ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Колмакова Анастасия Сергеевна

студент

Е. В. Дворцова

канд. психол. наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Кемеровского государственного университета, г. Новокузнецк

Аннотация. В статье рассматривается, как физические нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов, в виде краткого обзора экспериментального исследования.

Ключевые слова: психоэмоционально состояние, физические нагрузки, спортсмены-легкоатлеты, эксперимент, эмоции, психика, соревнования.

В наше время все больше спортсменов подвергают себя к неблагоприятному предстартовому и соревновательному состоянию. Становится все больше случаев при которых спортсмены психологически не готовы выступить на соревнованиях, причин данного феномена очень много, в него могут входить: панические атаки из-за высокой конкуренции, эмоциональное истощение, психическая напряженность и т.д.

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Благодаря стабильному психологическому состоянию спортсмены могут благополучно готовиться и выступать на важнейших стартах в сезоне. То есть, для успешного выступления на соревнованиях спортсмен-легкоатлет должен быть психологически готов к предстоящим трудностям в ходе предсоревновательного процесса и на самих соревнованиях.

Результат выступления спортсмена на соревнованиях зависит от многих факторов, таких как:уровень технической подготовленности, развитие физических качеств, функциональные и психические возможности, тактическая подготовка спортсмена.

При подготовке спортсмена к соревнованиям тренер обращает внимание на психологическое благополучие своего воспитанника, а также наиболее важным показателем является психоэмоциональное состояние спортсмена-легкоатлета. К психоэмоциональному состоянию относят совокупность таких факторов, как: нервно-психическая устойчивость, психическая напряженность, а также самочувствие и активность спортсмена.

Таким образом, на крупных соревнованиях в сложных условиях спортивной борьбы с исключительно высокой конкуренцией, где спортсмены имеют равную техническую и

физическую подготовленность, придерживаются одинаковой тактики, чаще побеждают те из них, кто имеет более высокий уровень развития моральных, волевых и специальных психических качеств. Поэтому, учитывая актуальность данной проблемы, тема нашего исследования: «Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов»

Гипотеза: физические нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов, а именно: повышают нервно-психическую устойчивость, понижают психическую напряженность, а также повышают самочувствие и активность.

Цель: исследование влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов.

Задачи:

1. Провести психологический анализ психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов.
2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов.
3. Описать этапы, обосновать выборку, подобрать методы и методики исследования.
4. Разработать эксперимент по исследованию «Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов».
5. Провести первичную диагностику психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов в экспериментальной и контрольной группах.
6. После физических нагрузок провести вторичную диагностику психоэмоционального состояния спортсменов-легкоатлетов в экспериментальной и контрольной группах.
7. Выявить влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов.

Методы: теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, экспериментальный метод, метод математико-статистической обработки данных – оценка достоверности отличий (t-критерий Стьюдента).

Методики:

1. Методика «оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин);
2. Методика «Прогноз» (В.Ю. Рыбников);
3. Опросник «Состояние, активность, настроение» (А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников).

Выборка:30 спортсменов-легкоатлетов, из них 15спортсменов в экспериментальной группе и 15 в контрольной.

Результаты экспериментального исследования.

Нами был составлен квазиэкспериментальный план исследования с тестированием до и после воздействия для выявления влияния физических нагрузок на психоэмоционально состояние спортсменов-легкоатлетов. Использование математического метода обработки данных t-критерия Стьюдента выявило значимые различия в дельта-значениях психоэмоционального состояния между экспериментальной и контрольной группами.

Полученное по методике «Тест САН» значение самочувствия tэмп. = 2,5 больше tкрит. = 2,05 (при уровне значимости $p \leq 0,05$), значение активности tэмп. = 0,62 меньше tкрит. = 2,05 (при уровне значимости $p \leq 0,05$). Полученное по методике «Прогноз» (В. Ю. Рыбников) значение нервно-психической устойчивостиtэмп. = -6,49 больше tкрит. = 3,69 (при уровне значимости $p \leq 0,001$). Полученное по методике «Оценка уровня нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин) значение нервно-психического напряжения tэмп. = -4,3 больше tкрит. = 3,67 (при уровне значимости $p \leq 0,001$).

Полученные данные свидетельствую о том, что физические нагрузки повлияли на психоэмоциональное состояние, а именно повысили показатели самочувствия и активности, понизили нервно-психическое напряжение и повысили нервно-психическую устойчивость.

В процессе математической обработки данных были выявлены статистически значимые различия между дельта-значениями «Самочувствие», «Нервно-психическая устойчивость», «Нервно-психическое напряженность», а также незначительные изменения по дельта-значению «Активность». Из этого можно сделать вывод, что физические нагрузки повлияли на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов.

При оценке для анализа экспериментального воздействия был проведен анализ валидности эксперимента.

Для соблюдения внутренней валидности была составлена выборка из 30 спортсменов-легкоатлетов, в возрасте от 17 до 19 лет. В ходе первичной диагностики было выявлено, что до начала физических нагрузок по методике «Тест САН» спортсмены-легкоатлеты обладают средним уровнем Самочувствия и Активности. По методике «Прогноз» (В. Ю. Рыбников) нервно-психическая устойчивость находится на среднем уровне. По методике «Оценка уровня нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин) исследуемые спортсмены-легкоатлеты обладают средним уровнем нервно-психической устойчивости.

Для удовлетворения внешней валидности в нашем исследовании была составлена схема структурно-методологического анализа психологического эксперимента, в рамках которой были предусмотрены и учтены возможные дополнительные переменные, а именно производился контроль за поведением и сохранением условий. Стоит учесть несколько фактов, которые могли отвлекать респондентов от прохождения методик:

- Шум от тренировочных групп;

- Присутствие исследователя, который мог искажать показатели;
- Тренировочная деятельность других спортсменов-легкоатлетов;
- Интерес тренера-преподавателя о ходе эксперимента;
- Интерес от других спортсменов-легкоатлетов о проводимом эксперименте.

Операциональная валидность заключалась в проверке гипотезы о том, что физические нагрузки влияют на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов, а именно повышают нервно-психическую устойчивость, понижают психическую напряженность, а также повышают самочувствие и активность, подтверждена за счет составления плана эксперимента и подбором методик:

- Тест Самочувствие, активность, настроение (В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников);
- Методика «Прогноз» (В.Ю. Рыбников);
- Методика «оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин).

Конструктная валидность, выражающая адекватность метода интерпретации экспериментальных данных теории, была удовлетворена за счет проведения теоретического анализа понятия «Психоэмоциональное состояние» и за счет изучения научной литературы о психологических особенностях спортсменов-легкоатлетов. Так, психоэмоциональное состояние представляет собой реакцию на нагрузку, индивидуальные особенности и биологические ритмы психофизиологических функций организма, которое включает в себя такие понятия как самочувствие, активность, нервно-психическая напряженность и нервно-психическая устойчивость. В психологической науке по теме данного исследования не имеется научных трудов, что в свою очередь детерминирует нашу актуальность, однако, имеется ряд трудов, посвящённых исследованиям физических нагрузок на психику человека.

Таким образом, исходя из анализа результатов исследования влияния физических нагрузок на психоэмоциональное состояние спортсменов-легкоатлетов был определен дальнейшее направление научного исследования, в котором будет реализована работа по удовлетворению внутренней и внешней валидности.

Список литературы:

1. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин / А. Г. Маклаков. — Санкт-Петербург : Москва [и др.] : Питер, 2012. — 582 с. : ил., портр., табл.; 24 см с. — Текст : непосредственный.
2. Паценко, А. В. Синдром перетренированности: особенности влияния интенсивных физических и психоэмоциональных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов / А. В. Паценко. — Текст : электронный // cyberleninka.ru : [сайт]. — URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-peretrenirovannosti-osobennosti-vliyaniya-intensivnyh-fizicheskih-i-psihoemotsionalnyh-nagruzok-na-funktsionalnoe (дата обращения: 10.12.2022).

3. Присталова, А. С. Особенности эмоционального состояния спортсменов во время тренировочного процесса и соревнований / А. С. Присталова. — Текст : электронный // elar.rsvpu.ru : [сайт]. — URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/17060/1/vpz_2016_094.pdf (дата обращения: 10.12.2022).