ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ НА КАЧЕСТВО УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА. ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА СПОРТСМЕНАМИ

Воробец Т. В., Агафонова Т.С.
Донецкое высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки

Аннотация. Ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности. В статье показан спектр психофизиологических сложностей, отражающихся на качестве усвоения знаний учебного процесса. Даются психофизиологические показатели неготовности спортсмена к усвоению материала. Рассматриваются стили взаимоотношений с тренером. Сравниваются экспериментальные показатели темпераментальных особенностей; психоэмоциональной сферы, тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, оптимизация учебного процесса, эмоциональные реакции, эмоциональные состояния.

© Воробец Т. В., Агафонова Т.С., 2009

Анотація. Воробець Т.В., Агафонова Т.С. Вплив емоційної сфери спортсменів на якість засвоєння навчального матеріалу. Оптимізація процесу засвоєння навчального матеріалу спортсменами. Провідними компонентами дії емоцій на виконувану людиною діяльність є не емоційні реакції і стани, а емоційні відносини до явищ дійсності. У статті показаний спектр психофізіологічних труднощів, що віддзеркалюються на якості засвоюваності знань учбового процесу. Даються психофізіологічні показники неготовності спортсмена до засвоєння матеріалу. Розглядаються стилі взаємовідносин з тренером. Порівнюються експериментальні показники темпераментальних особливостей, психоемоційної сфери, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності спортсменів.
Ключові слова: емоційна сфера, оптимізація учбового процесу, емоційні реакції, емоційні стани.
Annotation. Vorobets T.V., Agafonova T.S. Influence of emotional sphere of sportsmen on quality of mastering of educational material. Optimization of process of mastering of educational material by sportsmen. The not emotional reactions and states are the leading components of influence of emotions on executable by a man activity, and emotional attitudes toward the phenomena of reality. In the article have been shown different spectrum of psychophysiological complexity that were reflected on quality of mastering of knowledge of educational process. Are given psychophysiological parameters of unavailability of the sportsman to mastering material. Styles of mutual relations with the trainer are considered. Have compared experimental parameters temperamental features; psychoemotional spheres, uneasiness, frustration, aggressions, rigidity of sportsmen.
Keywords: emotional sphere, optimization of educational process, emotional reactions, emotional states.

Введение.

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на работоспособность спортсмена-ученика. Поэтому педагогу важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на урок. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед предстоящими соревнованиями, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты освоение учебного материала ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества усвоения, снижается требуемый ритм мыслительной деятельности (Е.Генова, О.Дашкевич, В.Марищук, Ю.Палайма, В.Писаренко, О.Черникова, Г.Шингаров и др.).

В зависимости от характера эмоционального отношения человека к определенному явлению у него возникают соответствующие эмоциональные реакции и эмоциональные состояния. Они, как относительно более простые компоненты сложных человеческих чувств, подчинены эмоциональным отношениям человека. Таким образом, ведущими компонентами воздействия эмоций на выполняемую человеком деятельность являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности.

Если наблюдать в течение хотя бы нескольких месяцев за одним и тем же спортсменом, то нельзя не заметить явной закономерности: успешность тренировки и особенно соревновательного выступления в большой степени зависит от того психофизического состояния, в котором находится спортсмен, отсюда вытекает и работоспособность спортсмена-ученика на уроках. Если он пришел на урок понурый, то все у него валится из рук, абсолютно отсутствует желание учиться, и все мысли заняты анализом неудачи на тренировке или на соревновании. И наоборот, после радостного события, охваченный воодушевлением, спортсмен-ученик нередко начинает творить чудеса, хватать на лету любую информацию и с удовольствием отвечать на вопросы [1].

Работа выполнена по плану НИР Донецкое высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - выявить спектр психофизиологических сложностей, отражающихся на качестве усвоения знаний учебного процесса.

Результаты исследования.

Вдохновение. Пожалуй, каждый спортсмен хотя бы один раз испытал то особое, крайне приятное состояние, когда все начинает получаться очень удачно. Причем как бы само по себе, без особых усилий.

Мозг при этом работает удивительно четко, решения, причем очень точные, возникают быстро, тело становится сильным, ловким, послушным, человека пронизывают особая легкость, радость, глубокая уверенность в своих возможностях. Спортсмен начинает чувствовать, что все ему под силу. Отсюда отображение на учебный процесс, чувствуя уверенность в спортивной деятельности спортсмен-ученик начинает задумываться о будущем образовании и как следствие больше старается освоить информации в реальном (настоящем) обучении [2].

Состояния монотонии у спортсменов**.** Как ни странно, проблема монотонии в спортивной и учебной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных и учебных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки, как на тренировках, так и на уроках. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий и проводимых уроков [5]. Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной и учебной деятельности: бедностью раздражении и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных или учебных помещениях, в одиночку, при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений или дроблении информации, что имеет место при обучении методом «по частям»; к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе при малой и средней интенсивности нагрузки.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним. Например, над автома-

тизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык. Вследствие этого происходит отдача с «суженным объемом внимания» (Х.Бартенверфер).

Н. П. Фетискиным установлено, что на скорость возникновения состояния монотонии оказывает влияние целый комплекс свойств нервной системы. Одно сочетание усиливает устойчивость к монотонности – монотонофильный типологический комплекс: инертность нервных процессов, слабая нервная система; преобладание торможения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание возбуждения на двигательном. Другое сочетание ослабляет эту устойчивость – монотонофобный типологический комплекс: подвижность нервных процессов, сильная нервная система, преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне и преобладание торможения на двигательном уровне.

Меньшая подверженность к монотонии лиц с инертностью нервных процессов по сравнению с подвижными обусловлена более стойкими очагами возбуждения, возникающими во время работы. В отличие от инертных, лица с подвижностью нервных процессов предпочитают работу, сочетающую в себе высокий темп, разнообразие рабочих действий, меньшую их повторяемость, поэтому, однообразная работа быстро вызывает у них состояние монотонии, в то время как инертным монотонная деятельность даже импонирует.

Состояние психического пресыщения. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию – психическому пресыщению [3]. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сердечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энергозатраты снижаются.

Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию, в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению кратковременной интенсивной деятельности, слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования.

Итак, в исследованиях показано, что на возникновение состояний монотонии и психического пресыщения оказывают влияние личностные особенности спортсменов.

Для более детального рассмотрения интересующей нас проблематики было проведено исследование, в котором приняли участие спортсмены 1-4-х курсов обучения различных уровней квалификации в количестве 60 человек (45 мальчиков и 15 девочек). Данные спортсмены были продиагностированы по следующим методикам:

1. Темперамент. Айзенка;
2. Люшер (психоэмоциональная сфера на данный момент);
3. ТФАР. Айзенк (тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность);
4. Стиль взаимоотношений с тренером (гностический, эмоциональный, поведенческий).

Основные результаты исследований представлены в таблице 1.

По результатам диагностического исследования мы получили следующие данные.

Сравнивая показатели темпераментальных особенностей можно построить круговую диаграмму (рис. 1).

Наибольшие процентные показатели прослеживаются у холериков и сангвиников. По показателям нейротизма и стабильности преобладают показатели стабильности.

Наличие 10% меланхоликов и 45% холериков дают нам возможность видеть первичную зону риска, относящуюся к недостаточно стабильным личностям.

Сравнивая показатели психоэмоциональной сферы, можно построить круговую диаграмму (рис. 2).

Анализируя, полученные данные мы видим, что наибольший процентный показатель соответствует зеленому, синему и красному цветам основного цветового спектра, что является показателем НОРМЫ для обычного человека.

Однако для спорта, преобладание 23%- синего, 5%- черного; 1%- серого и 1%- коричневого - является показателем психоэмоционального дисбаланса: возможно монотонии, потребности в отдыхе, состоянии перетренированности или психическое пресыщение. Т.е. мы имеем преобладание цветового спектра характеризующих дисбаланс в наличии - 30%.

Сравнивая показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности можно построить круговую диаграмму (рис. 3).

Рис. 3. Показатели тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности

Таблица 1.

Результаты изучения эмоционального состояния спортсменов

№	Ф.И.	Темпера-мент	Люшер	Тип взаимоотношений с тренером	ТФАР
1	Багирова Тамара	ФМ	31425760	Поведенческий	45-20-40-40%
2	Барановский Артем	СФ	24315607	Поведенческий	35-25-40-30%
3	Гайдаш Артем	СХ	23417506	Эмоциональный	40-45-55-60%
4	Гусаков Андрей	СХ	43127560	Эмоциональный	65-45-55-60%
5	Даценко Сергей	С-Ф	41532706	Поведенч-Гностический	30-35-40-75%
6	Джумаев Максим	С-Ф	23415760	Поведенческий	45-10-65-25%
7	Дикий Виталий	ХМ	13542670	Эмоциональный	55-20-45-35%
8	Клименко Виталий	М-Х	53124607	Эмоциональный	30-35-60-55%
9	Колесник Сергей	С-Ф	31245607	Эмоц-Поведенческий	40-15-30-40%
10	Кончаков Алексей	СФ	21453670	Эмоц-Поведенческий	30-10-30-15%
11	Куванников Денис	С-Ф	41253670	Эмоциональный	10-10-40-35%
12	Лебедь Андрей	Х	12453076	Поведенческий	40-20-40-20%
13	Левтеренко Александр	ХМ	52471036	Эмоц-Поведенческий	20-25-45-65%
14	Мамутова Светлана	С-Х	37421065	Поведенческий	30-15-55-40%
15	Масловский Евгений	ХС	32415670	Эмоц-Гностический	20-25-55-40%
16	Мельниченко Владимир	М-Х	12547306	Эмоц-Гностический	55-35-40-55%
17	Миняйло Владимир	Х-М	24316570	Гностический	35-40-40-50%
18	Пикавец Антон	СФ	21345607	Эмоц-Поведенческий	25-50-35-20%
19	Пржегорлинский Данил	Х-С	23154706	Гностич-Поведенческий	35-35-60-30%
20	Рева Вячеслав	ХС	14356072	Поведенческий	40-25-55-65%
21	Рева Оксана	С-Х	20513746	Эмоц-Поведенческий	25-15-50-70%
22	Тропышко Артем	Х-М	75134206	Эмоциональный	50-40-40-70%
23	Уфатов Дмитрий	ХМ	21475306	Поведенческий	20-5-65-40%
24	Федосеев Евгений	ХС	13276540	Эмоц-Поведенческий	35-45-55-45%
25	Хавалджи Игорь	ХС	41253760	Гностич-Поведенческий	40-25-30-65%
26	Холявицкий Александр	ХМ	17023465	Поведенческий	40-30-75-50%
27	Хоцяновский Алек-сандр	С-Ф	13254760	Поведенческий	50-55-50-60%
28	Хохлова Ирина	ХМ	24731056	Поведенческий	25-15-30-45%
29	Швец Виталий	СФ	31245076	Поведенческий	30-15-60-50%
30	Шингарев Геннадий	ХС	2135670	Гностический	35-15-40-35%
31	Юрченко Александр	С	21435760	Поведенческий	15-35-70-30%

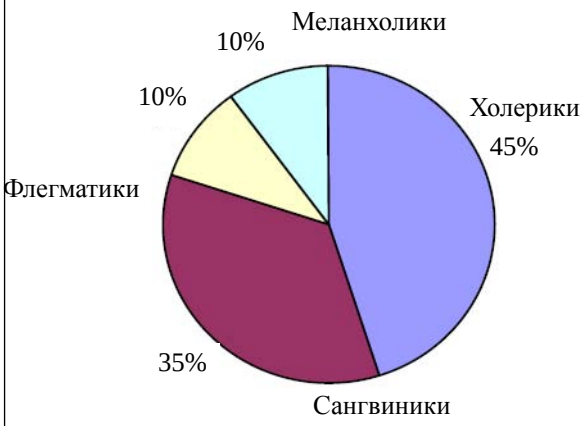

Рис. 1. Показатели темпераментальных особенностей

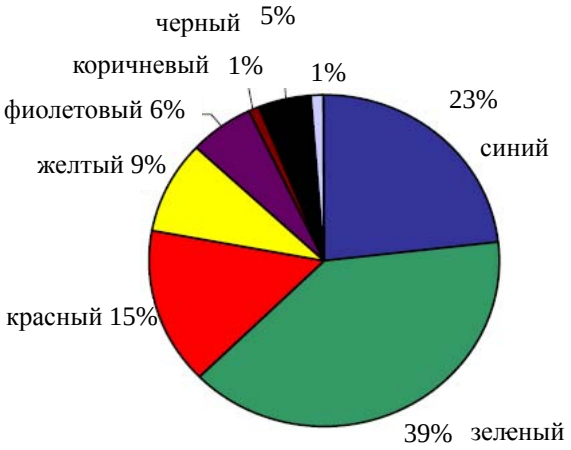

Рис.2. Показатели психоэмоциональной сферы

Анализируя, полученные данные мы видим, что для первой категории - тревожности, характерно преобладание низкого и среднего уровней (45%); для второй категории - фрустрации, характерно преобладание низкого (55%) и среднего уровней (45%); для третьей категории - агрессии, характерно преобладание высокого (5%) и среднего уровней (40%); и для четвертой категории- ригидности, характерно преобладание среднего уровней (50%);

К зоне риска (относящихся к психоэмоциональному дисбалансу) можно отнести спортсменов, получивших высокие процентные показатели по шкалам: фрустрация - 40% (средний уровень) (болезненный симптом, предшествующий агрессии), агрессивность - 50% (высокий уровень) нашей выборки (показатель психического пресыщения).

Сравнивая показатели стиля взаимоотношений с тренером, можно построить круговую диаграмму (рис. 4).

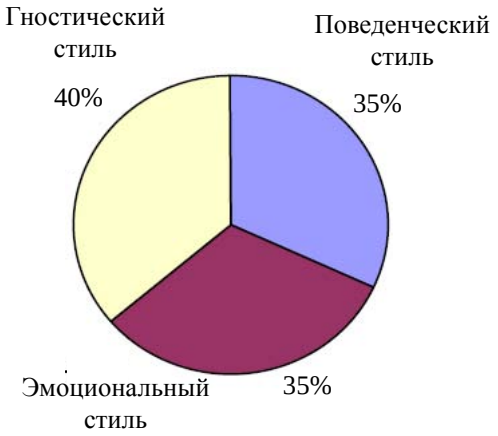

Рис. 4. Стиль взаимоотношений с тренером

Анализируя, полученные данные мы видим, что для спортсменов нашей выборки доминирующим является гностический стиль (вера в профессионализм тренера).

1. К зоне риска можно отнести 35% спортсменов - характеризующих стиль взаимоотношений с тренером как эмоциональный. Таким образом, мы имеем преобладание цветового спектра, характеризующих дисбаланс в наличии - 30%.
2. К зоне риска (относящихся к психоэмоциональному дисбалансу) можно отнести спортсменов получивших высокие процентные показатели по шкалам: фрустрация- 40% (средний уровень), агрессивность- 50% (высокий уровень) нашей выборки.
3. К зоне риска можно отнести 35% спортсменов - характеризующих стиль взаимоотношений с тренером как эмоциональный (тренировочный процесс и взаимоотношения на тренировке зависят полностью от настроения тренера, а это является психотравмирующим фактором).

Выводы.

Таким образом, можно сделать вывод, что человек действует всегда на фоне определенного психофизиологического состояния. Этот фон во многом определяет качество его как спортивной, так и учебной деятельности.

К психофизиологическим показателям неготовности спортсмена к усвоению материала относятся:

1. Общая психофизиологическая вялость.
2. Заторможенная реакция на замечания.
3. Сонливость.
4. Тремор рук или заикание, заговаривание.
5. Агрессивность.
6. Демонстративность поведения.
7. Чрезмерно-возбужденное поведение.

При наличии одного из этих пунктов необходим индивидуальный подход к ученику-спортсмену:

1. Индивидуальное задание на месте.
2. Домашнее задание для самостоятельного изучения.
3. Применение методов психологического штурма для активизации процессов мышления.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем влияния эмоциональной сферы спортсменов на качество усвоения учебного материала.

Литература:

1. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорт. Учебное пособие для студентов высших спортивных заведений. – М., 2005 – 54 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995. – 186 с.
3. Козак К.Б. Особенности системных взаимосвязей в организме высококвалифицированных спортсменов. Сб.н.трудов физическая культура, спорт и здоровье нации. – ЛНИИФК, 1996. – 125 с.
4. Методики психодиагностики в спорте. 2-е издание. – М., 1990. – 256 с.
5. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М, 1994. – 104 с.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М., 1996. – 334 с.
7. Хекхаузен Х.Психология мотивации достижения. – С.-Петербург., 2001. – 398 с.

Поступила в редакцию 09.04.2009 г.
dgizfvs-nayka@mail.ru