

Валетова В.М.

студент

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Гец М.А.

студент

Оренбургский государственный медицинский университет

Россия, г. Оренбург

Научный руководитель: Культелева Ж.А., ст. препод.

Оренбургский государственный медицинский университет

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье представлены эмпирические данные особенностей эмоциональности студентов-спортсменов. Эмоции организуют человеческую деятельность, стимулируют её и направляют. Образ действия студента-спортсмена зависит от эмоциональной окрашенности того смысла, который он вкладывает в свою спортивную деятельность. Интенсивности и длительность этой эмоциональности будет отличаться от данных особенностей аффективности студентов, которые не занимаются данным видом деятельности.

Ключевые слова: спорт; студент; эмоции; поведение.

Valietova V.M.

student

Orenburg State Medical University

Russia, Orenburg

Getz M.A.

student

Orenburg State Medical University

Russia, Orenburg

Supervisor: Kulteleva Zh.A., senior lecturer

Orenburg State Medical University

STUDY OF EMOTIONALITY FEATURES OF STUDENT-ATHLETES

Abstract: The article presents empirical data on the emotional characteristics of student-athletes. Emotions organize human activity, stimulate it, and direct it. The image of action of a student-athlete depends on the emotional coloring of the meaning that he puts into his sports activities. The intensity and duration of this emotional state will differ from the characteristics of affectivity of students who do not engage in this type of activity.

Keywords: sports; student; emotions; behavior.

Спорт – это деятельность, напрямую связанная с поведенческой сферой спортсмена. Аффективность неотделима от образа действия, особенно если речь идет о спорте. Положительно-окрашенные эмоции важны для поддержания здоровья; это переживания, которые помогают человеку закрепить деятельность, выражающуюся в преодолении трудностей и препятствий на пути к своей цели [1].

Целью нашего исследование являлось выявление особенностей эмоциональности студентов-спортсменов. Нами были поставлены три основные задачи: 1. Выявить особенности эмоциональной сферы студентов-спортсменов в сравнении со студентами, не занимающимися спортом; 2. Обработать полученный результаты; 3. Сделать выводы в отношении особенностей эмоциональной сферы студентов-спортсменов.

Методы, которые использовались в данном исследовании следующие: метод анкетирования, сравнительный метод, методы математической обработки данных.

Студентам предлагалось пройти методику «Характеристики эмоциональности» Е. П. Ильина [2]. Анкетирование прошли 50 студентов (из них 25 - студенты-спортсмены, 25 – студенты, не занимающиеся спортом (контрольная группа). По результатам данной методики, нами

было выявлено следующее. В экспериментальной группе у студентов-спортсменов средний уровень эмоциональной возбудимости (характеризующаяся легкостью возникновения сильных эмоций) – 60%, что преобладает над результатами контрольной группы студентов, не занимающихся спортом – 52%. По характеристике «Интенсивность эмоций» у студентов-спортсменов преобладает средний уровень – 76% (количественная характеристика), что значительно отличается от результатов студентов, не занимающихся спортом – преобладает высокий уровень – 52%. Средний и высокий уровень характеристики «Длительность эмоций» (характеризует время протекания эмоциональной реакции) у студентов – спортсменов составляет – 48%; у студентов, не занимающихся спортом, преобладает высокий уровень – 56%. По характеристике «Отрицательное влияние эмоций» (стимулируют активность, направленную на избежание вредных воздействий) у студентов-спортсменов так же преобладает средний уровень – 68%, при этом 0% у высокого уровня; у студентов, не занимающихся спортом, преобладает средний уровень – 52%.

Анализируя результаты методики «Характеристики эмоциональности» было выявлено, что для студентов-спортсменов характерен высокий уровень эмоциональной возбудимости и средние показатели по таким шкалам, как «Интенсивность эмоций», «Длительность эмоций», «Отрицательное влияние эмоций». Таким образом, результаты исследования показывают, что спортивная активность оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу студентов. Спортсмены имеют более высокий уровень эмоциональной возбудимости, что может свидетельствовать о их более ярких и насыщенных эмоциональных переживаниях. Они также проявляют более высокую интенсивность эмоций, что может быть связано с их способностью сосредотачиваться и мобилизовать ресурсы в стрессовых ситуациях.

Кроме того, студенты-спортсмены проявляют более умеренную длительность эмоций, что говорит о их способности быстрее восстанавливаться после эмоциональных переживаний. Они также имеют более здоровое отношение к отрицательным эмоциям, что позволяет им использовать их как стимул для достижения поставленных целей.

Исходя из этих результатов, можно предположить, что спортсмены обладают более адаптивной эмоциональной реакцией на стрессовые ситуации и имеют больший потенциал для достижения успеха как в спорте, так и в учебе. Занятие спортом способствует развитию стрессоустойчивости и умения управлять эмоциями. Спортсмены, имея опыт соревнований и тренировок, научаются эффективно реагировать на стрессовые ситуации и сохранять концентрацию и спокойствие в сложных моментах. Это может сказаться на их способности преодолевать трудности и достигать поставленных целей как в спорте, так и в учебе. Однако, стоит отметить, что результаты могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Использованные источники:

1. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).