

МОНИТОРИНГ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.О. Лось, С.В. Власова

Полесский государственный университет,
vilenskaya_los@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ мониторинга состояния спортсменов 13-15 лет, занимающихся гребными видами спорта более 2 лет до и после соревнований. Проведено исследование психоэмоционального состояния атлетов с использованием УПФТ-1/30 – «ПСИХОФИЗИОЛОГ». Полученные результаты позволили актуализировать информацию о состоянии здоровья гребцов в целях повышения спортивной успешности атлетов посредством адекватного принятия решения в планировании методов восстановления и тренировки.

Ключевые слова: гребные виды спорта, психоэмоциональное состояние, восстановление.

Актуальность. Подготовка высококвалифицированных спортсменов считается длительным, трудоемким и многогранным процессом, который включает в себя различные виды подготовки, правильное соотношение которых позволяет спортсмену достигать вершин в своей деятельности.

Среди традиционных олимпийских видов спорта для Полесья гребля является значимым массовым видом спорта в Республике Беларусь.

Циклические движения в лодке или на гребном тренажере обеспечивают не только оздоровление, но и гармоничное физическое развитие организма человека. В тоже время циклическая работа подразумевает монотонный вариант деятельности, что может также негативно влиять на психологическую составляющую спортсменов [1, 2].

Умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной тренировки, в том числе регуляция эмоционального состояния на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, является одним из основных условий успешной деятельности спортсмена [3]. Отклонение от рационального тренировочного режима и отсутствие адекватной величины нагрузки, соответствующей уровню подготовленности спортсмена, а также длительности отдыха способны привести к перетренированности организма [0].

Систематическое выполнение предельных нагрузок на фоне недостаточного восстановления приводит к снижению физической работоспособности организма и психоэмоциональным расстройствам: повышенная тревожность, апатия, резкие перепады настроения, снижение активности

спортсмена, нарушение сна [2, 4]. Вышеуказанные нарушения могут изменить профессиональную спортивную траекторию в избранном виде спорта, либо заставить отказаться от занятий греблей вообще.

Таким образом, необходимость сохранения психоэмоционального состояния спортсмена-гребца актуализирует изучение вариативности и адаптации психологического состояния на этапах подготовки атлетов.

Целью данного исследования является определение особенностей психоэмоционального состояния спортсменов-гребцов в ответ на соревновательную нагрузку.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «ПолесГУ». В группу испытуемых вошли 50 гребцов-академистов в возрасте 13-15 лет до и после соревнований.

Психофизиологическое тестирование осуществлялось при помощи устройства УПФТ-1/30–«ПСИХОФИЗИОЛОГ». Для оценки психоэмоционального статуса спортсменов использовались Шкала тревожности по Цунгу (ШТЦ), Самочувствие-Активность-Настроение (САН) и Анкета самооценки состояния (АСС), которые содержались в программном обеспечении устройства.

Для обследования гребцов, подвергшихся воздействию стресса во время соревнований, была предложена АСС, позволившая получить оценку самочувствия атлетов. Опросник, представленный в УПФТ-1/30 – «ПСИХОФИЗИОЛОГ», позволил автоматизировать процесс сбора данных. Спортсмену необходимо было выбрать один вариант ответа из 7 предложенных, значения которого варьировали от «+3 – сильное повышение» до «-3 – сильное снижение показателя».

Опросник САН дал возможность мониторировать психоэмоциональную реакцию на нагрузку и позволил выявить индивидуальные особенности и биологические ритмы психофизиологических функций. 30 вариантов выражений, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния САН – самочувствие, активность и настроение – охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Оценка тревоги как клинического состояния с помощью ШТЦ предполагала ответ на 20 вопросов и необходимость выбора одного из вариантов ответа между полюсами (очень редко, редко, часто, постоянно), приведенными в опроснике.

Для обработки и анализа эмпирических данных использованы статистические методы лицензионной версии программ (MS Excel 2010).

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам проведенного исследования было выявлено, что у подавляющего большинства участников проекта в восстановительном периоде показатели психоэмоционального состояния имели более низкое значение, чем до соревнований (таблица 1).

Таблица 1. – Показатели оценки психоэмоционального состояния спортсменов-гребцов учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «ПолесГУ» до и после соревнований, г.Пинск, 2022 г.

п/п	Показатель	Среднее значение показателей психоэмоционального состояния (n=50)		Уровень статистически значимого различия
		До соревнований, $M_1 \pm \sigma$	После соревнований $M_2 \pm \sigma$	
1	ШТЦ	54,18±9,34	49,32±7,78	p>0,05
2	САН (С)	4,67±0,41	4,56±0,44	p>0,05
3	САН (А)	4,73±0,55	4,35±0,45	p<0,05
4	САН (Н)	4,51±0,5	4,31±0,42	p<0,05
5	АСС	39,54±3,35	33,7±3,87	p<0,05

Проведено количественное соотношение исследуемых показателей со значениями, соответствующими уровням «норма» и «ниже нормы».

К показателям ниже нормы были отнесены: ШТЦ – высокий уровень тревожности; САН – сниженное самочувствие/активность/настроение, повышенное самочувствие/активность/настроение; АСС – неудовлетворительное субъективное самочувствие.

Таблица 2. – Показатели функционального состояния спортсменов-гребцов учреждения «Пинская СДЮШОР по гребным и парусным видам спорта ППО УО «ПолесГУ» до и после соревнований в соотношении с уровнями «норма», «ниже нормы», г.Пинск, 2022 г.

Показатели		ШТЦ		САН (С)		САН (А)		САН (Н)		АСС	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
«норма»	Численность гребцов	19	34	32	23	35	19	32	21	37	31
	%	38	68	64	46	70	38	64	42	74	62
«ниже нормы»	Численность гребцов	31	16	18	27	15	31	18	29	13	19
	%	62	32	36	54	30	62	36	58	26	38

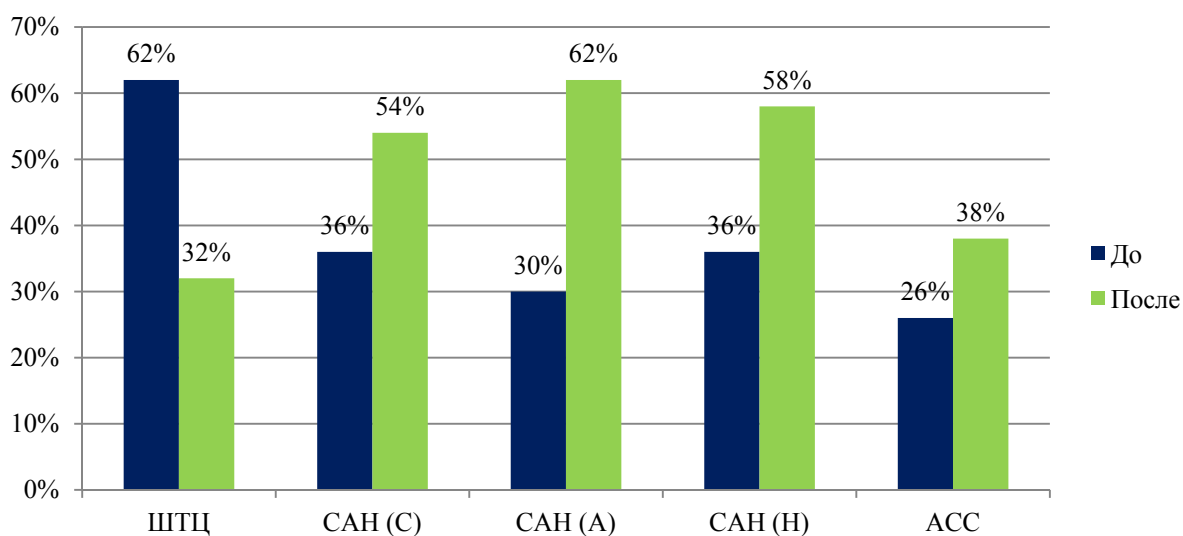


Рисунок 1. – Удельный вес гребцов с показателями психоэмоционального состояния до и после соревнований, соответствующих уровню «ниже нормы», г.Пинск, 2022 г.

Выявлено снижение показателя тревожности после соревнований с 62% до 32% испытуемых (рис. 1). Показатели САН и АСС выявили обратную тенденцию.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют об изменениях в психоэмоциональном состоянии спортсменов-гребцов после соревнований с выраженным снижением уровня тревожности, что является нормой в связи с устранением фактора стресса (соревнования). В тоже время данные изменения выявлены только у трети исследуемых, что отражает особенности реагирования на стресс и требует индивидуального подхода к планированию восстановительного периода. Мониторинг психоэмоционального состояния позволяет актуализировать информацию о состоянии здоровья гребцов в целях повышения спортивной успешности атлетов посредством адекватного принятия решения в планировании методов восстановления и тренировки.

Список использованных источников

1. Карпова С.Н., Журавлев А.А. Формирование психологической устойчивости в предсоревновательном периоде спортсменов по академической гребле// сборник статей IV Всероссийской научно-практической конференции «Инновационное развитие современной науки: теория, методология, практика»: Петрозаводск, 2022. - С. 75-78.

2. Болдов, А.С., Гусев, А.В., Карпов, В.Ю., Пучкова, Н.Г., Кашенков, Ю.Б. Изменение психоэмоционального состояния студенток в процессе занятий спортом. //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – №9(163). – С.321-325.
3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480с: ил.
4. Орлова, В.В., Халалеева, О.Е. Организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в академической гребле / Russian Journal of Education and Psychology. – 2017. – №4. – С.6-19.
5. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528с: ил.