

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

А. В. Клепикова, А. Н. Зелянина

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова, Архангельск, Россия

Представлены результаты изучения эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом. Выявлено, что значимых различий в эмоциональной сфере студенток, занимающихся волейболом, и студенток, помимо физической культуры не занимающихся спортом, нет.

Ключевые слова: студентки, физическая культура, волейбол, эмоциональная сфера.

Актуальность. На успешность самоопределения оказывают влияние многие факторы, в том числе и особенности психоэмоциональной сферы [1]. При этом мало изучены особенности эмоциональной сферы у студентов вообще и занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью в частности. Единичные работы в данной области посвящены хронофизиологическим изменениям функционального состояния студентов [2], изучению динамики личностных характеристик студенток, имеющих проблемы со здоровьем [3; 4]. Изучение эмоциональной сферы занимающихся спортом сводится к исследованию эмоциональных состояний, связанных исключительно с соревновательной деятельностью [5]. При этом речь идёт о спорте как особом виде профессиональной деятельности, а не как о физкультурно-оздоровительном компоненте.

В связи с вышесказанным нами была определена цель исследования, которая заключалась в изучении особенностей эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом.

Для решения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить уровень эмоциональной стабильности студенток, занимающихся волейболом вне рамок учебной деятельности, и студенток, занимающихся только физической культурой два раза в неделю.

2. Определить уровень позитивного и негативного аффекта у студенток, занимающихся волейболом, в сравнении со студентками, занимающимися только физкультурой в рамках учебного процесса.

3. Установить особенности регуляции эмоциональных состояний студентками, занимающимися волейболом, в сравнении с теми, кто занимается только физической культурой.

Материалы и методы исследования. Всего было обследовано 20 студенток института строи-

тельства и архитектуры Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова (далее САФУ). В первую группу вошли 10 студенток, занимающихся волейболом помимо обязательных занятий физической культурой в рамках учебной программы. Все девушки являются членами сборной команды по волейболу института строительства и архитектуры САФУ. Средний возраст респонденток первой группы составил $20,4 \pm 0,69$ года.

Вторую группу составили 10 студенток, которые кроме занятий физической культурой в рамках учебного процесса спортом не занимаются. Занятия проходят два раза в неделю по 1,5 ч. Средний возраст студенток второй группы — $20,67 \pm 1,03$ года.

Для проведения исследования были применены следующие методики: личностный опросник «Локатор большой пятёрки» в адаптации М. В. Бодунова, С. Д. Бирюкова; опросник регуляции эмоционального состояния в адаптации М. А. Падун; тест имплицитного позитивного и негативного аффекта в адаптации О. В. Митиной, М. А. Падун, А. Н. Зеляниной. Статистическая обработка данных была выполнена с применением компьютерной программы SPSS20.

Результаты исследования. Для изучения и проведения сравнительного анализа эмоциональной стабильности студенток, занимающихся волейболом вне рамок учебной деятельности, и студенток, занимающихся только физической культурой два раза в неделю, проанализированы результаты по опроснику «Локатор большой пятёрки». Данные в обеих группах находятся в пределах коридора нормы. Всем студенткам свойственна эмоциональная стабильность (1-я группа: $M = 24,40 \pm 7,7$; 2-я группа: $M = 21,67 \pm 7,3$). Значимых отличий в показателях по данному тесту не выявлено.

В процессе анализа данных по тесту имплицитного позитивного и негативного аффекта установлено, что в обеих группах студенткам свойственно испытывать в равной степени положительные (1-я группа: $M = 2,50 \pm 0,52$; 2-я группа: $M = 2,50 \pm 0,54$) и отрицательные эмоции (1-я группа: $M = 2,10 \pm 0,31$; 2-я группа: $M = 2,17 \pm 0,40$). При этом значимых различий в группах не обнаружено (имплицитный позитивный аффект: $U = 30,00$; имплицитный негативный аффект: $U = 28,00$).

В процессе изучения особенностей регуляции эмоциональных состояний студентов, занимающихся волейболом, в сравнении с теми, кто занимается только физической культурой, также установлено, что студенты обеих групп, справляясь со своими эмоциональными состояниями, используют в равной степени стратегии как подавления эмоций (1-я группа: $M = 5,20 \pm 1,93$; 2-я группа: $M = 4,67 \pm 1,36$), так и когнитивной переоценки своих эмоциональных состояний (1-я группа: $M = 5,50 \pm 1,95$; 2-я группа: $M = 5,33 \pm 1,03$). Значимых различий в группах не обнаружено (когнитивная переоценка: $U_1 = 28,50$; подавление: $U_2 = 26,50$).

Выводы. Таким образом, в процессе выполненного исследования установлено, что:

1. Всем студенткам, подвергшимся нашим исследованиям, свойственна эмоциональная стабильность.

Поступила в редакцию 4 апреля 2016 г.

Для цитирования: Клепикова, А. В. Особенности эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом / А. В. Клепикова, А. Н. Зелянина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 69–71.

Сведения об авторах

Клепикова Анна Владимировна — студентка Северного (Арктического) федерального университета им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. anya-klepikova@mail.ru

Зелянина Анна Николаевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры физической культуры № 1, Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. Архангельск, Россия. zelyanina-anna@yandex.ru

2. Значимых различий в показателях имплицитного аффекта, который свидетельствует об эмоциональной переработке опыта, не выявлено.

3. Все студентки, независимо от занятий спортом вне рамок учебной деятельности, справляясь со своими эмоциональными состояниями, используют в равной степени такие стратегии, как подавление эмоций и когнитивная переоценка своих эмоциональных состояний.

Список литературы

1. Регуш, Л. А. Проблемы психического развития и их предупреждение от рождения до пожилого возраста / Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2006. – 318 с.
2. Пушкина, В. Н. Хронофизиологические изменения функционального состояния организма студентов в условиях Приполярья : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / В. Н. Пушкина. – Архангельск, 2013. – 37 с.
3. Аношина, Т. В. Эффективность занятий физической культурой у студенток с I степенью сколиоза / Т. В. Аношина, В. Н. Пушкина, А. Н. Зелянина // Вестн. Челяб. гос. ун-та. – 2013. – № 34 (325). Образование и здравоохранение. – С. 15–17.
4. Аношина, Т. В. Динамика личностных характеристик у студенток со сколиозом / Т. В. Аношина, В. Н. Пушкина, А. Н. Зелянина // Вестн. Север. (Аркт.) федерал. ун-та. Сер. Гуманитар. и социал. науки. – 2014. – № 2. – С. 128–136.
5. Багадирова, С. К. Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности : материалы к курсу «Спортивная психология» / С. К. Багадирова. – Майкоп, 2014. – 244 с.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 3, pp. 69–71.

Speciality of Affection in Students, who Fond of Volleyball

A. V. Klepikova¹, A. N. Zelyanina²

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

¹anya-klepikovaa@mail.ru; ²zelyanina-anna@yandex.ru

The results of affection study in students, who fond of volleyball are presented in this article. It was revealed that there are no significant differences of affection characteristics in two groups of students.

Keywords: *students, exercise, volleyball, affection.*

References

1. Regush L.A. *Problemy psicheskogo razvitiya i ikh preduprezhdeniye ot rozhdeniya i do starosty* [The Problems of Psychological Development and its Prevention from Birth to Advanced Age]. S. Petersburg, 2006. 318 p. (In Russ.).
2. Pushkina V.N. *Chronofisiologicheskiye izmeneniya funktsional'nogo sostoyaniya organizma studentov v usloviyakh Pripolar'ya* [Chronophysiological Changes of Functional State in Students in Circumpolar Region. Thesis]. Arkhangelsk, 2013. 37 p. (In Russ.).
3. Anoshina T.V., Pushkina V.N., Zelyanina A.N. *Effektivnost' zanyatiy fizicheskoy kul'turoy u studentok s I stepen'u skolioza* [The Effectiveness of Exercise in Students with the I Degree Scoliosis]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State University], 2013, no. 34 (325), pp. 15–17. (In Russ.).
4. Anoshina T.V., Pushkina V.N., Zelyanina A.N. *Dinamika lichnostnykh kharakteristik u studentok so skoliozom* [The Dynamics of Personal Characteristics in Student with Scoliosis]. *Vestnik Severnogo (Arkticheskogo) federal'nogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye i sotsial'nyye nauki* [Vestnik of Northern (Arctic) Federal University. Series: Humanities and Social Sciences], 2014, no. 2, pp. 128–136. (In Russ.).
5. Bagadirova S.K. *Razvitiye emotsional'noy sfery v sportivnoy deyatel'nosti* [The Development of the Emotional Sphere in Sports Activities: the Materials for the Course "Sport Psychology"]. Maykop, 2014. 244 p. (In Russ.).