

# Психологические особенности людей занимающихся силовыми видами спорта



Хунцаридзе  
Елизавета

г

Актуальность: бодибилдинг - относительно новое направление массового спорта, до настоящего времени не проводилось исследований по вопросам тренировочного процесса людей занимающихся бодибилдингом



\*Бодибилдинг – процесс наращивания и развития мускулатуры во время тренировок с отягощением

# Практическая значимость:

оптимизация тренировочного процесса людей занимающихся силовыми видами спорта

- Цель исследования:

~~Изучить удовлетворенность тренировочным процессом~~

**! Изучить психологические особенности людей занимающихся силовыми видами спорта**



## Выборка:

- \*60 человек (30 мужчин и 30 женщин)
- \* Возраст от 16 до 38 лет
- \* Стаж тренировок от ½ года до 15 лет

## 2 группы респондентов: 1)

Удовлетворенные тренировочным процессом;

2) Не удовлетворенные тренировочным процессом ;



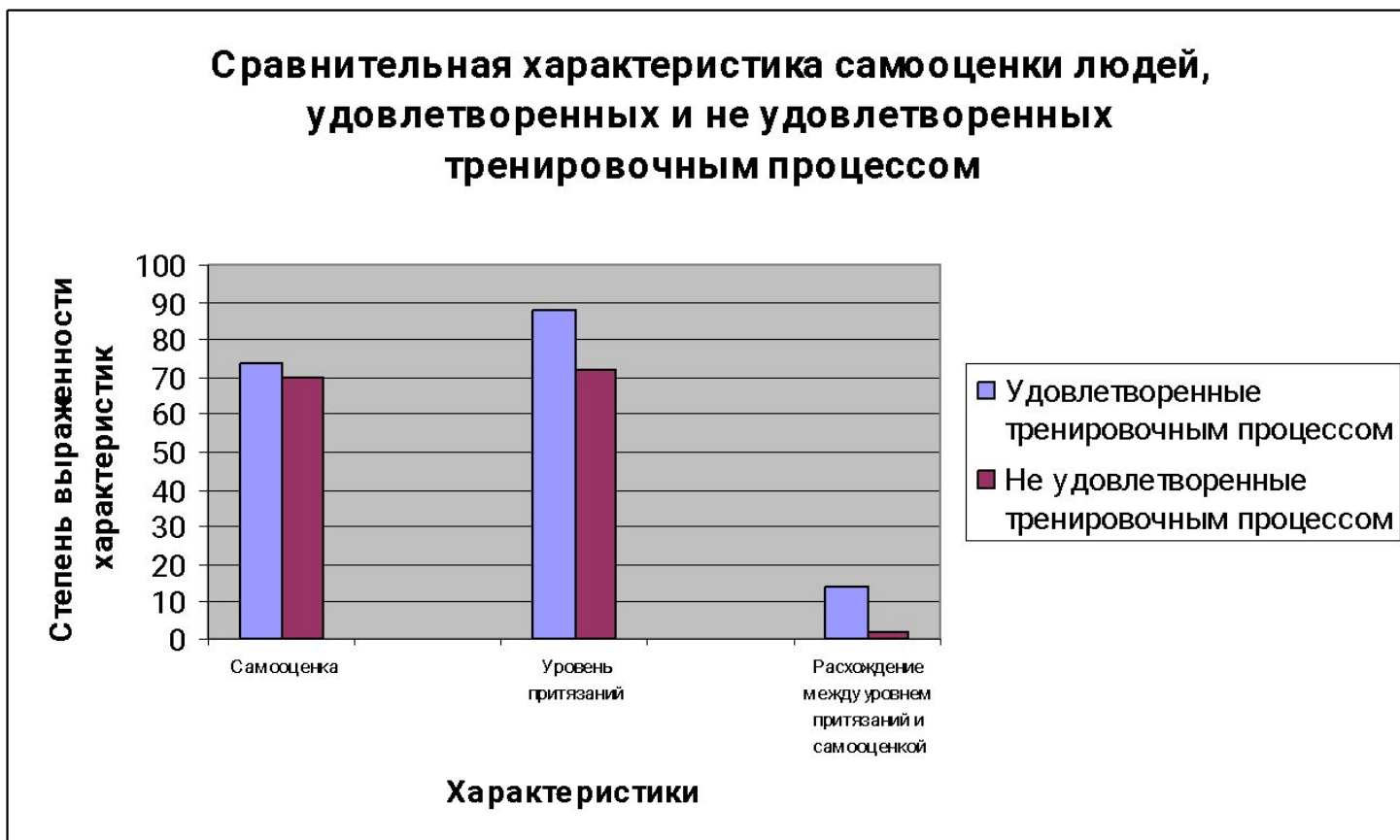
# Основные критерии удовлетворенности:

1. Склонность к риску
2. Увлеченность спортивной  
деятельностью
3. Удовлетворение социальных  
потребностей
4. Удовольствие от тренировочного  
процесса
5. Удовлетворенность  
тренировочным процессом



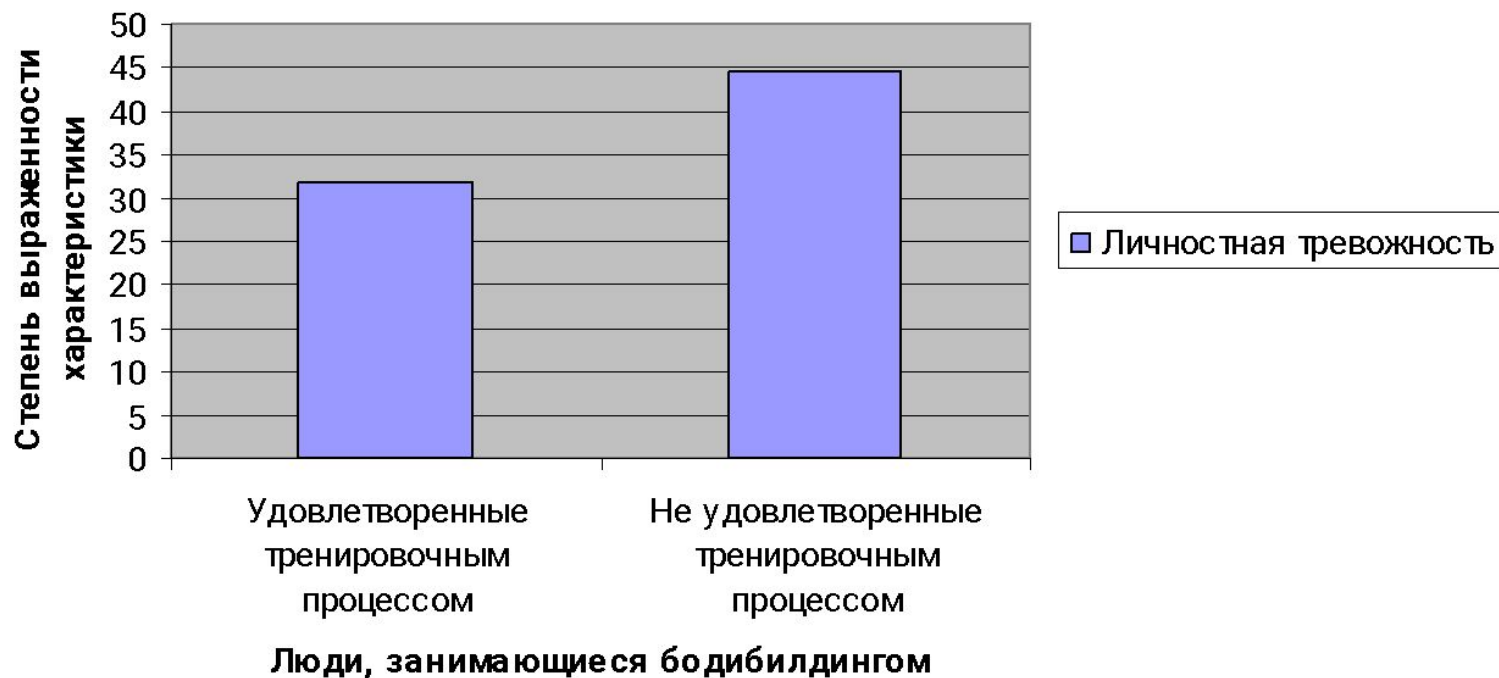
# Результаты исследования

- Самооценка и уровень притязаний людей, удовлетворенных тренировочным процессом

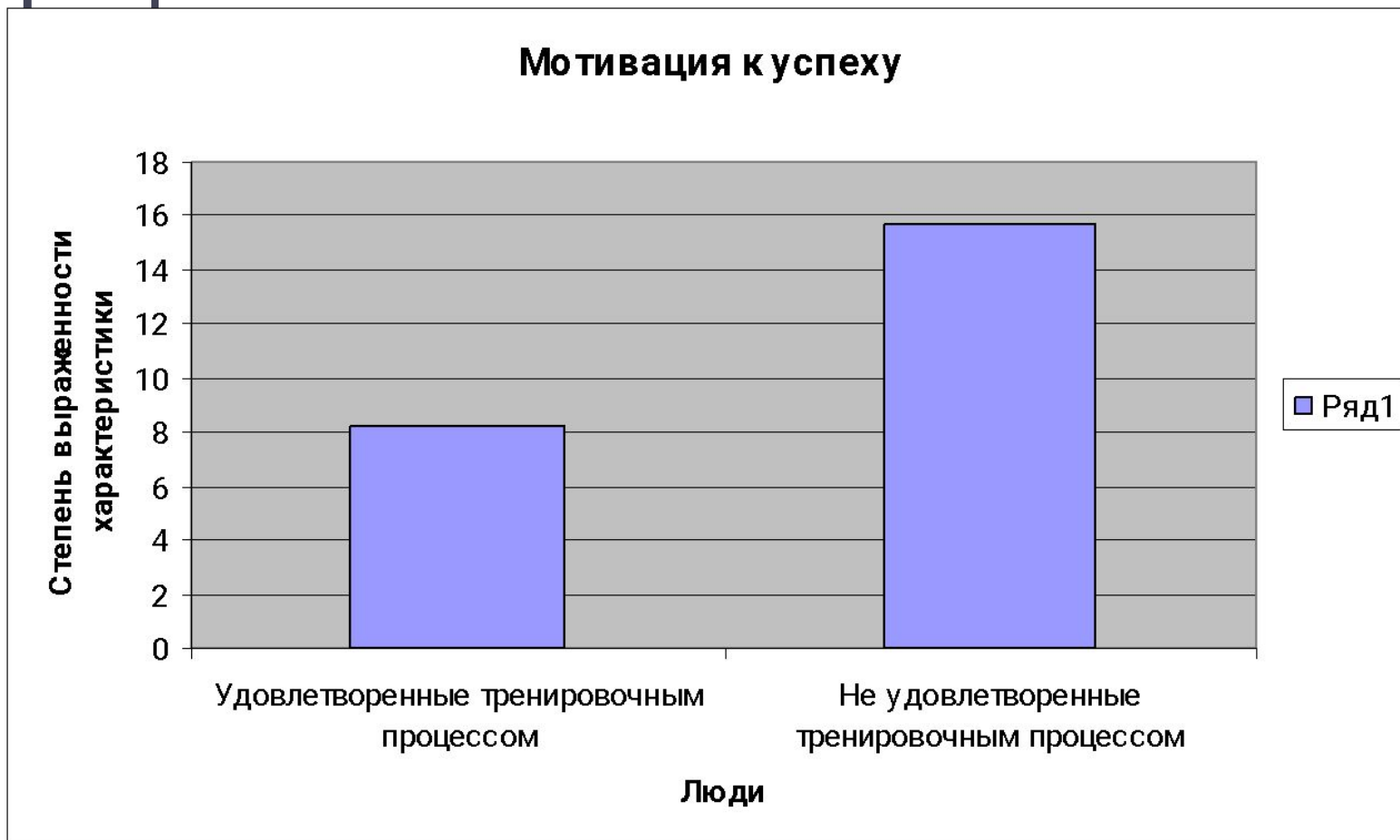


# Личностная тревожность людей, удовлетворенных тренировочным процессом

**Сравнительная характеристика личностной тревожности людей, занимающихся бодибилдингом**



# Мотивация к успеху людей, удовлетворенных тренировочным процессом





людей в различной степени удовлетворенных тренировочным процессом в фитнес клубе.

2. Люди, занимающиеся бодибилдингом, и удовлетворенные своим тренировочным процессом, по сравнению с теми, кто не удовлетворен тренировочным процессом, обладают более низким уровнем личностной тревожности, более высоким уровнем притязаний, и более выраженным расхождением между притязаниями и реальными возможностями.

3. Люди, занимающиеся бодибилдингом, и удовлетворенные своим тренировочным процессом, по сравнению с теми, кто не удовлетворен тренировочным процессом, обладают более высоким уровнем психического спокойствия, и более, направлены на действие, то есть, устремлены в своих действиях.

4. У мужчин, занимающихся бодибилдингом, и удовлетворенных своим тренировочным процессом, более, выражено чувство силы и энергии, по сравнению с другими людьми, а у женщин, занимающихся бодибилдингом, и удовлетворенных своим тренировочным процессом, по сравнению с другими людьми менее, выражено состояние психического беспокойства, напряжения.

5. Люди, занимающиеся бодибилдингом, и удовлетворенные своим тренировочным процессом, обладают более, низкой мотивацией к успеху по сравнению с людьми, не удовлетворенными тренировочным процессом.

6. Существуют взаимосвязи между удовлетворенностью тренировочным процессом и другими характеристиками. Это взаимосвязи между удовлетворенностью тренировочным процессом и уровнем притязаний, «стремлением к действию», уровнем личностной тревожности и «мотивацией к успеху».

7. Существуют взаимосвязи между возрастом респондентов и другими характеристиками. Это взаимосвязи между возрастом и склонностью к риску, «мотивацией к успеху», и «удовлетворением социальных потребностей».



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

