

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Психоэмоциональное состояние пловцов с различным уровнем
тревожности в тренировочном процессе**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 206 группы

Власовой Светланы Евгеньевны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

к. м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение

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.

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.

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.

Актуальность работы. Исследование психического состояния спортсмена в условиях тренировочного процесса и соревновательного процесса. 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.

Объект исследования – тренировочный процесс пловцов 12-14 лет с различным уровнем тревожности.

Предмет исследования – психоэмоциональное состояние пловцов.

Цель- анализ психоэмоционального состояния пловцов 12-14 лет с различным уровнем тревожности в тренировочном процессе.

Гипотеза. Мы предположили, что тревожность (личностная и ситуационная) пловцов определяет их психический статус на протяжении

спортивной деятельности, и влияет на спортивный результат. Благоприятный психоэмоциональный настрой пловцов на учебно-тренировочных занятиях позволит оптимизировать психологический статус пловца в соревновательный период и целенаправленно формировать его спортивный характер.

Из этого вытекают следующие **задачи**:

1. Изучить данные литературных источников по проблеме исследования
2. Определить уровень тревожности пловцов 12-14 лет в тренировочном процессе.
3. Оценить уровни стрессоустойчивости, самочувствия, активности, настроения и эмоциональности в группах пловцов 12-14 лет с различным уровнем тревожности.
4. Проанализировать успешность соревновательной деятельности пловцов с различным уровнем тревожности пловцов в группах.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование: цветовой тест «Люшера», «Опросник САН: самочувствие, активность, настроение».
4. Статистическая обработка полученных результатов.

Новизна исследования

В настоящем исследовании получены результаты оценки психоэмоционального состояния пловцов с учетом их уровня тревожности. Для прогнозирования готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям предложено учитывать тревожность и особенности психоэмоционального статуса пловцов.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Личностная и реактивная тревожность определяет стрессоустойчивость и активность пловцов.
2. Уровень тревожности пловца определяет успешность соревновательной успешности.

Структура и объем работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы в количестве 65 источников. Представленная работа иллюстрирована диаграммами, в которых содержатся результаты педагогического исследования.

Психический стресс в спортивной деятельности

«Изучение психологического стресса в спортивных занятиях началось в нашей стране в основном в довоенные и первые послевоенные годы, когда были найдены и описаны различные формы предзакатного состояния спортсменов и выявлено их влияние на поведение и активность спортсмена в условиях соревнований».

Любое определение спортивной деятельности, как профессиональной, так и любительской, включает в себя проявление эмоций и эмоциональной напряженности. По существу, «спортивные мероприятия не могут быть свободны от эмоций, они по разным причинам являются довольно важной составляющей спорта». Одна их важность заключается в том, что мобилизация всех сил организма, вызванная эмоциями, приводит к достижению максимального результата. «В считанные секунды учащается кровоток, разогреваются мышцы, организм спортсмена готовится к старту. Пробуждаются скрытые силы организма, остаются позади трудности, которые в спокойной обстановке были непреодолимы. Кроме того, успех сопровождается выраженными положительными эмоциями (неуспех – отрицательными)».

Ряд авторов подчеркивают, что «работоспособность спортсмена связана с высокой степенью развития выносливости, координации движений и адекватности эмоциональных состояний».

Ориентированная активность спортсмена обычно сопровождается эмоциональным стрессом различных проявлений, особенно в спорте больших достижений, что немыслимо без максимальной громкости и интенсивности

нагрузок, без напряженной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний неудачи, т. е., все это понятие «стресс».

«Основные причины стресса в спорте следует также искать «в эпизодической блокировке основных нужд организма в процессе деятельности». К числу самых тяжелых стрессоров относится, например, чувство недостатка кислорода». Еще одной важной причиной стресса в спорте является состояние усталости, которое должно быть преодолено силой воли.

«Стрессогенные эффекты также имеют монотонные состояния, которые вызывают сенсорную депривацию из-за их монотонности и происходят в основном на тренировках. Немаловажной причиной возникновения стресса является непрофессиональные действия со стороны тренера». Юные спортсмены в массе своей натуры любопытные и творческие. «И если эти качества гасятся далеким от педагогики учителем физической культуры или спортивным тренером, который постоянно кричит, злится, не находит времени, чтобы проявить хотя бы чуточку внимания к воспитанникам, у ребят развивается страх, появляются невротические реакции».

«Многие юные спортсмены мечтают о спортивной карьере, о блестящих успехах, о вершинах спорта. А когда выясняется, что их надежды не реальны, возникает стресс. Стресс неудач и рухнувших надежд у неподготовленных подростков может быть особенно устойчивым».

Как известно, «любая напряженная деятельность, особенно связанная со спортивной практикой, вызывает механизмы реагирования на стресс, включающие механизмы адаптации».

Функциональная ценность стрессовой системы заключается в оказании мобилизационного и общеукрепляющего влияния на состав деятельности. Условия тренировки требуют, чтобы это напряжение было доведено до пределов индивидуальной нормы спортсмена. Именно достижения индивидуального предельного напряжения и являются сутью конкуренции.

Все волевые усилия спортсмена направлены на то, чтобы сознательно игнорировать естественные сигналы организма, которые предупреждают его о приближении к конечным возможностям организма.

Ряд авторов в своих исследованиях указывают на существование зависимости между эмоциональным возбуждением и результатом деятельности. Так, «увеличение эмоционального возбуждения до какого-то определенного уровня позитивно влияет на результаты деятельности, а еще большее увеличение возбуждения – негативно».

«Общее мнение специалистов сводится к тому, что умеренный стресс положительно влияет на мышечно-двигательные ощущения и восприятия движений, повышая чувствительность двигательного аппарата, а стресс высокого уровня притупляет ее».

Б.А. Вяткин в своей работе утверждал, что «каждый спортсмен имеет свой индивидуальный порог стресса, то есть только определенную долю стресса, определенный уровень оптимален и позволяет спортсмену показать лучший результат». Спортивная активность подразумевает постоянное равновесие на пределе, отделяющее оптимальное состояние от функций расстройства, вызванного перенапряжением.

Поэтому в спорте важны вопросы напряжения, адаптации и перенапряжения. Независимо от того, какая система в основном подвергается нагрузке, устройство поставляется обычными интегральными системами. В этом смысле «умственная устойчивость в спорте – это способность психики противостоять стрессовым последствиям спортивной деятельности, и, как следствие, эта высокая устойчивость – это возможность сознательно контролировать психоэмоциональное состояние».

Психоэмоциональное состояние пловцов 12-14 лет с различным уровнем тревожности на тренировочных занятиях

Педагогическое исследование по определению психоэмоционального состояния пловцов на тренировочных занятиях проходило на базе плавательного бассейна «Саратов» в группе пловцов среднего школьного

возраста, возраст испытуемых составлял от 12 до 14 лет в 2020-2021гг. Наблюдение проводилось в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, а также в период соревнований.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (май-сентябрь 2020 года) заключался в проведении теоретического анализа научно-методической, специализированной литературы, а также Интернет-источников по теме исследования. Также на данном этапе были определены цель, объект и предмет исследования.

На втором этапе (октябрь 2020 года – март 2021 года) проходил непосредственно эксперимент. Педагогическое исследование проводилось на базе ГБУСО «СШОР по ВВС» (г. Саратов, Мирный переулок, д. 3), учебно-тренировочные занятия проводились на базе плавательного бассейна «Саратов» (ул. Чернышевского, д. 63) в группе пловцов 12-14 лет под руководством тренера Голохвастовой Тамары Леонидовны. В исследовании приняли участие 24 пловца обоего пола, занимающихся плаванием в течение 5-6 лет.

На третьем этапе (апрель-май 2021 года) исследования обобщались и систематизировались материалы опытно-экспериментальной работы, теоретические обосновывались и оформлялись материалы исследования в

Описание методов педагогического исследования

В представленной работе мы использовали следующие методы научного исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Опрос.
4. Тестирование.
5. Статистическая обработка полученных результатов.

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что методика психологической подготовки, а также оценка психоэмоционального состояния спортсменов подросткового возраста изучается редко. Анализ

литературы показал, что на сегодняшний день проведено ряд исследований, направленных на оценку уровня тревожности у спортсменов разной специализации. Однако исследований уровня тревожности у пловцов среднего школьного возраста нами не выявлено.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях тренировочного процесса. Благодаря методики самооценки уровня тревожности Ч. Спилберга с использованием 2-х шкал, мы определили уровень личностной и ситуационной (реактивной) тревожности у пловцов. С помощью представленного метода научного исследования удалось установить особенности 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 «Самочувствие, активность, настроение – САН»), позволяющая оценить дифференциальную самооценку функционального состояния.

Статистическая обработка полученных результатов исследования проводилась по общепринятой методике. Все результаты тестирований измерялись в баллах.

Особенности тревожности спортсменов, занимающихся плаванием

В современном спорте высоких достижений складывается ситуация, когда на первый план выходит проблема оценки и развития психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Особенно это актуально в подготовительный и соревновательный периоды. Поскольку тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса, как следствие, немаловажной задачей становится изучение характера влияния тревожности на результативность спортивной деятельности и методов регуляции психического состояния спортсмена.

Уровень личностной тревожности является константой личностной характеристики индивида и сохраняется на протяжении всей жизни. Личностная тревожность пловцов 12-14 лет по результатам тестирования соответствует высокому и среднему уровню.

Уровень реактивной тревожности пловцов 12-14 лет в нашем исследовании – высокий и средний. В дальнейшем мы разделили исследуемых пловцов на 2 группы: 1 – с высоким уровнем личностной тревожности (ВУТ) и 2 – со средним уровнем личностной тревожности (СУТ).

Высоко тревожный спортсмен требует повышенного внимания и эмоциональной поддержки, характеризуется длительным овладением трудными и опасными с его точки зрения упражнениями, ему нужна особая подготовка к соревнованиям. Согласно полученным данным, в группе 2 пловцов СУТ половины испытуемых (50%) зарегистрирован средний уровень ситуативной тревожности. Данный уровень тревожности считается в наибольшей степени адаптивным, способствующим достижению высоких результатов.

Анализ результатов психоэмоционального состояния пловцов

В дальнейшем мы определили психоэмоциональное состояние пловцов в группах 1 – с высоким уровнем личностной тревожности (ВУТ) и 2 – со средним уровнем личностной тревожности (СУТ) с помощью цветового теста «Люшера» и опросника «САН: самочувствие, активность, настроение».

Стрессоустойчивость по данным цветового теста «Люшера» у пловцов со средним уровнем тревожности выше и соответствует среднему уровню, в группе тревожных пловцов - низкому уровню.

Самочувствие и настроение пловцов с высоким и средним уровнем тревожности при тестировании по опроснику «САН: самочувствие, активность, настроение» не имеет существенных различий. Уровень активности в группе пловцов с высоким уровнем тревожности – средний, у пловцов со средним уровнем тревожности -выше среднего.

Результаты участия пловцов в соревновательном процессе

По итогам соревнований Первенства ГБУСО «СШОР по ВВС», которые проходили 15 марта 2021 года в бассейне «Саратов» пловцы, как из группы 1, так и из группы 2 заняли призовые места.

В группе 1 из 15 спортсменов 4 пловца заняли третьи места. В группе 2 из 9 человек 5 стали победителями. Результаты исследования показали, что в группе 2 уровень ЛТ и СТ позволял пловцам показывать более высокие результаты на соревнованиях. Для пловцов с большей тревожностью в целом характерен меньший уровень спортивных достижений. Пловцы с более высоким уровнем тревожности имеют худшие результаты и поэтому для них необходима определенная подготовка к стартовым выступлениям. Полученный фактический материал по оценке влияния тревожности на достижения в спорте позволил сделать вывод, что индивидуально значимым для конкретного спортсмена с учетом уровня его тренированности, специальной подготовленности, функциональных и других возможностей может быть практически любой уровень тревожности.

Рекомендации по преодолению реактивной тревожности у спортсменов

С целью преодоления различных объективных и субъективных трудностей, возникающих у спортсменов в состоянии тревоги, часто экстремальных условиях деятельности и в процессе действия физических и психических нагрузок при занятиях плаванием возникает необходимость решения задач психологического сопровождения и подготовки спортсменов.

Мы предлагаем тренерам и самим спортсменам применять следующие способы снижения тревожности, в том числе во время соревновательного периода. Первым таким способом может выступать разминка. При апатичном настроении она способна привести спортсмена в боевую готовность, а при чрезмерном возбуждении, наоборот, успокоить. Следующим методом снятия тревожности у спортсменов является дыхательная гимнастика. Дыхательные упражнения - один из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. В настоящее время самым распространенным методом снятия состояния тревожности является модифицированный вариант

аутогенной тренировки в сочетании с методом «средовой адаптации», позволяющий оптимизировать адаптационные возможности спортсменов на основе регуляции психоэмоционального состояния.

Заключение

В ходе написания выпускной квалификационной работы были решены все задачи, поставленные в исследовании.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Состояние тревожности мобилизует спортсмена, способствует повышению функционально состояния организма, что приводит к достижению более высоких спортивных результатов

Состояние тревожности, как явление ситуативное, достаточно легко поддается коррекции с помощью различных методов релаксации и саморегуляции, а тревожность, как черта личности, рассматривается, как относительно постоянная характеристика. Высокая тревожность оценивается отрицательно, но для эффективной коррекции необходимо знать причины ее возникновения.

Уровень личностной тревожности является константой личностной характеристики индивида, состояние ситуационной (реактивной) тревожности проявляется вместе со стрессорной реакцией. Ситуативная тревожность имеет приспособительный характер, если только не превосходит установленного оптимального уровня.

Личностная и реактивная тревожность определяет стрессоустойчивость и активность пловцов.

Успешность соревновательной деятельности выше у пловцов со средним уровнем тревожности, что подтверждается количеством завоеванных призовых мест на соревнованиях.

Установлена прямопропорциональная зависимость между уровнем тревожности, стрессоустойчивости пловцов и их спортивной результативностью.

