используются четыре шкалы: «спокойствие - тревожность», «энергичность - усталость», «приподнятость - подавленность», «уверенность в себе - беспомощность». Испытуемому предлагается выбрать одно из десяти суждений, относящихся к четырем шкалам, характеризующее существующее в данный момент времени эмоциональное состояние респондента.

По шкале «Спокойствие-тревожность» три человека (15%) оценивают свое состояние как тревожное, шесть человек (30%) оценивают свое состояние как спокойное и благополучное, доминирует адекватная оценка состояния, у одиннадцати человек (55%).

По шкале «Энергичность-усталость» шесть человек (30%) чувствуют в себе сильное стремление к деятельности, четырнадцать человек (70%) чувствуют себя в меру бодрыми.

По шкале И3 «Приподнятость-подавленность» большинство испытуемых (семнадцать человек, что соответствует 85%) оценивают свое состояние как хорошее, жизнерадостное. Три человека (15%) чувствуют себя в возбужденном, восторженном состоянии.

По шкале «Уверенность в себе-беспомощность» десять человек (50%) оценивают свое состояние адекватно, десять человек (50%) чувствуют себя очень уверенно.

Индивидуальная суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния - И5 является суммарной оценкой. Согласно полученным ранее результатам у восьми испытуемых высокая самооценка, у двенадцати адекватная самооценка.

Таким образом, у большинства студентов (60%) адекватная самооценка во время интенсивного тренировочного процесса, у 40% высокая самооценка, лиц с низкой самооценкой среди хоккеистов не выявлено. Полученные результаты свидетельствуют о адаптации хоккеистов к тренировочной и соревновательной деятельности.

В методике «Дифференциальные шкалы эмоций» результаты у всех двадцати испытуемых больше единицы, таким образом можно судить о том, что во время тренировочной и соревновательной деятельности у хоккеистов доминирует положительное состояние (таблица 3).

Самый высокий процент положительного состояния - это интерес. Интерес является доминирующим чувством по сравнению с остальными положительными состояниями (у 50 % испытуемых). У восьми человек доминирующим состоянием является радость (40%), у двух (10%) испытуемых доминирующее состояние удивление.

Положительное эмоциональное состояние хоккеистов команды «Импульс» свидетельствует высокой самооценке респондентов, их удовлетворительном самочувствии и спокойном состоянии.

После проведения тестирования по методике «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности» мы получили такие результаты (таблица 4):

У 55% хоккеистов высокий уровень фрустрированности, у 34% средний уровень, у 12% низкий уровень фрустрированности

У тринадцати человек (65%) средний уровень агрессивности, у 25% высокий уровень, у 2% низкий уровень агрессивности.

У двенадцати человек (60%) средний уровень тревожности, у 30% высокий уровень, у 10% низкий уровень тревожности.

У 55% хоккеистов высокий уровень ригидности, у 35% средний уровень, у 10% низкий уровень ригидности.

Доминирующее состояние у хоккеистов команды «Рифы» во время интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности - это состояние агрессивности со средним уровнем, которое составляет 65%. Скорее всего это связано с инструментальной агрессией, которая эксплицируется, как средство - методы - приемы, спроецированные на достижение какой-либо значимой цели, направлены на достижение утилитарной задачи. Например, это может быть победа в спортивном соревновании.

Немного отстает состояние тревожности со средним уровнем - 60%, это может свидетельствовать о том, что хоккеисты не тревожатся по поводу тренировок и предстоящих соревнований. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

Состояние фрустрированности с высоким уровнем составляет 55%. Не всякая неудовлетворенность желания, мотива, цели вызывает фрустрацию. Человек часто испытывает неудовлетворенность. Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворенности выше того, что человек может вынести. Фрустрация возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения.

Состояние ригидности с высоким уровнем составляет 55%. Ригидность (от латинского *rigidus* - жесткий, твердый) затрудненность (вплоть до неспособности) в изменении намеченной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки (противоположное - пластичность, гибкость); застревание на определенном способе деятельности, реакции.

Состояние тревожности с высоким уровнем составляет 30%. Повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Проявления тревожности в различных ситуациях

не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. В данном случае это может быть личные неприятности дома, отношения с близкими друзьями и т.п.

Заключение

1) В период интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности хоккеисты дивизиона «Кубок надежды» команды «Импульс» пребывают в спокойном, уравновешенном, радостном состояниях; реже в тревожном состоянии. На эмоциональное состояние спортсменов оказывают влияние личные обстоятельства, усталость, взаимодействие с близкими, только 5% респондентов связали свое состояние исключительно со спортивным коллективом.

2) 60% хоккеистов адекватно оценивают свое состояние во время тренировочной деятельности, а следовательно они адаптированы к тренировочной и соревновательной деятельности, не боятся предстоящих соревнований.

3) У всех испытуемых положительное эмоциональное состояние, следовательно, ни у одного из испытуемых нет доминирующего отрицательного эмоционального состояния, потому, что самооценка у большинства хоккеистов высокая, удовлетворительное самочувствие и спокойное состояние.

4) Доминирующее состояние у 65%, хоккеистов команды «Импульс» во время тренировочной деятельности - это состояние агрессивности со средним уровнем, что связано с агрессией, которая эксплицируется, как средство - методы - приемы, спроецированные на достижении какой-либо значимой цели (спортивные соревнования) и направлена на достижение утилитарной задачи.