

## **ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ**

**Е. А. Ткачева, В. В. Шутов**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Академическая гребля имеет отличия от других видов спорта по получаемым нагрузкам. Для своевременного выявления неблагоприятных психологических состояний, которые могут привести к отрицательным результатам, тренеру необходимо учитывать психологические особенности спортсменов при создании условий для тренировок и подготовки к соревнованиям [1, с. 430].

Для оценки эмоционального состояния гребцов-академистов во время соревнований и учебно-тренировочных сборов использовалась методика САН и экспресс-оценка эмоциональных состояний

«Градусник». В исследовании участвовали 20 спортсменов (10 девушек и 10 юношей), имеющих спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Для исследования были отобраны 6 наиболее важных для регистрации эмоционального состояния спортсмена периодов (таблица 1).

Таблица 1

**Оценка эмоционального состояния гребцов-академистов по методике САН**

Исследуемые показатели	Начальный период подготовки	Окончание базового цикла подготовки	Период перед первыми соревнованиями	Период после первых соревнований	Период перед вторым соревновательным циклом	Период после второго соревновательного цикла
Самочувствие	6,9	4,9	5,1	4,3	4,8	2,1
Активность	6,7	4,8	5,3	3,8	4,2	3,5
Настроение	7,0	5,4	6,5	5,2	4,4	3,2

Исходя из результатов данной таблицы можно сделать вывод, что эмоциональное состояние спортсменов в период интенсивных физических нагрузок нестабильно и меняется в зависимости от этапа подготовки и результатов соревнований, протяженностью восстановительного периода между соревнованиями. Так, наивысший показатель прослеживается на этапе начальной подготовки перед первыми соревнованиями. Такой результат обусловлен тем, что спортсмены еще не успели ощутить скопление как физической, так и эмоциональной усталости, так как только начали привыкать к интенсивным физическим нагрузкам. Снижение результатов после окончания базового цикла подготовки обусловлено тем, что спортсмены сосредоточены на значимых для них соревнованиях (так как те являются первыми в соревновательном сезоне). Самые низкие показатели были получены в период после второго соревновательного цикла. Это объясняется скоплением физической и эмоциональной усталости, небольшим восстановительным периодом между соревнованиями, недовольством от показанных результатов.

Методика экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена «Градусник». В таблице 2 указаны выбранные для измерения показатели.

Таблица 2

**Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена «Градусник»**

Исследуемый показатель	Начальный период подготовки	Окончание базового цикла подготовки	Период первых соревнований	Период второго соревновательного цикла
Самочувствие	94	76	77	59
Настроение	98	51	80	46
Желание тренироваться	91	53	79	51
Удовлетворенность от тренировочного процесса	76	68	74	62
Отношения с коллективом	93	79	95	89
Отношения с тренером	78	64	57	54
Спортивные перспективы	54	49	61	52
Готовность к предстоящим соревнованиям	23	37	56	49

Анализируя данные, представленные в таблице 2, можно сделать вывод, что имеется схожесть с результатом первой методики САН. Можно проследить, что на начальном этапе подготовки и в период первых в сезоне соревнований показатели, которые относятся преимущественно к субъективной оценке своей готовности, значительно выше, чем в середине учебно-тренировочных сборов и во время вторых соревнований. Это объясняется теми же причинами, которые были выявлены и в первой методике: скопление физической и эмоциональной усталости, небольшой восстановительный период между соревнованиями, недовольство от показанных результатов. Показатель отношений с коллективом находится на высоком уровне во время трех периодов тестирования и только лишь в конце базового цикла подготовки незначительно снижается. Это можно объяснить тем, что за время подготовки накопилась физическая усталость, появляется недопонимание между напарниками во время тренировок, нарастает эмоциональное напряжение перед первыми соревнованиями в сезоне. Показатель отношений с тренером снижается на протяжении всего периода исследования, что может говорить о потере доверия к тренеру из-за неудовлетворительных результатов на соревнованиях и отсутствии контакта «тренер-спортсмен».

По результатам исследования эмоционального состояния спортсменов можно отметить то, что это состояние не является статическим и стабильным. Оно зависит от ряда причин и изменяется в зависимости от периода подготовки. Так как оценка спортсменом своего состояния и готовности является субъективным и не отображает реальное его состо-

яние, тренеру необходимо вовремя диагностировать неблагоприятные тенденции, индивидуализировать свой подход к каждому отдельному спортсмену. Для этого необходимо использовать дневник самоконтроля, который спортсмен заполняет ежедневно. В дневнике должны отображаться такие данные, как: настроение, самочувствие до и после тренировок, сон, аппетит, желание заниматься физическими нагрузками и т.п. Тренер должен анализировать дневник самоконтроля и, при необходимости, менять свой подход к данному спортсмену, корректировать тренировочный процесс [1, с. 432].

Своевременное использование психодиагностики позволит тренеру выявлять ряд важных факторов, таких как: мотивы, интересы, отношение спортсмена к спортивной деятельности, понимание спортсмена путей достижения поставленных целей и задач. Зная эту информацию, у тренера будет возможность правильно организовать психологическую работу со спортсменами, выходить на решение проблемных ситуаций.

Таким образом, организационно-методические особенности построения тренировочного процесса в академической гребле предполагают подготовку спортсмена не только в технической части, но и рациональное распределение тренировочных нагрузок, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки, а также обучение правилам регуляции эмоциональных состояний в период интенсивной физической нагрузки у спортсменов.

### **Список использованной литературы**

1. Ткачева, Е. А. Повышение эффективности комплексного контроля в процессе подготовки спортсменов различной квалификации / Е. А. Ткачева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы IX Всероссийской науч.-практ. конф., Нижневартовск, 22–23 марта 2019 г. / Нижневарт. гос. ун-т; отв. ред. Л. Г. Пашенко. – Нижневартовск, 2019. – С. 430–433.