

2. **Комлева С. В.** Развитие фитнес-индустрии в России: история, проблемы, перспективы / С. В. Комлева, А. Е. Наймушина // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Москва, 2021. – С. 56–64.
3. **Колосова Л. В.** Факторы, влияющие на эффективность профессиональной деятельности фитнес-тренера (по результатам опроса фитнес-тренеров, работающих в фитнес-клубах Москвы) / Л. В. Колосова, О. Н. Степанова // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – Москва, 2020. – С. 106–110.

* * *

УДК 159.9.072.5

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-225

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ДИНАМИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ловягина Александра Евгеньевна

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования эмоционального заражения в ситуациях соревнований по футболу и синхронному фигурному катанию. Выявлены различия эмоционального заражения у футболистов ($n=48$) и фигуристок ($n = 32$). Получены данные об особенностях изменений соревновательного состояния и результативности при эмоциональном заражении спортсменов от тренера и партнеров по команде.

Ключевые слова: эмоциональное заражение, спортсмен, соревнования.

EMOTIONAL CONTAGION AS A DYNAMIC FACTOR OF THE COMPETITIVE STATE AND PERFORMANCE OF ATHLETES

Lovyagina Alexandra Evgenievna

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of a study of emotional contagion in situations of football and synchronized figure skating competitions. Differences in emotional contagion in football players and figure skaters were revealed. Data on the features of changes in the competitive state and performance in the emotional contagion of athletes from the coach and teammates were obtained.

Keywords: emotional contagion, athlete, competition.

Введение

В современной психологии понятие эмоциональное заражение характеризует негативные и позитивные изменения психического состояния, происходящие при неосознанном восприятии информации и настроения других людей в процессе общения [1, 3]. В спорте феномен эмоционального заражения наиболее часто встречается у спортсменов командных видов спорта, однако научных исследований данного феномена мало [2]. Недостаточная конкретизация научных представлений об эмоциональном заражении в спортивно значимых ситуациях не позволяет прогнозировать, как может измениться состояние спортсмена после тех или иных эмоционально окрашенных высказываний тренера и партнеров по команде, будут ли способствовать эмоции тренера улучшению реализации двигательных задач и т. п. [4]. **Цель** данного исследования – изучение изменений психического состояния и результативности спортсменов при их взаимодействии с тренерами и партнерами по команде в условиях соревнований.

Методы исследования

Выборку респондентов составили 48 юношей, занимающихся футболом, и 32 девушки, занимающиеся синхронным фигурным катанием на коньках.

Возраст спортсменов 17–22 года, стаж занятий спортом 10–15 лет, спортивная квалификация от первого взрослого разряда до мастера спорта. Для диагностики изучаемых показателей использовались методики: анкета «Общение, состояние, результативность» (Ханин Ю. Л.) и авторская анкета «Диагностика эмоционального заражения», разработанная на основе представлений об эмоциях К. Э. Изарда, П. Экмана, Е. П. Ильина. Обследование спортсменов проводилось после соревнований всероссийского и национального уровня. В исследовании частично использованы данные, полученные в рамках подготовки под нашим научным руководством выпускных квалификационных работ Н. П. Стригуновым и В. И. Скорыниной.

Результаты исследования и их анализ. При взаимодействии во время соревнований с тренером у футболистов возникает более сильное эмоциональное заражение, чем у фигуристок (Рис. 1). У спортсменов обоих видов спорта наиболее сильными индукторами эмоционального заражения выступают спокойствие и уверенность тренера, особенно в ситуациях проигрыша.

Взаимодействуя с партнерами по команде в ситуациях проигрыша, футболисты чаще испытывают эмоциональное заражение, если партнеры злятся на них, а синхронницы – если их партнерши

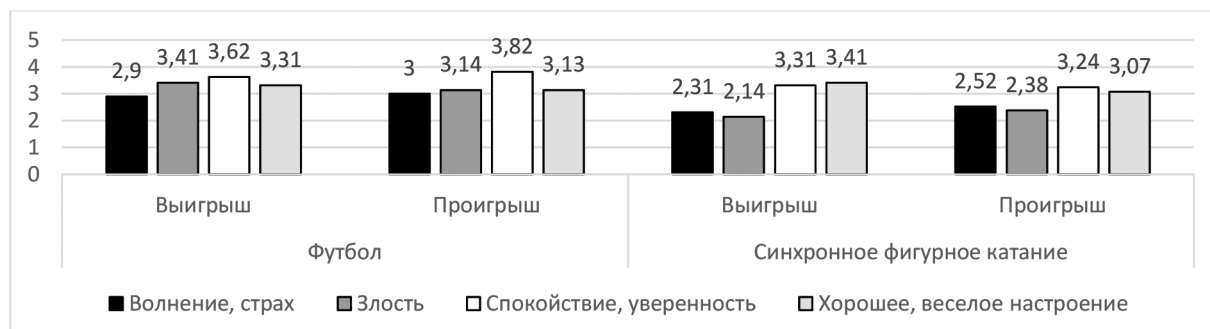


Рис. 1. Эмоциональное заражение спортсменов при взаимодействии с тренером в ситуациях выигрыша и проигрыша, баллы

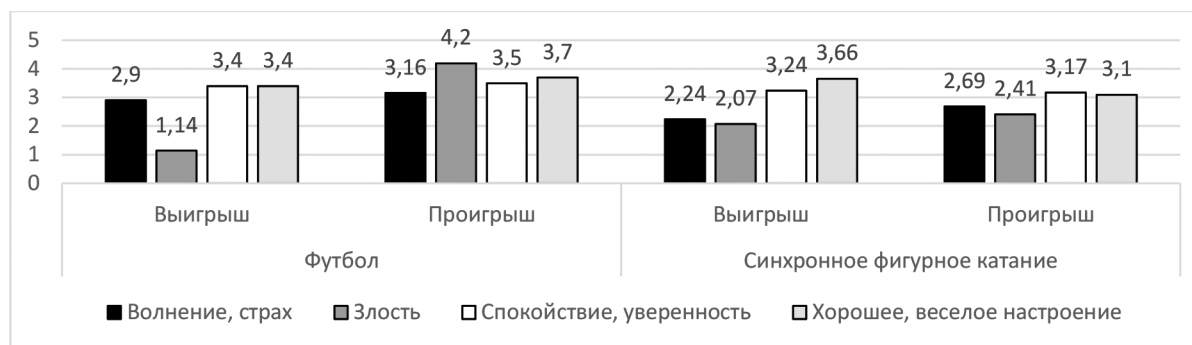


Рис. 2. Эмоциональное заражение спортсменов при взаимодействии с партнерами в ситуациях выигрыша и проигрыша, баллы

Таблица 1

Эмоциональное заражение и динамика соревновательного состояния спортсменов (критерий Вилкоксона)

| Причины эмоционального заражения | Футбол (n = 48) | | Синхронное фигурное катание (n = 32) | |
|---------------------------------------|----------------------|----------|--------------------------------------|----------|
| | Выигрыш | Проигрыш | Выигрыш | Проигрыш |
| Злость, раздражение тренера | 3,15 | 3,48 | 2,76 | 2,28 |
| | Не значимы | | T = 1,438, p = 0,003 | |
| Злость, раздражение партнеров | 1,16 | 4,26 | 2,72 | 2,45 |
| | T = 1,754, p = 0,001 | | Не значимы | |
| Волнение, страх партнеров | 2,1 | 3,22 | 2,79 | 2,45 |
| | T = 1,754, p = 0,001 | | Не значимы | |
| Хорошее, веселое настроение партнеров | 2,97 | 3,72 | 4,34 | 3,97 |
| | T = 1,692, p = 0,002 | | Не значимы | |

Таблица 2

Эмоциональное заражение и результативность соревновательных действий спортсменов (критерий Стьюдента)

| Причины эмоционального заражения | Выигрыш | | Проигрыш | |
|-------------------------------------|----------------------|---------------|---------------------|---------------|
| | Футбол (n=48) | СФК* (n = 32) | Футбол (n = 48) | СФК* (n = 32) |
| Злость, раздражение тренера | 1,17 | 2,69 | 2,98 | 2,66 |
| | t = 1,998, p = 0,05 | | Не значимы | |
| Спокойствие, уверенность тренера | 3,02 | 4,21 | 3,96 | 4,01 |
| | t = 2,154, p = 0,05 | | Не значимы | |
| Хорошее, веселое настроение тренера | 2,90 | 4,21 | 3,62 | 4,12 |
| | t = 2,709, p = 0,001 | | Не значимы | |
| Злость, раздражение партнеров | 1,14 | 2,86 | 4,23 | 2,55 |
| | t = 2,497, p = 0,05 | | t = 2,823, p = 0,01 | |

* Синхронное фигурное катание

по команде спокойны и уверены (Рис. 2). Независимо от вида спорта в ситуациях выигрыша эмоциональное заражение вызывают позитивные эмоции партнеров: спокойствие, уверенность, хорошее настроение. Если партнеры злятся и раздражаются в ситуациях выигрыша, то заражение этими негативными эмоциями происходит реже у футболистов, чем у спортсменок синхронного фигурного катания.

Психическое состояние спортсменов ухудшается в ситуациях проигрыша, если тренер злится и раздражается (Таблица 1). При негативных эмоциях партнеров по команде состояние в ситуациях проигрыша у футболистов улучшается. А у фигуристок эмоции со стороны партнеров не вызывают статистически значимых изменений состояния при выигрыше и проигрыше. Вероятно, это связано со спецификой видов спорта. В процессе игры футболисты нередко обмениваются репликами, отдают команды и при этом «подзаводят» друг друга. В синхронном фигурном катании спортсменки на соревнованиях выполняют свою программу, не разговаривая друг с другом, а концентрируясь, прежде всего, на контроле за своими движениями. Поэтому их соревновательное состояние менее подвержено изменениям при эмоциях со стороны партнеров.

В настоящем исследовании результативность соревновательных действий оценивалась по удачным или ошибочным действиям во время выступления на соревнованиях: у футболистов — отбор мяча, ведение, передача и др., у фигуристок — ошибки в технике, потеря темпа, не синхронное исполнение и др. Установлено, что в ситуациях выигрыша при эмоциях со стороны тренера результативность фигуристок повышается более существенно, чем в аналогичных ситуациях у футболистов (Таблица 2). В ситуациях проигрыша результативность соревновательных действий при индуцировании эмоциями со стороны тренера

улучшается у представителей обоих видов спорта, но уровень результативности статистически значимо не различается у футболистов и фигуристок.

Заключение

У футболистов и у спортсменок синхронного фигурного катания в ситуациях проигрыша эмоциональное заражение возникает чаще и выражено более сильно, чем в ситуациях выигрыша. Уровень эмоционального заражения у футболистов выше как в ситуациях проигрыша, так и выигрыша, чем у спортсменок синхронного фигурного катания. Соревновательное состояние футболистов чаще улучшается при воздействиях эмоциями со стороны партнеров команды, а результативность их соревновательных действий чаще повышается при индуцировании эмоциями со стороны тренера. По сравнению с футболистами у спортсменок синхронного фигурного катания соревновательное состояние и результативность меньше изменяются при воздействиях эмоциями со стороны тренера и партнеров.

Литература

1. Кудряшов А. А. Феномен эмоционального заражения в психологии и психофизиологии / А. А. Кудряшов, Л. Г. Симонян // Психология. Психофизиология. — 2019. — Т. 12, № 4. — С. 12–23.
2. Симоненкова И. П. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики / И. П. Симоненкова, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. — 2016. — № 2. — С. 10–13.
3. Tamminen K. A. «I control my own emotions for the sake of the team»: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female highperformance curlers / K. A. Tamminen, P. R. E. Crocker // Psychology of Sport and Exercise. — 2013. — № 14. — P. 737–747.
4. Gilson T. A. Psychology of Training Football Players / T. A. Gilson // Strength and Conditioning Journal. — 2015 — V. 37 — № 6 — P. 102–108.

* * *

УДК 159.9.072.5

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-226

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ОЦЕНКАМ СПОРТСМЕНОВ

Ловягина Александра Евгеньевна, Дегтярев Виктор Алексеевич

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты апробации анкеты «Оценка спортсменами психологической помощи при подготовке к соревнованиям» с участием квалифицированных спортсменов (n = 40). Обследование показало, что анкета может быть использована спортивными психологами для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая помощь спортсменам, соревнования, спортивный психолог.