

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бабаева Фариды Видадиевича

Научный руководитель

старший преподаватель _____

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

к.ф.н., доцент _____

Р.С. Данилов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Области спортивной психологии отличается накоплением достаточного объема данных, которые указывают на необходимости психоэмоциональной подготовки, а также её влиянии на результативность соревновательной деятельности. Среди исследователей данной области следует выделить: П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, В.М. Мельникова, А.В. Родионова, Г.Б. Горскую, В.Ф. Сопова, В.Н. Непопалова, Н.А. Худадова, Ю.Н. Шилина, М.В. Грицаенко, С.А. Московкина, Л.А. Соколову, Н.Н. Ожуга, М.М. Кубланова, З.С. Манханова и др.

На эффективность спортивной деятельности и достижение максимальных спортивных результатов влияет комплекс психоэмоциональных свойств, они предопределяются высоким уровнем развития данных свойств. Этот набор индивидуально-типологических свойств отличается динамизмом: внутри него возможно неравномерное развитие и компенсации, что выражается в различных количественных и качественных соотношениях отдельных функций. Указанное обстоятельство объясняет, в частности, незначительное сходство в характере действий отдельных спортсменов с уровнем спортивной квалификации даже при наличии равной эффективности подобных действий.

В настоящее время не нашли окончательного решения вопросы о составе и структуре системы индивидуально-типологических детерминант успешности в том или ином виде спорта. Отмечается большое разнообразие позиций психологов по вопросу психоэмоциональной подготовки, что повышает внимание к изучению и установлению основных свойств, при помощи которых обеспечивается рост результативности в профессиональной сфере деятельности спортсмена.

Исследования в области юношеского спорта показывают, что необходимым для юного спортсмена выступает адекватная оценка своих ощущений, полное управление собственными действиями и их четкий план.

Соревнования в юношеском спорте проходят на фоне существенного эмоционального напряжения, а также в условиях постоянно усиливающейся конкуренции между спортсменами. И только лица, обладающие особо благоприятным набором психоэмоциональных качеств, могут выдерживать колоссальные нагрузки, поскольку успешность в юношеском спорте зависит от психомоторных качеств и психоэмоционального состояния спортсмена.

Повышение спортивного мастерства юных спортсменов сказывается на отдельных индивидуально-типологических свойствах спортсмена. По этой причине практическая значимость данного вопроса очевидна и связана с тем, что только на основе его разрешения возможна разработка конструктивных и научно обоснованных программ по психоэмоциональной подготовке юных спортсменов.

Соревнования в юношеском спорте проводятся на предельных возможностях. При одинаковом уровне физической и технической подготовленности, основное противостояние сводится к области психоэмоциональной и тактической составляющей, что подчеркивает высокую роль психоэмоционального фактора в юношеском спорте. К настоящему времени вопросы психоэмоциональной подготовки спортсменов в области юношеского спорта не нашли полного разрешения. Именно поэтому они составляют проблему настоящего исследования, поскольку неудачи спортсменов на соревнованиях в последние годы всё чаще объясняют недостаточностью его психоэмоциональной подготовки.

Объект исследования: процесс психоэмоциональной подготовки юных спортсменов.

Предмет исследования: психоэмоциональное состояние юных спортсменов.

Цель исследования: выявить особенности психоэмоционального состояния юных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать понятие «психоэмоциональное состояние» и его критерии;
2. Изучить особенности спортивной деятельности юных спортсменов;
3. Исследовать особенности нарушений психоэмоционального состояния юных спортсменов;
4. Провести эмпирическое исследование психоэмоционального состояния юных спортсменов.

Методы исследования: наблюдение, изучение и обобщение теоретического материала по исследованию особенностей нарушений психоэмоционального состояния юных спортсменов; наблюдение, тестирование.

Гипотеза исследования – юные спортсмены имеют особенности психоэмоционального состояния, отличающиеся от опытных спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были выбраны методики: Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Структура исследования – исследование включает в себя введение, две главы, заключение и список литературы.

Основное содержание работы

Практическое исследование было проведено в 2018-2019 году. В исследовании приняли участие 30 юных спортсменов, 15 из которых имеют стаж соревновательной деятельности менее 1 года (молодые спортсмены), 15 имеют стаж от 5 лет (юные спортсмены).

Цель исследования – выявить особенности психоэмоционального состояния юных спортсменов и предложить рекомендации по коррекции психоэмоционального состояния юных спортсменов.

Гипотеза исследования – юные спортсмены имеют особенности психоэмоционального состояния, отличающиеся от опытных спортсменов.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были выбраны методики:

1. Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

2. Тест Ряховского.

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Оценка ответов;

«да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30-31 очков. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя. Данной группе был присвоен очень низкий уровень коммуникабельности.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Данной группе был присвоен низкий уровень коммуникабельности.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не

пугают. Данной группе был присвоен уровень коммуникабельности ниже среднего.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Данной группе был присвоен средний уровень коммуникабельности.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Данной группе был присвоен уровень коммуникабельности выше среднего.

4-8 очков. Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Данной группе был присвоен высокий уровень коммуникабельности.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Данной группе был присвоен очень высокий уровень коммуникабельности.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптивности спортсменов К. Роджерса и Р. Даймонда.

Инструкция. В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни – переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

По данной методике нами рассматривалась только 1 шкала – шкала уровня адаптации.

Уровни адаптации распределялись таким образом:

До 68 баллов – низкий уровень адаптации;

68-170 – норма;

Выше 170 – высокий уровень адаптации.

4. Шкала тревоги Спилберга-Ханина.

Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д.Спилбергером и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 - 44 балла - умеренная;
- 45 и более - высокая.

Проанализируем результаты, полученные в ходе проведения исследования. Первой была проведена диагностика по методике САН.

В результате проведения данной методики мы получили, что по уровню самочувствия, активности и настроения обе группы имеют результат ниже среднего, однако, молодые спортсмены показали более низкий результат, чем опытные спортсмены, что может говорить о том, что в начале соревновательной спортивной деятельности кризис проявляется наиболее остро.

Таким образом, в результате проведения 1 методики нами было выяснено, что опытные спортсмены легче приспосабливаются к новым условиям (условиям соревновательной деятельности), чем молодые спортсмены. Для подтверждения вышесказанного дополнительно нами были рассчитаны средние баллы по каждому параметру в группах

Видим, что уровень самочувствия в группе опытных спортсменов выше на 7%, чем в группе молодых спортсменов, уровень активности в группе опытных спортсменов выше на 15%, чем в группе молодых спортсменов, уровень настроения в группе опытных спортсменов выше на 17%, чем в группе молодых спортсменов.

Следовательно, получили в обеих группах результаты по самочувствию, активности и настроению близкие к среднему, однако, группа опытных спортсменов оказалась более приспособленной к соревновательной деятельности, чем группа молодых спортсменов.

Таким образом, в результате проведения 2 методики нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более высокий уровень общения, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче выходят на контакт с новыми людьми. Однако, в процессе проведения данной методики так же обнаружено, что обе группы спортсменов имеют недостаточный уровень коммуникабельности (ниже нормы), что может говорить о том, что у спортсменов исследуемой группы в целом установка контактов с новыми людьми является весьма затруднительным. Для

подтверждения вышесказанного дополнительно нами были рассчитаны средние баллы по каждому параметру в группах

Видим, что уровень коммуникабельности в группе опытных спортсменов выше на 21%, чем в группе молодых спортсменов (обратная зависимость). Следовательно, получили в обеих группах результаты по уровню коммуникабельности ниже среднего, однако, группа опытных спортсменов оказалась более общительной, чем группа молодых спортсменов.

Третьей была проведена диагностика по методике диагностики социально-психологической адаптивности спортсменов К. Роджерса и Р. Даймонда.

Таким образом, в результате проведения 3 методики нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более высокий уровень адаптации, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче приспосабливаются к новым условиям. При этом, в процессе проведения данной методики так же обнаружено, что группа опытных спортсменов практически не имеет проблем с адаптацией в отличие от молодых спортсменов, что может указывать на то, что в начале профессиональной деятельности кризис стоит более остро и влияет на способность спортсмена адаптироваться к социальной ситуации, снижая данную способность и делая спортсмена отстраненным.

Для подтверждения вышесказанного дополнительно нами были рассчитаны средние баллы по каждому параметру в группах.

Видим, что уровень адаптации в группе опытных спортсменов выше на 43% чем в группе молодых спортсменов.

Следовательно, получили в группе опытных спортсменов более высокий уровень адаптации, чем в группе молодых спортсменов.

Последней нами была проведена шкала тревоги Спилберга-Ханина.

Таким образом, в результате проведения последней методики нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более высокий низкий

уровень личностной тревожности, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче переносят стрессовые ситуации. При этом, в процессе проведения данной методики так же обнаружено, что группа опытных спортсменов практически не имеет проблем с личностной тревожностью в отличие от молодых спортсменов, что может указывать на то, что в начале спортивной деятельности кризис стоит более остро и влияет на способность спортсмена переносить стрессовые ситуации в процессе соревновательной деятельности.

Для подтверждения вышесказанного дополнительно нами были рассчитаны средние баллы по каждому параметру в группах

Видим, что уровень личностной тревожности в группе опытных спортсменов ниже на 30% чем в группе молодых спортсменов. Следовательно, получили в группе опытных спортсменов более низкий уровень личностной тревожности, чем в группе молодых спортсменов.

Для подтверждения вышесказанного дополнительно нами были рассчитаны средние баллы по каждому параметру в группах

Видим, что уровень ситуативной тревожности в группе опытных спортсменов ниже на 11% чем в группе молодых спортсменов. Следовательно, получили в группе опытных спортсменов более низкий уровень ситуативной тревожности, чем в группе молодых спортсменов.

Для подтверждения того, что по исследуемым параметрам действительно наблюдаются значимые различия, нами была проведена статистическая обработка данных при помощи U-критерия Манна-Уитни.

В результате статистической обработки получили подтверждения наличия значимых различий в группах по 4 параметрам из 7. Таким образом, в результате проведенного исследования было получено, что юные спортсмены имеют особенности психоэмоционального состояния, отличные от опытных спортсменов. Следовательно, можно утверждать, что гипотеза нашего исследования доказана.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашем исследовании применяется следующее определение сущности психоэмоциональной подготовки спортсмена. Психоэмоциональная подготовка – это организованный и управляемый процесс реализации спортсменом своих потенциальных психических возможностей для достижения объективных результатов, которые адекватны его возможностям.

Современные спортивные соревнования требуют от участников огромной затраты не только физической, но и психической энергии. Даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревнованиях (к которым он вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности.

Для системы многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов необходимо четкое планирование и учет нагрузки на возрастных стадиях подготовки. Эту нагрузку определяют средства и методы, используемые в ходе занятий. На всех стадиях многолетней подготовки спортсменов отношение разных видов подготовок изменяется в зависимости от возрастной специфики, задач стадии и спортивного мастерства занимающегося.

Специально отведенного времени для психоэмоциональной подготовки нет, вследствие этого она должна быть интегрирована в другие виды подготовки общей системы тренировки. Ведь внешняя легкость выполнения спортивных упражнений на самом деле проявляется в многократных мышечных напряжениях спортсмена, а элегантность и эстетичность являются средством борьбы за каждый следующий точный шаг или действие (И.А. Зозулина, М.Я. Жилина, А.Я. Корх, Л.В. Косыгина и др.). Современные виды спорта с правилами его проведения, измененными для повышения зрелищности соревнований, предъявляет высокие требования к подготовке спортсмена, особенно к психоэмоциональной.

Практическое исследование было проведено в 2018-2019 году. В исследовании приняли участие 30 юных спортсменов, 15 из которых имеют стаж соревновательной деятельности менее 1 года (молодые спортсмены), 15 имеют стаж от 5 лет (юные спортсмены).

В результате проведения исследования нами было выяснено, что опытные спортсмены легче приспосабливаются к новым условиям (условиям санатория), чем молодые спортсмены. Также, в результате проведения исследования нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более высокий уровень общения, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче выходят на контакт с новыми людьми. Однако, в процессе проведения данной методики также обнаружено, что обе группы спортсменов имеют недостаточный уровень коммуникабельности (ниже нормы), что может говорить о том, что для спортсменов в целом установка контактов с новыми людьми является весьма затруднительным. При этом нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более высокий уровень адаптации, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче приспосабливаются к новым условиям. При этом, в процессе проведения данной методики также обнаружено, что группа опытных спортсменов практически не имеет проблем с адаптацией в отличие от молодых спортсменов, что может указывать на то, что в начале спортивной деятельности кризис стоит более остро и влияет на способность спортсмена адаптироваться к социальной ситуации, снижая данную способность и делая спортсмена отстраненным. А также, в результате проведения последней методики нами было выяснено, что опытные спортсмены имеют более низкий уровень личностной и ситуативной тревожности, чем молодые спортсмены, что говорит о том, что более опытные спортсмены легче переносят стрессовые ситуации, возникающие в соревновательной деятельности. При этом, в процессе проведения данной методики так же обнаружено, что группа опытных спортсменов практически не имеет проблем с ситуативной тревожностью в отличие от молодых

спортсменов, что может указывать на то, что в начале спортивной деятельности кризис стоит более остро и влияет на способность спортсмена переносить стрессовые ситуации.

В результате статистической обработки получили подтверждения наличия значимых различий в группах по 4 параметрам из 7. Таким образом, в результате проведенного исследования было получено, что молодые юные спортсмены, которые недавно занимаются соревновательной деятельностью, имеют более низкий уровень адаптации, чем опытные юные спортсмены, которые активно занимаются соревновательной деятельностью, у них более выражена ситуативная и личностная тревожность, они имеют более низкий уровень самочувствия, активности и настроения, чем опытные юные спортсмены, которые активно занимаются соревновательной деятельностью. Следовательно, можно утверждать, что гипотеза нашего исследования доказана.