

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ЕМОЦІЇ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ»

Виконав: студент групи FKS1-M18
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Подлюк Артур Андрійович
Керівник: Стасюк І.І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Гоншовський В.М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2019 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЇ ЯК ОСОБЛИВИЙ КЛАС СУБ'ЄКТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДИНИ.....	8
1.1 Види і роль емоцій в житті людини	8
1.2 Психологічні теорії емоцій	16
1.3 Сфери емоційних проявів людини	22
1.4 Нервова регуляція емоцій	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1 Методи дослідження.....	29
2.2 Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. РОЛЬ ЕМОЦІЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	32
3.1 Значення емоцій у спортивній діяльності	32
3.2 Форми прояву емоцій та естетичних відносин у діяльності спортсмена.....	34
3.3 Емоційні стани спортсменів.....	39
3.4 Психологічні особливості спортивного змагання	45
3.5 Емоційні фактори змагальної діяльності.....	48
3.6 Передстартові та післястартові психічні стани	52
3.7 Аналіз результатів дослідження	56
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	79
ДОДАТКИ.....	86

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СЛ – стартова лихоманка.

СА – стартова апатія.

БГ – бойова готовність.

ЕГ – експериментальна група.

КГ – контрольна група.

хв. – хвилина.

с – секунда.

м – метр.

ч – чоловіча (стать).

ж – жіноча (стать).

ВСТУП

Актуальність теми. Емоції – це особливий клас суб'єктивних психологічних станів, які відображаються у формі безпосередніх переживань, відчуттів приємного або неприємного, відношення людини до світу і людей, це процес і результат її практичної діяльності. До класу емоцій відносять настрої, відчуття, афекти, пристрасті, стреси. Це так звані «чисті» емоції. Вони входять до всіх психічних процесів і станів людини. Будь-які прояви їх активності супроводжуються емоційними переживаннями.

Емоції є особливим ставленням людини до навколишнього середовища, яке визначається її потребами і мотивами. Емоції забезпечують вибіркову поведінку людини в різних ситуаціях, підкріплюють певні шляхи рішення рухових завдань і способи дій [54].

Роль емоцій в житті і діяльності людини надзвичайно велика. Емоції допомагають долати труднощі в навчанні, роботі, творчій і спортивній діяльності. Вони часто визначають поведінку людини, сприяють вирішенню мети життя.

Емоції виступають як внутрішня мова, як система сигналів, за допомогою яких суб'єкт дізнається про значущість того, що відбувається. Особливість емоцій полягає у відображенні відносин між мотивами і такою реалізацією, яка відповідає цим мотивам. Емоції в діяльності людини виконують функцію оцінки її життя і результатів. Вони організовують діяльність, стимулюють і направляють її.

У критичних умовах при нездатності суб'єкта знайти швидкий і розумний вихід з небезпечної ситуації виникає особливий вид емоційних процесів – афект. Один із проявів афекту полягає в тому, що він, нав'язуючи суб'єктові

стереотипні дії, дає можливість «аварійного» виходу із ситуацій, що склалися: втечу, заціпеніння, агресію і т. п. [33].

Спортивна діяльність, і, в першу чергу, виступи, на змаганнях двояко впливає на організм спортсмена: по-перше – це фізична напруга, яка пов'язана із здійсненням м'язової роботи і по-друге – це і емоційно-психічна напруга, яка виникає через екстремальні подразники (стресори). До останніх відносяться три чинники:

- великий об'єм інформації, який поступає до спортсмена і створює інформаційне перевантаження (особливо, в ігрових видах спорту, одноборствах, гірськолижних спусках);

- необхідність переробляти інформацію в умовах дефіциту часу;

- високий рівень мотивації – соціально значущі рішення, які ухвалені спортсменом.

При здійсненні цих процесів величезна роль відводиться емоціям. Будь-які емоції позначаються прямо або безпосередньо через будь-які зовнішні впливи. Як виняток можуть бути тільки ті емоції, які виникають у зв'язку з фізіологічними процесами, які протікають в організмі людини.

Також, велика роль емоційних реакцій в спорті (позитивні емоції при виконанні фізичних вправ – «м'язова радість», радість перемоги і негативні – незадоволеність спортивним результатом та ін.). Позитивні емоції можуть значно підвищувати, а негативні – знижувати працездатність людини. Велика напруга, яка супроводжує спортивну діяльність, особливо під час змагань, створює і емоційну напругу – так званий емоційний стрес. Від характеру протікання в організмі реакцій емоційного стресу залежить успішність рухової діяльності спортсмена [26].

Проблемою емоцій у спортивній діяльності займалися багато як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, зокрема такі як З. Шехтер, Л. Фестінгер, Ліндслей-Хебб, П. К. Анохін, В. Вундт, Джеймс-Ланге, Кеннон-

Барда та ін. Так, К. К. Платонов, Г. Х. Шингарєв досліджували питання про регулюючу роль емоцій у поведінці спортсменів. В свою чергу В. К. Вілюнас, Д. О. Хебб, С. Шехтер досліджували основні проблеми психологічної теорії емоції. П. К. Анохін досліджував механізми емоції та їх прояв в організмі людини. А питання емоцій, як засобу підвищення спортивних результатів, в літературі залишається недостатньо дослідженим. Тому можна сказати, що дана тема магістерської роботи на сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту є актуальною [11; 12].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати механізми і роль емоцій, засоби та методи, які впливають на спортивну діяльність.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати природу виникнення емоцій.
2. Визначити роль емоцій у спортивній діяльності.
3. Експериментально перевірити розроблену нами методику впливу емоцій на спортивні результати спортсменів віком від 15 до 18 років.

Об’єктом дослідження є емоції людини в спортивній діяльності.

Предметом дослідження є комплексна оцінка емоцій та їх вплив на підвищення спортивних результатів.

Методи дослідження. Для реалізації мети дослідження та його завдань використовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Досліджений механізм емоцій та їх роль у спортивній діяльності. Розроблена нами методика позитивно впливає на рівень вольової і психологічної підготовки спортсменів, що в цілому сприяє підвищенню спортивних результатів спортсменів-легкоатлетів 15-18

років. Доведена залежність спортивних результатів та психологічної підготовки спортсменів.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2018-19 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (24-25 квітня 2019 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Кваліфікаційна робота магістра складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Вона викладена на 107 сторінках машинописного тексту, містить 10 таблиць 13 рисунків. Список літератури включає 75 джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що емоції є невід'ємною частиною способу життя та поведінки спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності. Ми визначили, що емоції є важливим засобом у сфері фізичного виховання і спорту. Адже, психологічний стан спортсмена, рівень вольової підготовки, уміння контролювати свої емоції під час екстремальних, стресових ситуацій має велике значення у досягненні кращих спортивних результатів. Емоції є механізмом регуляції інтенсивності рухів, вони викликають мобілізацію функціональних резервів організму в екстремальних ситуаціях. Це особливо проявляється в умовах змагань, коли результативність виступів спортсмена перевищує його досягнення на тренувальних заняттях.

2. В результаті аналізу науково-методичної літератури нами також було визначено, що проблема емоцій як засобу підвищення спортивних результатів є недостатньо вивченим. Тому на основі цього та особистого досвіду роботи у сфері фізичної культури нами було визначено, що актуальною є потреба у розробці методики для покращання спортивних результатів за допомогою емоцій.

3. В результаті вивчення психолого-педагогічної літератури ми проаналізували теорії виникнення емоцій. П. К. Анохін вивчав мобілізаційну, інтеграційно-захисну роль емоцій. Він доводив, що проводячи майже моментальну інтеграцію (об'єднання в єдине ціле) всіх функцій організму, емоції самі по собі можуть бути абсолютним сигналом корисної або шкідливої дії на організм, часто навіть раніше, ніж визначені локалізація дій і конкретний механізм у відповідь на реакцію організму.

Теорія В. К. Вілюнаса полягала у вивченні емоційних процесів, які протікають в організмі людини.

В. Вундт розробив класифікацію емоційних станів: задоволення, збудження, розрядка, невдоволення, заспокоєння, напруженість.

У теоріях Джемса-Ланге та Кеннона-Барда розглядалося співвідношення органічних і емоційних процесів. Вони визначили той факт, що тілесні зміни, які спостерігаються при виникненні різних емоційних станів, схожі один на одного, але недостатні для того, щоб цілком задовільно пояснити якісні відмінності у вищих емоційних переживаннях людини. Внутрішні органи, із змінами станів яких Джемс і Ланге пов'язували виникнення емоційних станів, крім того, є досить малочутливі структури, які дуже повільно приходять в стан збудження. Емоції ж зазвичай виникають і розвиваються досить швидко.

Ліндсей-Хебб запропонував активаційну теорію, яка базується на двох положеннях: 1) електроенцефалографічна картина роботи мозку, яка виникає при емоціях, є виразом так званого «комплексу активації», пов'язаного з діяльністю ретикуляторної функції; 2) робота ретикуляторної функції визначає динамічні параметри емоційних станів: їх силу, тривалість, мінливість та ряд інших.

С. Шехтер розробив когнітивно-фізіологічну концепцію емоцій. Згідно з цією теорією на виниклий емоційний стан впливають дії минулого досвіду людини і їх оцінка з погляду актуальних інтересів і потреб. Непрямим підтвердженням справедливості когнітивної теорії емоцій є вплив на переживання людини словесних інструкцій, а також тієї додаткової емоціогенної інформації, яка призначена для зміни оцінки людиною ситуації, що виникає.

Вивченням ролі емоцій у людських особистих взаєминах займалися відомий філософ Б. Спіноза та Ф. Франкл. Вони писали, що природа людей здебільшого така, що до тих, кому погано, вони відчують співчуття, а кому

добре, тому заздять і відносяться з більшою ненавистю до того кого більше люблять.

4. Роль емоцій у спортивній діяльності дуже велика. Вони постійно супроводжують спортсменів, які переживають «м'язову радість», «спортивну злість», «гіркоту поразки» і «радість перемоги». Впевненість спортсмена у власних силах, в особистих здібностях, радість перемоги або прикрість після невдалого виступу, відданість обраному виду спорту або перенапруга від фізичних навантажень – все це безпосередні форми переживань, емоцій, які виникають у процесі спортивної діяльності.

5. На спортсмена постійно впливають внутрішні і зовнішні подразники. Осмислену інформацію забарвлюють у мажорний або мінорний тон усі відчуття, які надходять як від організму, так і від зовнішнього середовища. Психічний стан є підсумком взаємодії й боротьби всіх, по-різному забарвлених відчуттів або емоцій. Він поєднує приємне, збуджене самопочуття або навпаки, мляве роздратоване, яке завжди має свою причину. І завдання тренера полягає в тому, щоб вчасно усунути причини, які викликають небажані настрої спортсмена. Особливо важливим є індивідуальний підхід. Емоційно забарвлена діяльність є психологічною основою настрою спортсмена, як особистості.

6. Велике значення у спортивній діяльності мають емоційні переживання: змагальні збудження, бойовий настрій, спортивна захопленість, спортивний азарт, спортивна злість, змагальність, агресивність, спортивна честь, почуття особистої переваги, почуття боргу й відповідальності перед командою, тренером, глядачами, почуття спортивної гордості.

7. Результати проведеного нами експерименту свідчать, що рівень вольової і психологічної підготовки та емоційний стан спортсменів під час тренувань та змагань впливають на спортивні результати. Після впровадження розробленої нами методики у тренувальний процес експериментальної групи

психологічна і вольова підготовка спортсменів стала кращою, емоційний стан стабільний. Як наслідок, покращилися швидкісно-силові якості спортсменів.

8. Розроблена нами методика підвищення спортивних результатів за допомогою емоцій має право на існування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболин Л. М. Возрастные и квалификационные различия в соотношениях факторов эмоциональной устойчивости спортсменов : Теория и практика физической культуры. 1976. № 8. С. 14-17.
2. Аболин Л. М. К вопросу исследования соотношения эмоциональной устойчивости с физиологическими показателями эмоциональной возбудимости: Новые исследования в психологии. М. : Педагогика, 1975. № 1. С. 46-47.
3. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань, 1987. 243 с.
4. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость в напряженной функционирования, ее психологические механизмы и пути повышения : дис. докт. псих. Наук. М. : Наука, 1989. 596 с.
5. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980. 335 с.
6. Алешков И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности: в сб.: психология спортивной деятельности. М. : ВНИИФК, 1978. 212 с.
7. Айламазян А. М. Актуальные методы воспитания и обучения. М. : МГУ, 1989. 54 с.
8. Батрова О. Ф. Поднятие соревновательской надёжности фигуристок на основе их личностных характеристик. Малаховка, 1992. 124 с.
9. Бергфельд А. Ю. О восприятии эмоций субъектом-носителем: психология XXI в.: тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов. Спб. : СПб Питер, 2001. С. 111-112.

10. Бердникова С. О., Копейка Я. Ю., Лысый В. И. Эмоциональная направленность личности спортсменов : ананьевские чтения. 2000. Тезисы научно-практической конференции. СПб. : Питер, 2000. С. 77-78.
11. Богунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 385 с.
12. Бочелюк В. Й., Черепехіна О. А. Психологія спорту : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ : Центр учбової література, 2007. 224 с.
13. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. М. : Педагогика, 1984. 148 с.
14. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М., 1990. 163 с.
15. Всеволодова Ю. В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов : Теория и практика физической культуры. 1999. № 10. С. 31-33.
16. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессором в спортивных соревнованиях. М. : Физкультура и спорт, 1981. 112 с.
17. Гарская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития : Теория и практика физической культуры 1999. № 5. С. 53-56.
18. Гиссен Л. Д. Вопросы спортивной психогигиены : сборник научных трудов. М.: Педагогика, 1975. Вып. 3. 174 с.
19. Грицаенко М. В., Романина Е. В. Психологические особенности соревновательного функционирования стрелков-спортсменов. Сборник : «Современные тенденции и проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в обществе». М. Воронеж., 2000. С. 14-16.
20. Гогунув Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2000. 385 с.

21. Гордон С. М., Ямпольский Л. Т. Оценка психологической подготовленности спортсмена : метод. разработка [для СВШТ и ФК], ГЦОЛИФК. М., 1987. 24 с.
22. Горская Г. Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития : Теория и практика физической культуры. 1999. № 5. С. 53-56.
23. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання і спорту. К. : Вища школа, 1985. 154 с.
24. Дашкевич О. В. Эмоциональная регуляция функционирования в экстремальных условиях : дисс. докт. псих. наук. М. : Просвещение, 1985. 26 с.
25. Дзамгаров Т. Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений. Сб. психология и современный спорт. М. : ФиС, 1982. 56 с.
26. Дзамгаров Т. Т., Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. М. : ФиС, 1979. 154 с.
27. Дзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1985. 160 с.
28. Запорожец А. В. Избранные психологические труды : в 2 т. Под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко. М. : Педагогика, 1986. Т. 2. С. 201-204.
29. Зозулина И. А. Силовая подготовка юных стрелков-пистолетчиков на этапах спортивного совершенствования : дисс. канд. пед. наук. М. : Просвещение, 2001. 164 с.
30. Изард К. Е. Эмоции человека. М. : Педагогика, 1980. 52 с.
31. Ильин Е. П. Об адекватности понимания связей свойств нервной системы с эффективностью функционирования и поведения спортсменов: Теория и практика физической культуры. 1985. № 6. С. 52-54.
32. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М. : Просвещение, 1987. 287 с.

33. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Спб. : СПб Питер, 2001. 132 с.
34. Ильин Е. П. Психология воли. Спб. : Питер, 2000. 288 с.
35. Кірілаш А. Р. Актуальні проблеми педагогіки і психології в спорті : Методичні рекомендації з вивчення курсу для студентів всіх спеціальностей. Донецьк, 2004. 28 с.
36. Киселев Ю. Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности: стресс и тревога в спорте. М. : Просвещение, 1983. 24 с.
37. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1983. 368 с.
38. Клименко В.В., Омельчук В.Ф. Эстетические эмоции и чувства в спорте : Метод. рекомендации [для слушателей факультета повышения квалификации преподавателей вузов]. К., 1984. 34 с.
39. Кочеткова С. В. Мысленные упражнения как средство повышения надежности функционирования стрелков-спортсменов : Труды НИИ проблем ФКиС КлубГАФК «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». Краснодар, 1999., Т.2. С. 133-139.
40. Кочеткова С. В. Системный подход к психологической подготовке стрелков-спортсменов. Сб. : Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте. Воронеж., 2000. С. 44-51.
41. Кочеткова С. В. Повышение соревновательной надежности спортсменов-стрелков на основе микоро- и макровременных факторов ее формирования. Краснодар, 2000. 22 с.
42. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. М. : Физкультура и спорт, 1978. 224 с.
43. Куликов Л. В. Проблема описания психических состояний. Сб. психические состояния. СПб. : Питер, 2001. С. 11-43.
44. Куликов Л. В. Психология настроения. Спб. : Питер, 1997. 110 с.

45. Люсин Д. В. Организация знаний об эмоциях : Внутренняя структура категории «эмоция» : познание, общество, развитие. М. : Ин-т психологии РАН, 1996. 184 с.
46. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте. М. : Просвещение, 1990. 64 с.
47. Миленин В. М. Влияние некоторых особенностей личности спортсменов на поведение в экстремальных ситуациях : материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Симпозиум 1. М., 1970. 254 с.
48. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности : Стресс и тревога в спорте. М., 1983. С. 24-46.
49. Муздыбаев К. Психология зависти : Психологический журнал 1997. № 6. С. 3-11.
50. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда. СПб. : СПб филиал института социологии РАН, 1995. 194 с.
51. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М. : ФиС, 1979. 211 с.
52. Невитов Н. Д. О психических состояниях человека. М. : Просвещение, 1969. 214 с.
53. Некрасов В. П., Худадов Н. А. Психорегуляция в подготовке спортсменов. М. : ФиС, 1985. 132 с.
54. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту. К. : Вища школа, 1975. 192 с.
55. Пинигин В. Г. Возрастные изменения эмоциональных свойств личности : Ананьевские чтения 2001. Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001. 245 с.

56. Писаренко В. М. Некоторые данные о динамике эмоционального состояния футболистов в тренировочные и соревновательные дни : Материалы итоговой научной сессии ВНИИФК. М., 1970. 310 с.
57. Радионов А. В. Психофизическая тренировка. М. : ТОО «Дар», 1995. 87 с.
58. Радионов А. В. Психическая подготовка спортсмена : современная система подготовки спортсмена. М. : СААМ, 1995. 212 с.
59. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М. : Прогресс, 1979. 167 с.
60. Руденко А. В. Учебное пособие по педагогической психодиагностике. Донецк, 1998. 139 с.
61. Семиченко В. А. Психология общения. К. : «Магистр-S», 1997. 210 с.
62. Синайский М. М., Попов А. Л. Систематика соревновательных действий спортсменов по критериям результатов. М. : Теория и практика ФК. № 2. 1996. 25 с.
63. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М. : Просвещение, 1987. 185 с.
64. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник. СПб. : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. 354 с.
65. Тарас А. Е. Психология спорта. М., 2005. 165 с.
66. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.. К. : Олимпийская литература, 1998. 172 с.
67. Фридман Л. М., Кулагина И. Ю. Психологический справочник учителя. М. : Просвещение, 1991. 216 с.
68. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М. : ФиС, 1980. 122 с.

69. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг игры и упражнения. М. : ФиС, 1988. 182 с.
70. Чикова О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена : Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. Мн. : ИПП Госэкономплана РБ., 1993. 174 с.
71. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М. : ФиС, 1984. 54 с.
72. Швальбе Б., Швальбе Х. Личность, карьера, успех. М. : Прогресс интер, 1993. 176 с.
73. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан 2001. Ч. 1. 271 с.
74. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 2. 247 с.
75. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : ЛОНМІО, 1996. 232 с.