

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

Изучение эмоционального состояния спортсменов до и после соревнований

Ермина Анна Владимировна

Студент (бакалавр)

Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева,

Республика Мордовия, Россия

E-mail: ermina-anechka@mail.ru

В спортивной подготовке, в повышении мастерства спортсмена важную роль играет участие в соревнованиях. Стремление превзойти свои достижения на соревнованиях является важнейшим стимулом для напряженных тренировок, воспитания уверенности в себе, воли к победе, других бойцовских качеств, без которых немислимо в полной мере проявление силы, быстроты, выносливости [3].

Необходимо отметить, что спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциональной напряженностью. Возникновение эмоциональных состояний спортсмена, по мнению Е. П. Ильина, определяется многими факторами: значимостью соревнований; наличием сильных конкурентов; результатом спортсмена на финише; условиями соревнования; поведением окружающих спортсмена людей, особенно тренера; индивидуальными психологическими особенностями спортсмена; характером и особенностями взаимоотношений в коллективе; присутствием на соревновании значимых для спортсмена лиц [2].

Спортивное соревнование может закончиться как победой, так и поражением, что, безусловно, не может не отразиться на дальнейшей судьбе спортсмена. Соответственно, эмоциональное состояние испытываемое спортсменом оказывает влияние на его работоспособность, волю к победе, формирование тех или иных характеристик поведения. Поэтому для спортсменов в первую очередь важна психологическая подготовка к соревнованию и реабилитация после старта [1].

Настоящее исследование посвящено изучению эмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов в период подготовки к соревнованиям и после них. В нем принимали участие 25 человек в возрасте 18-22 лет. В качестве психодиагностического инструментария были использованы: методика «Накопление эмоционально-энергетических зарядов направленных на самого себя» (В. В. Бойко), методика «Самооценка эмоциональных состояний» (Опросник А. Уэссмана и Д. Рикса).

Результаты изучения эмоционального состояния спортсменов до и после соревнований с помощью методики «Накопление эмоционально-энергетического зарядов» В. В. Бойко говорят нам о том, что до соревнований высокая эмоциональная напряженность не встречается ни у одного испытуемого. Средняя эмоциональная напряженность встречается у 8% испытуемых. Низкая эмоциональная напряженность встречается у 68% испытуемых.

Далее рассмотрим результаты, полученные после соревнований. Высокая эмоциональная напряженность не встречается ни у одного испытуемого. Средняя эмоциональная напряженность встречается у 5% испытуемых. Низкая эмоциональная напряженность встречается у 80% испытуемых.

Данные результаты методики до и после соревнований, позволяют говорить о том, что эмоциональная напряженность спортсменов в период подготовки к соревнованиям и после них претерпевает некоторые изменения. Если до соревнований больше спортсменов со средним уровнем эмоциональной напряженности, то после их завершения несколько увеличивается количество спортсменов с низким уровнем данного эмоционального состояния.

В процессе изучения эмоционального состояния юношей и девушек в период подготовки и после соревнований по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса, были получены следующие результаты, до соревнований 60 % испытуемых высоко оценивают свое эмоциональное состояние. Среднюю оценку эмоционального состояния имеют 32 % испытуемых. Низкую оценку эмоционального состояния имеют 8 % испытуемых. Следовательно, после соревнований 56 % испытуемых высоко оценивают свое эмоциональное состояние. Среднюю оценку эмоционального состояния имеют 40% испытуемых. Низкую оценку эмоционального состояния имеют 4% испытуемых.

Результаты, полученные до и после соревнований, позволяют судить о характере изменений эмоционального состояния спортсменов после соревнований: несколько уменьшается количество спортсменов с высокой и низкой оценкой собственного эмоционального состояния и увеличивается их количество со средним уровнем его развития. Что может указывать на изменение эмоционального состояния в сторону нейтрального.

Таким образом, анализ результатов изучения эмоционального состояния спортсменов до и после соревнований позволяет сделать следующие выводы:

1) количество спортсменов с низкой эмоциональной напряженностью увеличивается после соревнований, следовательно, можно говорить о некотором снижении эмоциональной напряженности у спортсменов в данный период времени;

2) несколько уменьшается количество спортсменов с высокой и низкой оценкой собственного эмоционального состояния и увеличивается их количество со средним уровнем его развития, что может свидетельствовать об изменении эмоционального состояния в сторону нейтрального.

Анализ показателей эмоционального состояния спортсменов позволяет говорить о его улучшении после соревнований: снижается количество спортсменов с отрицательным эмоциональным состоянием (высокой тревожностью, усталостью, подавленностью и неуверенностью) и увеличивается их число с положительным (повышается уверенность в себе, энергичность, уходит чувство тревоги, поднимается настроение).

Источники и литература

- 1) Бабушкин, Г. Д. Шумилин, А. П. Чикуров, А. И. Соколов, А. Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – №3. – С. 13 – 17 Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер. 2008. – 234 с. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М. : ФиС, 1969. – 186 с.
- 2) Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер. 2008. – 234 с.
- 3) Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М. : ФиС, 1969. – 186 с.