

Ричи О. А., ассистент кафедры

«Физического воспитания»

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет.,

Россия, г. Белгород

Данец А.Ю.

студент 2 курс,

факультет «Иностранных языков»

Институт межкультурных коммуникаций и международных

отношений

Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ И ЛЮБИТЕЛЕЙ СПОРТА НА РЕЗУЛЬТАТ ИХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: Статья посвящена специфике влияния психического и эмоционального состояния спортсменов и любителей спорта на результат их спортивной деятельности, а также представлен анализ отношения спортсменов к психологическому сопровождению в различных формах опроса. Исследование посвящено вопросу понимания влияния психического и эмоционального состояния в спорте.

Ключевые слова: психологическое состояние спортсмена, эмоциональное состояние спортсмена

THE INFLUENCE OF MENTAL AND EMOTIONAL STATE OF ATHLETES AND SPORTS AMATEURS ON THE RESULTS OF THEIR SPORTS ACTIVITIES

Annotation: This article provides information on the specifics of the influence of the mental and emotional state of athletes and sports enthusiasts on the results of their sports activities, as well as presents an analysis of athletes' attitudes toward psychological support in various forms of surveys. The study is dedicated to understanding the impact of mental and emotional state in sports.

Key words: athlete's psychological state, athlete's emotional state

Введение

В современном мире, после определенных обстоятельств ограничения физических действий - эпидемии коронавируса, психологическое состояние спортсменов представляет собой фундаментальный аспект, оказывающий огромное влияние на их спортивные результаты и достижения. Особенно, если психика, равно как и физическое состояние вынуждено потерпели определенных ограничений. Исследования в области спортивной психологии продолжительное время привлекают внимание ученых и специалистов по всему миру, поскольку они позволяют лучше понять, как физические выступления спортсменов прямо связаны с их психическим и эмоциональным состоянием, что, в свою очередь, отражается на оптимальности и успешности их выступлений. В рамках данной статьи мы изучаем влияние психического состояния на результаты деятельности спортсменов, проводим анализ различных психологических и физиологических аспектов этого взаимодействия.

Цель

Целью данного научного исследования заключается в анализе и оценке воздействия факторов, связанных с психическим и эмоциональным

состоянием спортсменов, на их спортивные достижения. Целью такой статьи является проследить, как ментальные и эмоциональные аспекты, такие как концентрация, мотивация, стресс и саморегуляция, влияют на физическую подготовку, выступления и результаты спортсменов. А также раскрыть взаимосвязь между психическим состоянием и физиологическими показателями спортсменов.

Методика и организация исследования

Методика и анализ исследования проводились на основе исследовательских данных [1].

1. Определение целей исследования:

Уточнение основных целей исследования, определение вопросов, нацеленных на выявление влияния психического состояния на спортивные результаты. Это может включать анализ конкретных аспектов психологического состояния (например, концентрация, стресс, уверенность) и их влияния на конкретные спортивные показатели (например, результаты соревнований, выносливость, реакция).

2. Подготовка Обследуемых Групп:

Выбор обследуемых спортсменов с учетом их специализации, уровня подготовки, возраста. Структурирование группы для последующего сравнительного анализа эффектов в зависимости от спортивного вида, возрастной группы, уровня квалификации и пола.

3. Определение Показателей и Методов Измерения:

Определение ключевых психологических параметров (например, уровень тревожности, уровень мотивации, уровень концентрации) и их измерения с использованием стандартизированных психологических тестов, анкет, интервью, и нейрофизиологических методов.

4. Сбор Данных:

Проведение психологических тестов и измерения психофизиологических параметров перед, во время и после спортивной деятельности.

5. Анализ Результатов:

Статистическая обработка полученных данных, выявление корреляций между психическим состоянием и спортивными показателями, а также интерпретация полученных результатов с использованием квалифицированных методов.

6. Выводы и Рекомендации:

Составление обобщенных выводов, выделение закономерностей и трендов, основанных на проведенном исследовании, а также формулирование рекомендаций для применения результатов в различных областях спортивной практики и тренировок.

Результаты исследования и их обсуждение

В период с 20 декабря 2023 года по 15 января 2024 года был проведен анонимный опрос [2] разных по своим характеристикам социальных групп занимающихся спортом профессионально или непрофессионально. В ходе данного опроса посредством электронных носителей было проинтервьюировано 10 человек: 5 человек - профессиональные спортсмены в настоящем или прошлом времени, имеющие степень Кандидата в Мастера Спорта или Мастера Спорта, в возрастной категории от 20 до 65 лет; 5 остальных человек - люди, не имеющие различные степени заслуг в спорте, но интересующиеся им на обывательском уровне (ходят на фитнес, танцы, бегают, посещают тренажерный зал), в возрастном промежутке от 20 до 65 лет.

В ходе опроса было выявлены следующие результаты:

Замечаете ли Вы изменения не только своего физического, но и психо-эмоционального состояния после определенной физической активности?

10 ответов

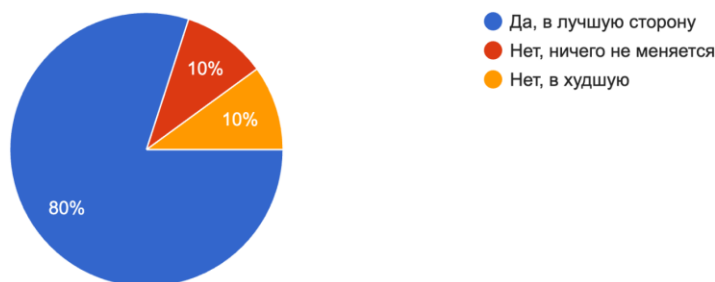


Рисунок 1. Результаты по первому вопросу

Было выявлено, что любая физическая нагрузка, в большинстве случаев, вызывает положительный психоэмоциональный эффект на человека. Большинство опрошенных чувствуют перед тренировкой негативные эмоции, усталость, нервозность, тревожность и после физических нагрузок снимают этот негативный эффект и напряженность. Исходя из этого, основываясь на уникальных данных этого исследования, можно вынести тезис, что физические нагрузки и эмоции тесно связаны и имеют равное пропорциональное влияние друг на друга.

Бывало ли с Вами такое, что до тренировки Вы чувствуете эмоциональное напряжение? (Если да, то с чем было связано)

10 ответов



Рисунок 2. Результаты по второму вопросу

Зачастую, причины по которым люди чувствуют эмоциональное напряжение связаны с их личными проблемами, в страхе совершить ошибку пред глазами социума, или же - нежелание заниматься конкретным видом спорта. Отрицать факт того, что эмоции влияют на человека - бессмысленно.

Влияло ли Ваше плохое настроение или отвлеченность на личные проблемы на участие в соревнованиях (Если да, то как?)

10 ответов

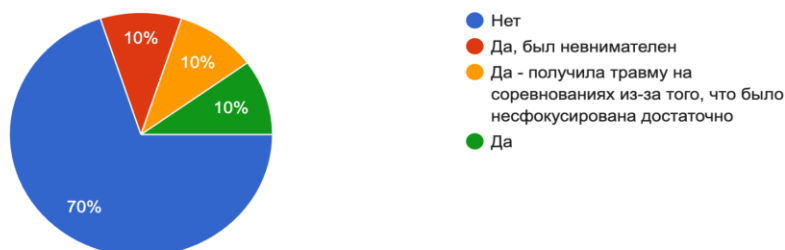


Рисунок 3. Результаты по третьему вопросу

По опросу, большинство участников подтвердили что их психоэмоциональное состояние не влияло на результат соревнований. Могут предположить, что это связано с тем, что спортсмены много заранее готовятся к соревнованиям, иногда даже всю свою жизнь. Именно поэтому будучи даже неготовыми психически к уровню стресса на данном мероприятии, в связи с тем, что подготовка занимает много времени, люди принимают этот факт и продумывают все возможные ситуации, готовясь к ним.

Выводы

Безусловно, психоэмоциональный фон и физические нагрузки взаимосвязаны и имеют равную долю влияния друг на друга. Если у человека личные неприятности, плохое настроение, то физическая активность способна это изменить. Точно также и наоборот, если вид физической нагрузки выбран не по интересам персоны или же превышена его норма нагрузки, то человек после тренировки может чувствовать себя эмоционально и физически подавленным. Эмоциональная сторона зачастую появляется из-за психосоциальных факторов давления общества на индивида. Возьмем, к

примеру, тезис - парень приходит на групповые занятия по боевым искусствам, где есть парни с уже каким-то опытом подготовки и разной степенью физической развитости. Парень испытывает физические трудности с определенными упражнениями, другие это видят и осуждающе смотрят. Затем, к физическому дискомфорту добавляется психологическое давление со стороны. Парень начинает испытывать тревогу и страх, что у него не получается. На лицо, прямая связь физических нагрузок и эмоционального фона.

Как итог, тренеру, спортсмену и окружающим следует учитывать эти факторы при подготовке к соревнованиям, оценке результатов человека.

Использованные источники:

1. Анонимный опрос проведенный посредством онлайн носителей о связи психо-эмоционального фона спортсменов с их деятельностью:[Электронный ресурс]
URL:https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfkGHsLDTNZ_meLJfHQqz9C0jFfmsNWkTOLb4EJd2uVI-sTA/viewform

2. Боуш Г.Д., Разумов В.И. Методология научного исследования (в кандидатских и докторских диссертациях) — 2024 - С. 183–188.