

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ПЕРИОД ПУБЕРТАТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ**

В.Ю.Давыдов, И.В.Лущик, В.Г.Ярошевич, А.Н.Манкевич

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ПЕРИОД ПУБЕРТАТА В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ**

**Введение.** Одной из актуальных задач психологии спорта является изучение психического состояния спортсмена в условиях соревнования. Спортивные соревнования предъявляют высокие требования не только к уровню развития физических качеств спортсмена, но и к его нервной системе, психическим качествам. В частности, в условиях спортивного соревнования возрастает роль способности спортсмена управлять своим эмоциональным самочувствием в целом и отдельными эмоциями. Вместе с тем, управление спортсменом своим эмоциональным самочувствием предполагает изучение особенностей, проявления эмоциональной сферы психики человека в условиях соревнования в разных видах спорта.

Данная работа посвящена анализу эмоционального самочувствия спортсменов специализирующихся в плавании в условиях соревнования. Исследование проводилось на Международных соревнованиях «Веселый дельфин» г. Санкт-Петербург. Высокий спортивный статус этих соревнований делает их серьезным эмоциогенным фактором, влияющим на эмоциональное самочувствие и спортивную деятельность юных спортсменов. В качестве испытуемых в нашем исследовании выступили девочки-спортсменки 11 -13 летнего возраста, специализирующиеся в плавании способом баттерфляй.

**Методика и организация исследования.** Для оценки эмоционального состояния спортсменов использовались анкетные формы: шкала ситуативной тревожности (Спилберга-Ханина); шкала САН (ВМА СПб).

Шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.Ханина позволяет измерить ситуативную нестабильность самооценки личности. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. По Ю.Л.Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) - обозначаемые одинаково: «СТ», - возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). В нашем исследовании в качестве стрессора выступает ситуация спортивного соревнования.

Методика САН измеряет такие интегральные характеристики эмоционального самочувствия человека как самочувствие, активность и настроение. В нашем исследовании приведены данные оценки самочувствия и настроения спортсменов.

Для выявления возрастной динамики эмоционального самочувствия спортсменов-пловчих выборка охватывала 3 возрастные группы - 11, 12 и 13 лет, по квалификации от 1 разряда до кмс. Всего в обследовании приняло участие 64 человека.

**Результаты исследования.** С целью выявления взаимосвязи между уровнем мастерства спортсменов и их эмоциональным самочувствием в условиях соревнования мы выделили отдельно данные диагностики финалисток соревнования и остальных спортсменов.

Результаты диагностики ситуативной тревожности, самочувствия и настроения спортсменов, занимающихся плаванием, 3-х возрастных групп приведены в таблице 1 и рисунке 1.

#### **Таблица 1**

**Показатели эмоционального самочувствия спортсменов 11-13-летнего**

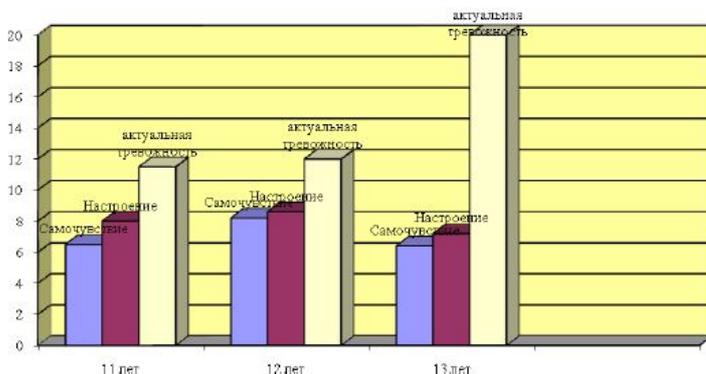
**возраста специализирующихся в плавании способом баттерфляй**

Показатели	Возраст, лет	M±(m)M	δ	V	Min - Max
1. Самочувствие	11	6,50±1,19	2,38	36,6	4,00-9,00
	12	8,20±0,42	1,32	16,1	5,00-10,00
	13	6,40±0,52	1,65	25,8	5,00-9,00
2. Настроение	11	8,00±0,41	0,82	10,3	7,00-9,00
	12	8,60±0,40	1,26	14,7	6,00-10,00
	13	7,20±0,49	1,55	21,5	5,00-9,00
3. СТ - актуальная тревожность	11	11,5±0,96	1,91	16,6	10,00-14,00
	12	12,0±1,19	3,77	31,4	8,00-20,00
	13	20,0±0,73	2,31	11,6	18,00-24,00

Из приведенных в таблице 1 данных видно, что показатели эмоционального самочувствия спортсменок достаточно высоки во всех возрастных группах. Вместе с тем, нельзя не обратить внимания на некоторые возрастные различия в эмоциональном самочувствии спортсменок. Более высокие показатели эмоционального самочувствия имеют спортсменки 12 лет. Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11 и 13 лет несколько ниже, но примерно одинаковы. Итак, мы видим, что возрастная динамика эмоционального самочувствия спортсменок носит неоднозначный характер. Наблюдается заметное улучшение эмоционального самочувствия спортсменок от 11 до 12 лет, а затем от 12 до 13 лет - ухудшение этой характеристики эмоциональной сферы психики.

Показатели настроения также высоки во всех трех возрастных группах спортсменок. Вместе с тем и здесь наиболее высокие показатели наблюдаются у спортсменок 12-летнего возраста. Показатели настроения у спортсменок 11 лет несколько ниже, а у спортсменок 13 лет они наиболее низкие.

Возрастная динамика настроения спортсменок в условиях соревнования характеризуется тем, что улучшение показателей настроения наблюдается от 11 до 12 лет, а затем к 13 годам показатели настроения заметно снижаются, достигая своего минимума.



**Рис. 1 Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13-летнего возраста специализирующихся в плавании способом баттерфляй**

Данные таблицы 1, рис.1 свидетельствуют о том, что в целом уровень ситуативной тревожности у спортсменок всех возрастных групп низкий. Вместе с тем, показатели ситуативной тревожности имеют тенденцию к возрастанию (от 11 баллов в 11 -летнем возрасте до 20 баллов в 13-летнем). Как мы видим и в отношении ситуативной тревожности наблюдается заметное увеличение ее показателей в группе девушек 13-ти лет.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что в условиях спортивного соревнования тринадцатилетние подростки имеют наиболее низкие показатели самочувствия, настроения и вместе с тем уровень их ситуативной тревожности заметно возрастает. Выявленная нами возрастная динамика показателей эмоционального самочувствия спортсменок в условиях соревнования, на первый взгляд, носит несколько неожиданный характер.

Было бы вполне логично предположить, что с ростом спортивного мастерства детей, с увеличением опыта участия в соревнованиях различного уровня их эмоциональное самочувствие в условиях соревнования должно улучшаться, т.е. с возрастом они чувствуют себя более уверенно и спокойно. Однако, как раз этого и не наблюдается. Тринадцатилетние спортсменки, несмотря на более высокий уровень спортивного мастерства и большой опыт участия в соревнованиях, демонстрируют более низкие показатели эмоционального самочувствия на соревнованиях в сравнении со спортсменками 11 и 12 лет.

Как же интерпретировать полученные результаты? Мы полагаем, что эмоциональное самочувствие спортсменов специализирующихся в плавании на соревнованиях зависит от многих факторов, роль которых заметно изменяется на разных этапах возрастного развития ребенка. Представляется, что в промежутке от 11 до 12 лет такие факторы как уровень спортивного мастерства и опыт участия в соревнованиях, играют ведущую роль в эмоциональном самочувствии спортсменов в условиях соревнования. В 13 летнем возрасте на эмоциональное самочувствие спортсменов в большей мере начинает влиять другой фактор, который заметно изменяет показатели самочувствия, настроения и ситуативной тревожности. Мы полагаем, что этим фактором является пубертатный период. Термином «пубертат» обозначается совокупность биологических изменений, связанных с половым созреванием, происходящих в организме подростка, которые влияют на его психику. По данным исследований пик изменений в организме, связанных с половым созреванием приходится на возраст 12,5-13 лет у девочек и 14-15 лет у мальчиков. Пубертатный период является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции подростка.

Для детей в подростковом возрасте характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, чрезвычайно велик диапазон полярных чувств. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков - порой от безудержного веселья к унынию и обратно, а также ряд других полярных качеств, выступающих попеременно. При этом следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

Для очень многих людей подростковый возраст представляет собой период, когда влияние эмоций на духовную жизнь и деятельность становится наиболее очевидным.

Пубертатный период характеризуется резким скачком в развитии личности подростка, становлении его самосознания, самооценки, рефлексии. Вдобавок, в этот период общая самооценка у девочек существенно ниже, чем у мальчиков, и эта тенденция напрямую связана с самооценкой внешности.

В ряде исследований было обнаружено, что Я-концепция девушек сильнее коррелирует с оценкой привлекательности своего тела, чем с оценкой его эффективности. У юношей, наоборот, ведущим критерием самооценки является эффективность тела.

Напомним, что в нашем исследовании в качестве испытуемых выступили девочки-спортсменки. Мы считаем, что снижение показателей самочувствия и настроения и повышение ситуативной тревожности у спортсменок 13-ти лет связано с психологической перестройкой, характерной для пубертатного периода.

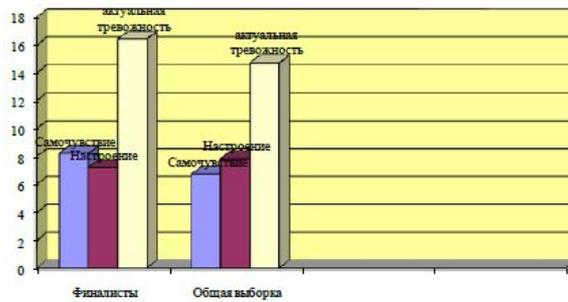
Результаты диагностики ситуативной тревожности, самочувствия и настроения спортсменок-финалисток соревнований и остальных спортсменок приведены в таблице 2 и рисунке 2.

**Таблица 2**

**Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13 лет, специализирующихся в плавании способом баттерфляй (общая выборка)**

Показатели	Группы	$M \pm (m)M$	$\delta$	V	Min - Max
1. Самочувствие	Финалисты	6,20±0,97	2,17	35,0	4,00-9,00
	Общая выборка	7,00±0,41	2,00	28,6	4,00-10,0
2. Настроение	Финалисты	7,20±0,73	1,64	22,8	5,00-9,00
	Общая выборка	7,82±0,37	1,77	24,6	5,00-10,0
3. СТ	Финалисты	16,40±2,40	5,37	32,7	12,00-24,00
	Общая выборка	14,70±1,00	4,81	32,7	8,00-24,00

Как мы видим, показатели самочувствия и настроения финалисток соревнований несколько ниже, а показатель уровня ситуативной тревожности выше, чем у остальных спортсменок. На первый взгляд и эти результаты исследования несколько парадоксальны. Было бы логично предположить, что спортсменки, чье эмоциональное состояние более комфортно, имеют преимущество перед теми, кто более тревожен, чье самочувствие и настроение несколько хуже. Однако, мы отмечаем прямо противоположную картину.



**Рис. 2 Показатели эмоционального самочувствия спортсменок 11-13 лет, специализирующихся в плавании способом баттерфляй (общая выборка)**

Мы полагаем, что психологические особенности финалисток также объясняются закономерностями психического развития подростков в пубертатный период. Дело в том, что финалисты - это, как правило, подростки-акселераты, которые по своему физическому развитию опережают сверстников на 1-3 года. Следовательно, и психологическая перестройка начинается у них раньше, чем у сверстников. Поэтому финалистов отличает эмоциональная нестабильность, характерная для пубертатного периода развития подростков, снижение самооценки, типичное для девушек-подростков.

**Выводы.** Анализируя полученные данные исследования, следует отметить, что, на наш взгляд, возрастная динамика показателей самочувствия, настроения и ситуативной тревожности - объективный процесс, который обусловлен особенностями психического развития подростков в пубертатный период.

Мы также полагаем, что в период с 11 до 13 лет возрастает самокритичность спортсменок, их способность анализировать различные аспекты ситуации спортивного соревнования, возможности и способности соперников, что закономерно приводит к повышению ситуативной тревожности и ухудшению эмоционального самочувствия на соревнованиях. Вполне возможно, что менее комфортное эмоциональное состояние спортсменок-финалисток, более высокий уровень их тревожности (но остающиеся в пределах нормы) стимулируют спортсменок к большей активности на соревнованиях, побуждают их полностью выкладываться на дистанции и, тем самым, являются существенной характеристикой психологической готовности к соревнованиям.

#### Список литературы

1. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова - Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. - 155 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В  
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ.  
Сборник научных трудов участников X Международной научно-практической  
конференции, декабрь 2015 г., Тула