

«Взаимосвязь эмоциональных и когнитивных особенностей и результативности спортсменов командных видов спорта в условиях соревновательной деятельности»

Выполнила:

Мингереева Ринна Фанисовна

«Российский национальный исследовательский
медицинский университет
имени Н.И. Пирогова»

Факультет: клиническая психология

Год окончания: 2021.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Различные психологические исследования в области спорта разнообразны и актуальны на данный момент.

Под влиянием эмоций спортсмены не всегда способны справиться со стрессовой ситуацией во время соревнований, наша работа подтверждает данный факт, а также рассматривает влияние стресса на изменение когнитивных функций у спортсменов во время соревновательного периода. Таким образом, важность формирования высокой стрессоустойчивости в спортивной деятельности, с одной стороны, и недостаточность основных теоретических подходов и методов к решению обозначенной проблемы, с другой стороны, определили наш интерес к разработке данной темы.



ЗАДАЧИ

- 1) Рассмотреть психологические особенности, возникающие перед стартом и после окончания соревнований у спортсменов командных видов спорта (футбол, баскетбол и волейбол), одержавших победу;
- 2) Рассмотреть психологические особенности, возникающие перед стартом и после окончания соревнований у спортсменов командных видов спорта (футбол, баскетбол и волейбол), потерпевших поражение;
- 3) Изучить связь результативности спортивной деятельности и психоэмоциональной сферы спортсменов командных видов спорта;

ЦЕЛЬ и ГИПОТЕЗА

Цель исследования: выявить взаимосвязь показателей эмоциональной сферы и когнитивных процессов спортсменов командных видов спорта до и после соревнований в зависимости от результата спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: предполагается наличие динамики показателей эмоциональной и когнитивной сферы в зависимости от спортивного результата:

ПОБЕДА



после соревнований показатели эмоциональной сферы снижаются:

- уровень тревоги, стресса,
- психической устойчивости.

Показатели когнитивной возрастают:

- концентрация внимания,
- эмоциональная осведомленность,
- управление эмоциями.

ПОРАЖЕНИЕ



после соревнований показатели эмоциональной сферы возрастают:

- уровень тревоги, стресса
- психической устойчивости.

Показатели когнитивной снижаются:

- концентрация внимания,
- эмоциональная осведомленность,
- управление эмоциями.

ОРГАНИЗАЦИЯ и МЕТОДЫ

В исследовании принимали участие юноши, обучающиеся в Российском национальном исследовательском медицинском университете имени Н.И.Пирогова в возрасте от 18 до 26 лет, численностью 30 человек, занимающиеся командными видами спорта: футбол, баскетбол и волейбол.

Исследование проводилось в два этапа. Изначально все спортсмены были протестированы перед стартом, примерно за полчаса до игры. Второй этап был проведен через час после соревновательной деятельности.

Теоретические методы:

подбор, анализ, синтез и
обобщение
отечественных и
зарубежных источников

Экспериментальные:

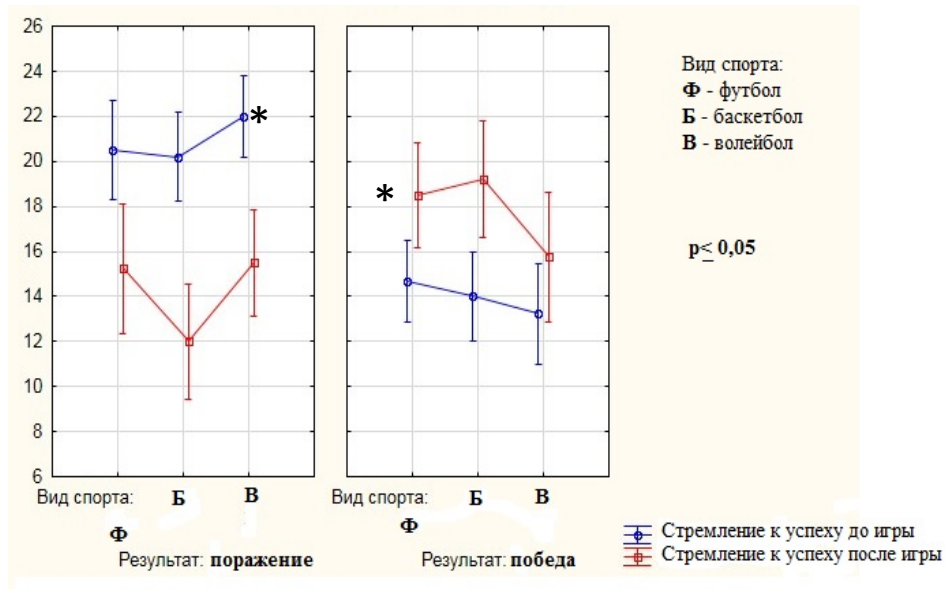
Методика заучивания 10 слов (А.Р.Лурия), Таблица Шульте (В.Шульте), сложные и простые аналогии (С.Я.Рубинштейн), Методика «оценка эмоционального интеллекта» (Н.Холл), опросник «Стресс-симптом-тест» (Р.Фрестера), тест нервно-психической устойчивости, разработанный в ЛВМА им. С.М.Кирова, Шкала «отношения к предстоящим соревнованиям» (Ю.Л.Ханин), шкала СОПАС-8 (В.Ф.Сопов).

Методы статистического анализа:

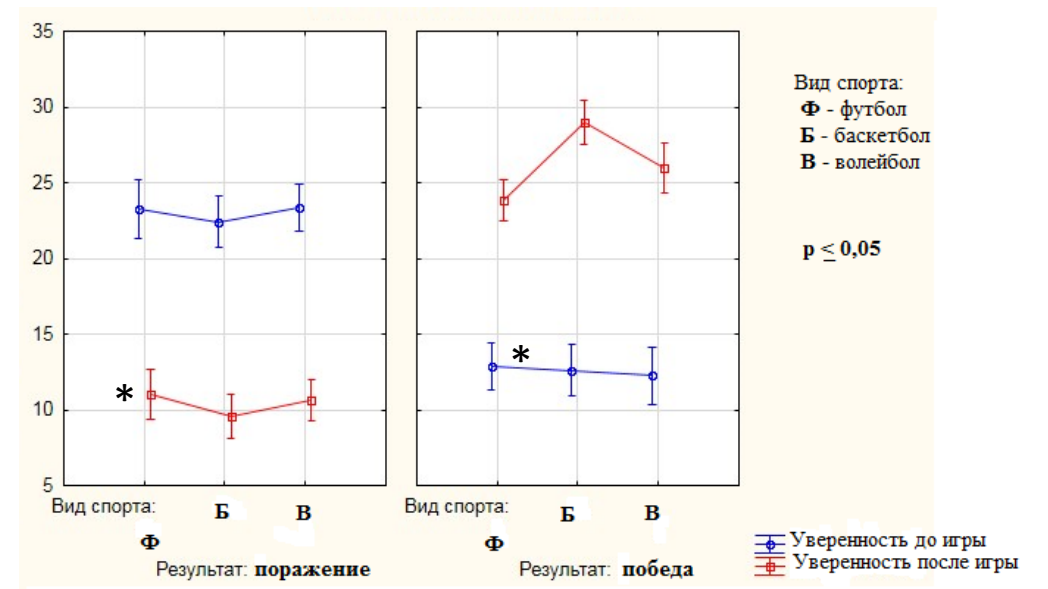
ANOVA

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты по показателям уверенности в себе и стремления к успеху.



Показатель стремление к успеху у спортсменов.

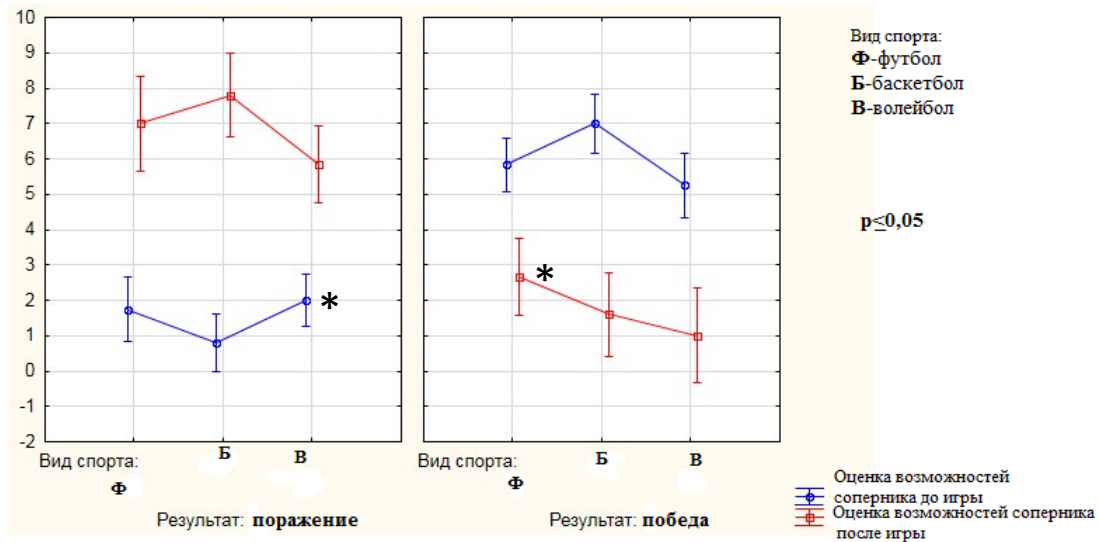


Показатель уверенности в себе у спортсменов.

* - статистически значимые значения

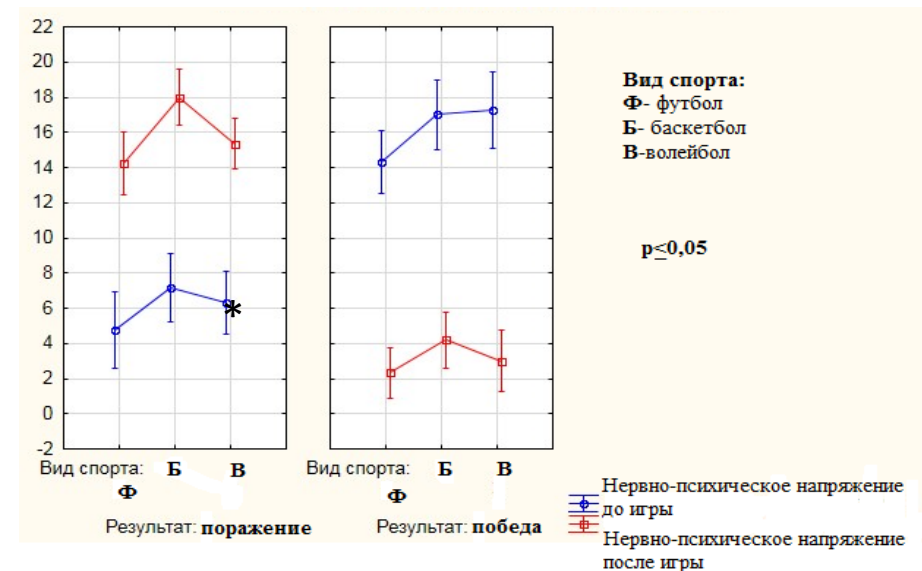
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты по показателям нервно-психического напряжения и оценка возможностей соперника.



Показатель восприятия и оценка возможностей соперника у спортсменов.

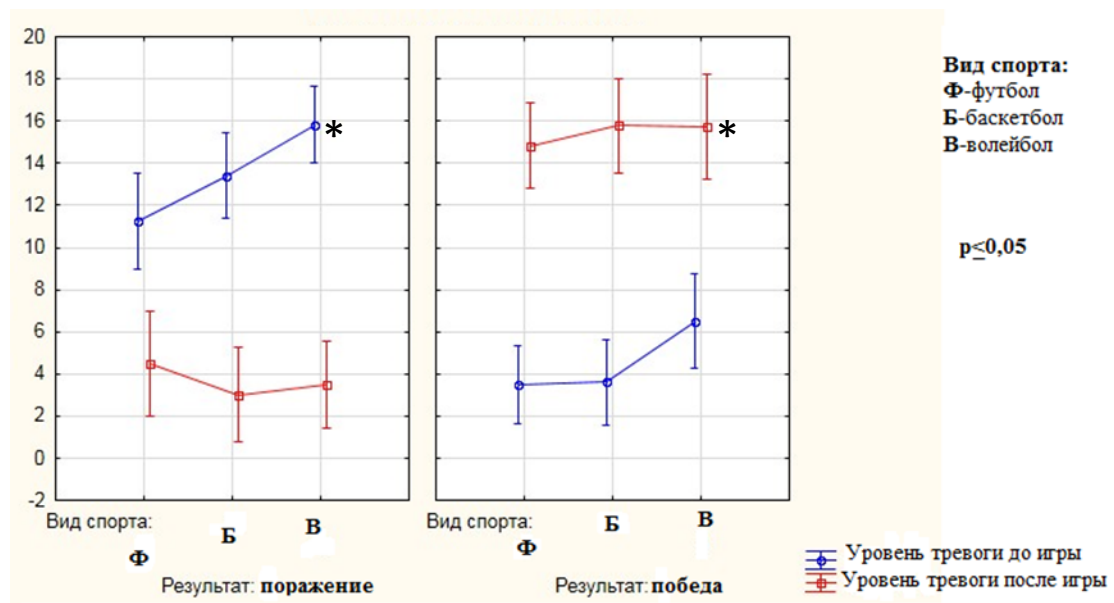
* - статистически значимые значения



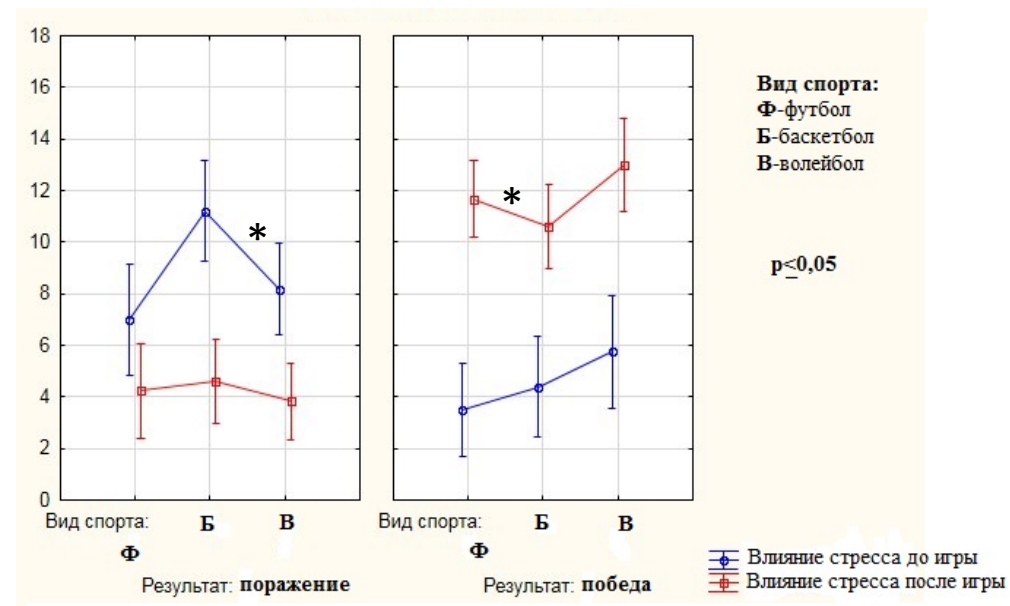
Показатель нервно-психического напряжения у спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты по показателям уровня тревоги и влияния стресса.



Показатель уровня тревоги у спортсменов

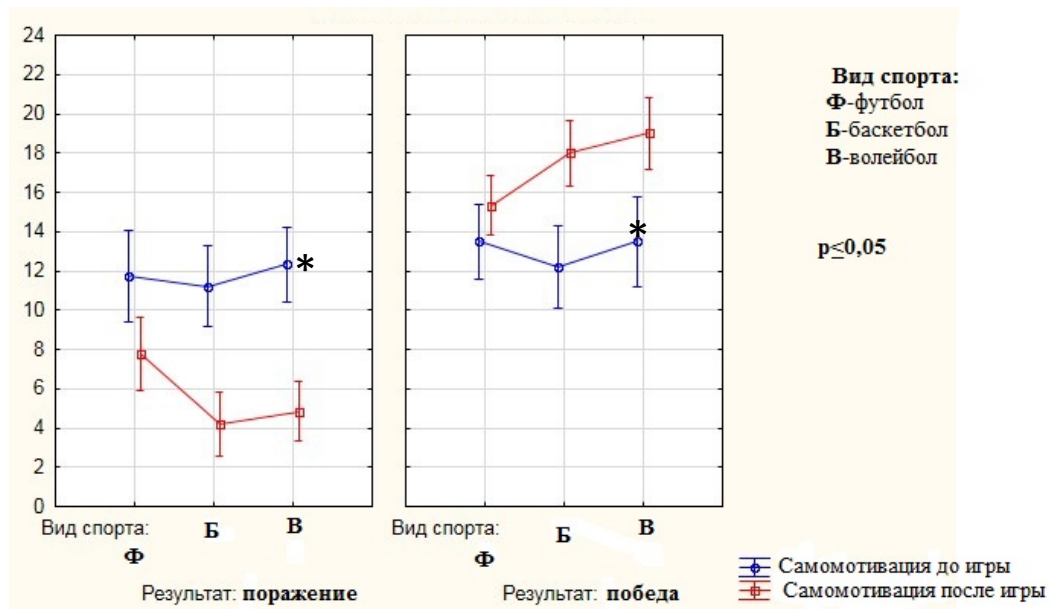


Влияние стресса на спортсменов командных видов спорта.

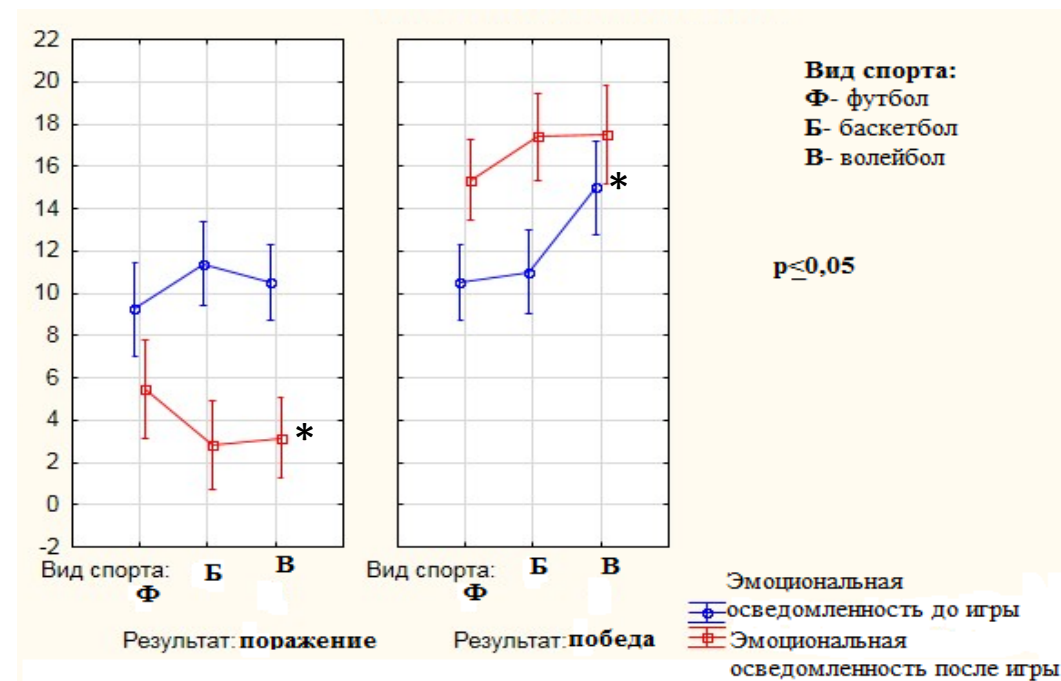
* - статистически значимые значения

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты по показателям уровня самомотивации и эмоциональной осведомленности.



Показатель уровня самомотивации у спортсменов.



Показатели по шкале «Эмоциональная осведомленность» у спортсменов.

* - статистически значимые значения

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В итоге были получены данные, которые свидетельствуют, что всем спортсменам свойственно испытывать стрессовое состояние в момент соревновательного периода независимо от результата.

Сохранение уверенности в себе во время соревнований имеет большое значение для спортсменов. Но не все спортсмены способны справиться с собственным самообладанием. Для спортсменов одержавших победу, изначально, чувство уверенности в себе находится ниже, нежели чем у спортсменов, которые потерпели поражение, что свидетельствует их большей самокритичности и настроенности на предстоящую игру. После окончания игры у спортсменов, которые одержали победу, показатель уверенности в себе возрастает, что подтверждает их стремление к достижению поставленной цели, а те спортсмены, которые потерпели поражение, испытывают внутреннее напряжение и в результате показатель уверенности в себе снижается.

Такая же зависимость наблюдается и при исследовании шкалы «Стремление к успеху». Те спортсмены, которые терпят поражение, изначально, ставят перед собой завышенные цели, которые не оправдываются их возможностями. Поэтому перед стартом их уровень стремления к успеху имеет высокие показатели, в отличие от тех спортсменов, которые одерживают победу. После окончания соревновательных событий у спортсменов, одержавших победу, уровень стремления к успеху возрос, нежели, чем у спортсменов, которые потерпели поражение. При оценке среди спортсменов, одержавших победу, наиболее выражено испытывают чувство «Стремление к успеху» баскетболисты и футболисты, а при поражении – футболисты и волейболисты.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Построение плана спортивной деятельности, а также оценка возможностей соперника благоприятно влияет на ход предстоящих спортивных действий. Спортсмены, которые одерживают победу, изначально перед стартом соревнований оценивают возможности соперников на более высоком уровне, но во время игры их уверенность в своих силах возрастает, поэтому оценка возможностей соперника после игры снижается. Так как изначально спортсмены распознают ситуацию, а затем сравнивают ее с ситуациями из прошлого опыта и применяют к ней определенную тактику. Спортсмены, же которые терпят поражение, перед стартом спортивной деятельности оценивают возможности соперника на низком уровне, но во время соревновательных действий уровень их возможностей снижается, и оценка возможностей соперников после игры возрастает.

Значения уровня нервно-психического напряжения демонстрирует выраженный эмоциональный всплеск, вследствие возлагаемой ответственности на спортсменов во время соревнований. Перед стартом спортивных мероприятий спортсмены одержавшие победу имеют более высокий уровень нервно-психического напряжения, чем спортсмены, потерпевшие поражение. После окончания спортивных действий у спортсменов, одержавших победу, уровень нервно-психического напряжения снижается, а у потерпевших поражение повышается.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Полученные статистически значимые различия по шкалам «Влияние стресса» и «Уровень тревоги» свидетельствуют, что спортсмены по-разному чувствительны к стрессу и тревожны перед стартом соревновательных действий, в зависимости от результата соревнований. Перед стартом соревновательных событий спортсмены, потерпевшие поражение более подвержены тревожному состоянию, в отличие от тех спортсменов, которые одержали победу. При этом у спортсменов команды по волейболу уровень тревоги выше, нежели, чем у спортсменов команд по футболу и баскетболу, независимо от результата. После окончания игры ситуация меняется, и те спортсмены, которые одержали победу испытывают уровень тревоги намного значительнее, чем было в начале игры, что свидетельствует их напряженности и отдаче во время соревнований.

Влияние стресса имеет такой же характер, что и тревожность. Поэтому до игры, спортсмены, которые потерпели поражение имеют более высокий уровень стресса, в отличие от тех спортсменов, которые одержали победу. Но среди проигравших показатели стресса наиболее выражены у спортсменов команды по баскетболу, а у победителей – по волейболу. После окончания игры победители испытывают наиболее выраженное состояние стресса, в отличие от проигравших

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели уровня «Самомотивация» спортсменов носит нестабильный характер: изначально, перед стартом соревновательных действий все спортсмены находятся примерно на одинаковом уровне – это свидетельствует тому, что все спортсмены стремятся к достижению цели. Но по окончании соревновательных игр уровень показателя «Самомотивация» меняется: те спортсмены, которые одержали победу, имеют более высокий уровень в отличие от тех спортсменов, которые потерпели поражение. При этом все спортсмены, изначально имеют, примерно, одинаковый уровень самомотивации, независимо от результата. После игры у баскетболистов и волейболистов значения находятся относительно на одном уровне, у футболистов при поражении значительно выше, а при победе – ниже.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» статистические значимые различия, которые демонстрируют, что в зависимости от вида спорта и результата спортивной деятельности изменяется уровень эмоциональной осведомленности у спортсменов. Перед стартом соревновательных игр у спортсменов независимо от результата уровень эмоциональной осведомленности находится в пределах одинаковых значений, - это свидетельствует тому, что все спортсмены одинаково осознают и понимают свое внутреннее состояние. Но после окончания соревновательных действий происходят изменения: те спортсмены, которые одержали победу, испытывают эмоциональный отклик, который помогает им справиться со стрессовой ситуацией. Поэтому уровень их эмоциональной осведомленности возрастает, в отличие от тех спортсменов, которые потерпели поражение.

ВЫВОДЫ

- 1) Для футболистов и баскетболистов, одержавших победу, перед стартом свойственны такие проявления, как: уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, самостоятельность в принятии решений, повышенная концентрация внимания, а для волейболистов: чувство самоконтроля, самомотивация, эмоциональная осведомленность.
- 2) Для футболистов и баскетболистов, потерпевших поражение, перед стартом характерно: наличие тревоги, неуверенность в своих силах, эмоциональная нестабильность, а для волейболистов: чувство подавленности, страх спортивных состязаний, напряженность.
- 3) Результативность спортивных действий связана с показателями когнитивной и эмоциональной сферы спортсменов перед стартом: спортсмены, одержавшие победу, не ставят перед собой завышенные цели, выше оценивают силы соперника, имеют высокий показатель концентрации внимания и эмоциональной осведомленности. После окончания игры состояние спортсменов изменяется: спортсмены, потерпевшие поражение испытывают низкий уровень тревоги, стресса и нервно-психического напряжения.