

Короленя А.М.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Korolenya A.M.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS-ATHLETES

ABSTRACT. The article describes the approaches to the definition of the concept of emotion. Emotions are considered as human reactions to the effects of external and internal stimuli that affect the conscious and unconscious behavior. In sports activities emotions are a necessary psychological condition for active struggle for a sports result.

KEYWORDS: emotions; affects; behavior motivation; differential emotions scale.

АННОТАЦИЯ. В статье описываются подходы к определению понятия «эмоции». Эмоции рассматриваются как реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей, которые оказывают влияние на сознательное и бессознательное поведение. В спортивной деятельности эмоции являются необходимым психологическим условием активной борьбы за спортивный результат.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: эмоции; аффекты; мотивация поведения; дифференциальные шкалы эмоций.

На сегодняшний день существует ряд подходов к определению понятия «эмоции». Г.Н. Кассиль, Л.А. Китаев-Смык, И.П. Павлов, Г. Селье и др. рассматривают эмоции исходя из протекания физиологических процессов и реакций организма (в нервной, эндокринной, дыхательной и других системах организма) [1].

Периферическая теория эмоций (У. Джеймс, К. Ланге, Дж. Уотсон и др.) рассматривает эмоции исходя из условий протекания психоэмоционального процесса. Возникновение эмоций согласно этой теории обусловлено определенными изменениями в деятельностной сфере. Периферическая теория эмоций во многих отношениях близка к взглядам Ч. Дарвина, который установил зависимость между мимическими проявлениями и интенсивностью протекания эмоционального процесса [2].

Л.С. Выготский рассматривал эмоции человека как фактор мотивации поведения (по терминологии Л.С. Выготского, аффективно-волевого компонента). Под аффективной, волевой стороной он понимал мотивационную сферу личности человека, однако термин «аффективный» указывал на то, что в механизм мотивации человеческого поведения уже на ранних этапах научного творчества включается эмоциональный компонент. Эмоции, выступая как высшие психические функции, в функциональном отношении выполняют в поведении новую и «существенно иную по сравнению с

элементарными функциями (аффектами) роль, осуществляя организационное приспособление к ситуации с предварительным овладением собственным поведением». Л.С. Выготский выдвигал и отстаивал идею о том, что эмоции специфическим образом функционируют в мыслительной деятельности человека и играют в последней очень важную роль. Указывая на то, что «... отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет собой один из коренных пороков всей традиционной психологии», он предвосхитил исследования проблемы взаимосвязи «аффекта и интеллекта» [1].

Каждый из описанных выше подходов рассматривает эмоции в определенной совокупности проявлений и не исключает другой точки зрения, а как бы дополняет ее. Таким образом, «эмоции можно определить как реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей, проявляющиеся в различных физиологических процессах и оказывающие воздействие на сознательное и бессознательное поведение» [3].

Таким образом, на основе анализа существующих подходов можно выделить основные выводы по проблеме эмоций: во-первых, эмоциональная экспрессия выполняет важные коммуникативные функции (Ч. Дарвин, У. Джеймс, К.Г. Ланге); во-вторых, эмоциональные переживания влияют на восприятие, мышление и поведение (С. Шахтер, Р.С. Лазарус и др.); в-третьих, исследование эмоций и их функций в различных возрастных группах необходимо не только для понимания нормального развития личности, но также для диагностики и лечения психических нарушений (М.Б. Арнольд, Дж.А. Гассон, Э. Линдемэнн).

Правильно понять закономерности влияния эмоций на результативность действий спортсмена можно, опираясь на положения отечественной психологии о единстве сознания и деятельности человека [4; 5].

Среди большого разнообразия человеческих эмоций есть такие, которые очень четко отражают специфику конкретной деятельности, особенности условий ее осуществления. Это, в частности, все так называемые эмоции спортивной борьбы. К ним относятся: игровое увлечение, спортивное соперничество, спортивное возбуждение, спортивная «злость» и др. Без спортивной борьбы не обходится ни одно выступление участников соревнований по любому виду спорта. Спортивные эмоции являются необходимым психологическим условием активной борьбы за спортивный результат. Так, без эмоций спортивного соперничества не может осуществиться спортивное состязание. В данном случае эти эмоции играют роль непосредственного мотива, побуждающего к ведению соревновательной борьбы [4].

В спортивной деятельности приспособительный характер эмоциональных реакций особенно отчетливо проявляется в предстартовых состояниях спортсменов, которые изучались как физиологами, так и психологами (А.Н. Крестовников, В.В. Васильева, П.Б. Лехтман, Н.В. Зимкин, К.М. Смирнов, В.А. Геселевич, Г.А. Гагаева, А.А. Лалаян, С.М. Оя, О.А. Черникова и др.) [5].

Мы разделили всех спортсменов на тех, кто занимается индивидуальными и командными видами спорта. Кроме этого, мы проводили исследование в связи со спортивной квалификацией. Для этого были выделены спортсмены, имеющие I спортивный разряд, II разряд и кандидаты в мастера спорта. В исследовании принимали участие студенты – спортсмены БГУФК г. Минска, 48 девушек и 63 юноши в возрасте от 19 до 21 года. 83 спортсмена занимаются индивидуальными, 28 – командными

видами спорта. Согласно квалификационной характеристике, мы выделили 3 группы испытуемых: спортсмены, имеющие II спортивный разряд (58 человек), спортсмены с I разрядом (32 человека), кандидаты в мастера спорта (21 человек).

Эмоциональную сферу студентов-спортсменов мы исследовали с помощью методики «Дифференциальные шкалы эмоций Изарда». Рассмотрим выраженность положительных и отрицательных эмоций у девушек и юношей, спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, спортсменов с разной квалификацией.

Средние показатели положительных и отрицательных эмоций у девушек и юношей не имеют статистических различий. Больше всего баллов девушки и юноши набрали по шкалам интереса (7,9 и 7,7) и радости (7,4 и 7,3), которые и являются основными позитивными эмоциями, благоприятно влияющими на познавательную деятельность. Отрицательные эмоции у девушек и юношей имеют низкие показатели (от 3,2 до 4,3). Показатель коэффициента самочувствия также не имеет значимых различий. У девушек он равен 1,57, у юношей – 1,67. Отсутствие различий в эмоциональной сфере между девушками и юношами можно объяснить тем, что усвоение роли девушками роли спортсменок связано с противоречиями между традиционной женской моделью поведения и требованиями «мужского» вида деятельности, каким является спорт. В спорте в силу его соревновательности и конкурентности более адаптивными оказываются мускулинные модели поведения.

У спортсменов, занимающихся разными видами спорта, одинаково и на самом высоком уровне представлена шкала интереса (7,8). Среди положительных эмоций «удивление» и «стыд» имеют самые низкие показатели (от 4 до 4,6). На самом низком уровне у спортсменов выражена отрицательная эмоция страха (3,1 и 3,4). Значимых различий в выраженности положительных и отрицательных эмоций не обнаружено. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, имеют более высокие показатели коэффициента самочувствия (1,74 и 1,59 соответственно).

Выраженность всех шкал эмоций у спортсменов с разными квалификациями не имеет явных отличий. На самом высоком уровне у всех спортсменов выражены положительные эмоции интереса (У КМС – 7,9, у I разряда – 7,5 и у II разряда – 7,9) и радости (7,4; 7,3 и 7,5 соответственно). Различия в эмоциональной сфере на достоверном уровне значимости ($t=-2,4$ при $P<0,02$) между кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками выявлены по одной шкале – стыда, средний показатель по которой у КМС равен 3,9, у перворазрядников – 4,4. Отрицательные эмоции у всех спортсменов имеют низкие показатели (от 3,2 до 4,2), причем самые низкие по шкале страха (3,3; 3,2 и 3,5 соответственно). Самые высокие показатели среди отрицательных эмоций выявлены по шкале печали (4,1; 4,2 и 3,9 соответственно).

У большинства спортсменов (77,5 %) самочувствие в целом носит положительный характер ($K_c > 1$), причем 18,9 % испытуемых имеют слишком высокий коэффициент самочувствия (> 2). Это свидетельствует о их повышенном настроении. И лишь у 3,6 % студентов-спортсменов низкий коэффициент самочувствия ($K_c < 1$), что говорит о том, что их самочувствие является отрицательным.

Проанализировав эмоциональную сферу студентов-спортсменов, мы можем сделать следующие выводы:

1. Большинство спортсменов (96,4 % или 107 человек) отличает положительное самочувствие ($K_c > 1$). У 3,6 % или 4 спортсменов отрицательное самочувствие ($K_c < 1$).

2. Различий в эмоциональной сфере на достоверном уровне значимости между девушками и юношами, а также между спортсменами, занимающимися индивидуальными и командными видами спорта, не выявлено. Между кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками выявлены значимые различия по одной шкале положительных эмоций – стыда, средний показатель по которой у КМС выше, чем у перворазрядников ($t=2,4$ при $P<0,02$).

1. Вилюнас, В. К. Психология эмоций: тексты / В. К. Вилюнас, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: МГУ, 1993. – 230 с.

2. Симонов, П. В. Высшая нервная деятельность человека: мотивационно-эмоциональные аспекты / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1975. – 237 с.

3. Зинченко, В. П. Аффект и интеллект в образовании / В. П. Зинченко. – М.: Тривола, 1995. – 64 с.

4. Иванова, Л. Н. Эмоции как процесс, влияющий на деятельность человека / Л. Н. Иванова, П. П. Шумский. – Мозырь, 1998. – 20 с.

5. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

УДК 796.015.6+612.176

Кузикович А.С.

Республиканский научно-практический центр спорта

Малуха Р.В.

Белорусская федерация биатлона

Республика Беларусь, Минск

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Kuzikevich A.S.

Republican Scientific and Practical Center of Sport

Malukha R.V.

Biathlon Federation of Belarus

Republic of Belarus, Minsk

YOUNG BIATHLONISTS' FUNCTIONAL STATE ESTIMATION BASED ON MORPHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS

ABSTRACT. One of the issue of scientific and methodical support of sport reserve preparation is young biathlonists' functional state estimation. The article represents the results of a complex approach to the estimation of young biathlonists' functional state based on morphological and physiological parameters. The data of 38 biathlonists' examination is given below including the results of ergospirometry on a ski-roller treadmill using different testing protocols.