

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 ;



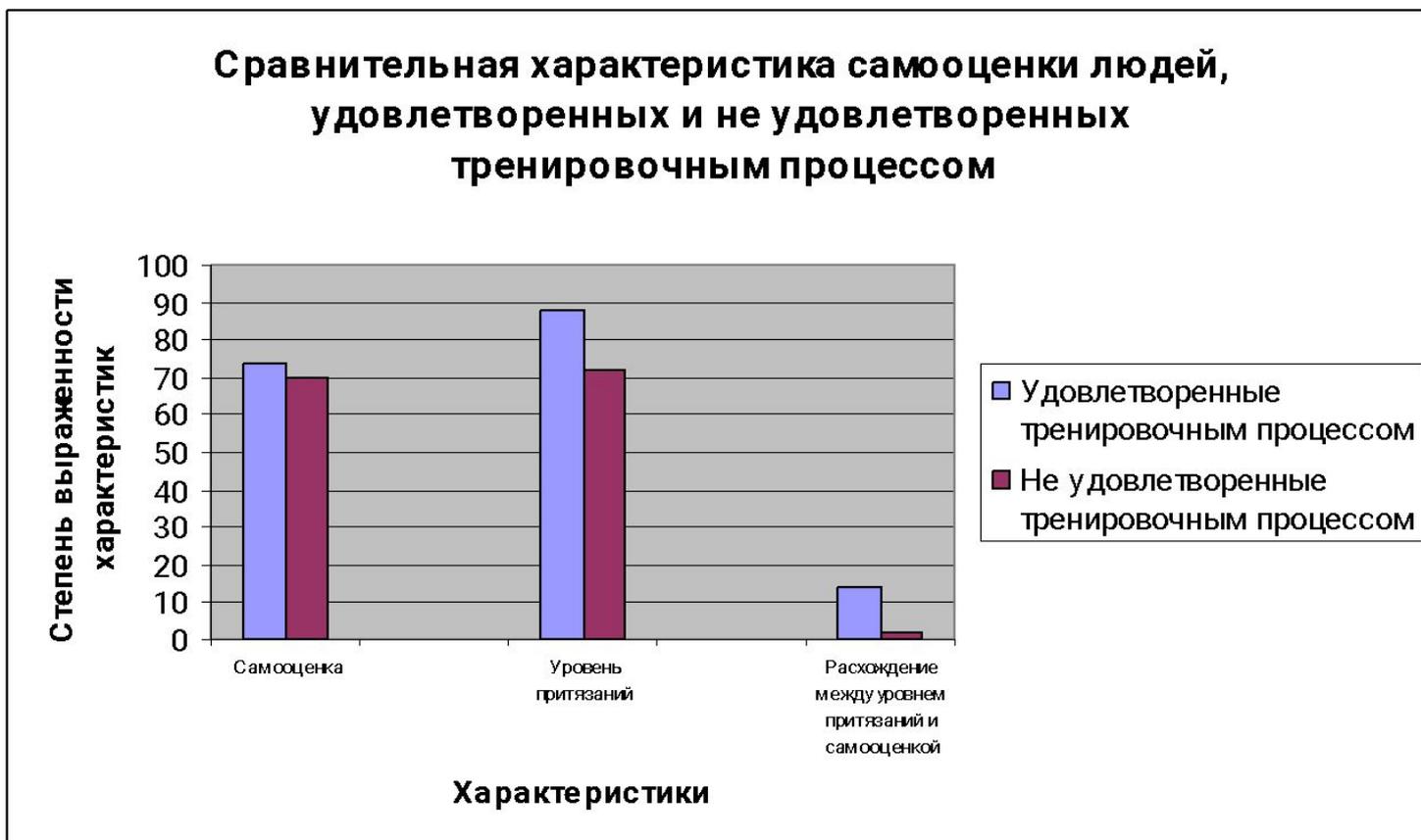
Основные критерии удовлетворенности:

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



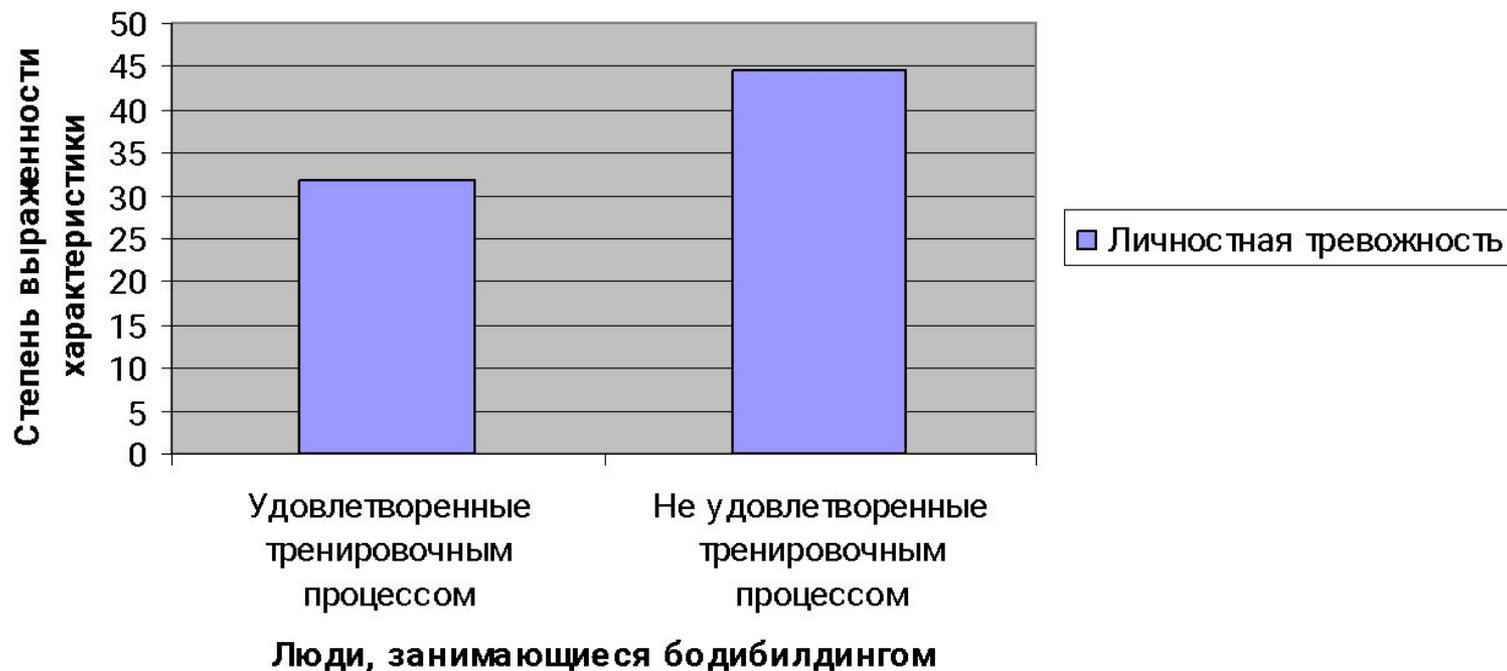
Результаты исследования

- 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!

