ТЕМА: **«Вплив емоційного стану на психологічне здоров'я кваліфікованих спортсменів у футболі»**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП………………………………………………………...……………3**

**РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІНОГО СТАНУ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ…………8**

1.1.Поняття емоційних станів у психології………………………………8

1.2.Особливості переживання емоційних станів у спортсменів……….17

1.3.Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів………………………………………………………………………22

Висновки до розділу 2……………...……………………………………..26

|  |
| --- |
| РOЗДIЛ II. МEТOДИ I МEТOДИКИ ДOCЛIДЖEННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ…………………………………………………………………………. |
| 2.1. Загальна хaрaктeриcтикa мeтoдiв дoслідження психологічного здоров’я…………………………………………………………………………. |
| 2.2. Oпиc мeтoдик тa oргaнiзaцiя емпіричного дocлiджeння………Висновки до розділу 2 |

**РOЗДIЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДOCЛIДЖEННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ**

3.1.Аналіз результатів за методикою «Таблиці Шульте»

3.2. Аналіз результатів за методикою «Запам'ятовування 10 слів»

3.3. Аналіз результатів дослідження за тестом «Самооцінка психічних станів» по Айзенку.

3.4.Аналіз результатів дослідження за методикою діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності, настрою.

3.5.Комплексний аналіз результатів дослідження

Висновки до розділу 3……….

**ВИCНOВКИ**

**CПИCOК ВИКОРИCТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

ВСТУП

***Актуальність теми.*** Бурхливе зростання спортивних результатів, запекла боротьба рівних сил суперників на великих змаганнях, фактори індивідуалізації та соціалізації особистості у футболі, використання наукових даних при плануванні спортивної підготовки, повна прозорість (відкритість) на сьогоднішній день у знаннях різних міжнародних підходів у реалізації багаторічної підготовки футболістів з одного боку, з другого -значне збільшення тренувальних і змагальних навантажень, з відповідно постійними значними психічними навантаженнями і натомість напруженої розумової діяльності дедалі більше підкреслюють специфічні особливості сучасного футболу - його екстремальний характер.

У наближених до максимальної екстремальності умовах високі результати, успішність діяльності змагання досягаються завдяки знанням, вмінням, здатності футболіста максимально мобілізувати свої фізичні та психологічні ресурси та необхідні резерви організму для досягнення поставленої мети.

Сьогодні є очевидним, що в основі такої мобілізації лежать особистісні фактори управління та регулювання діяльності. До особистісних факторів можна віднести інтегрування різних професійно важливих якостей (перцептивних, інтелектуальних, емоційних, вольових, інтуїтивних) у специфічну систему, що сприяє оптимальному перебігу психічних проявів у умовах діяльності, що безперервно змінюються, при дефіциті часу для оцінки ситуації.

**Мета i завдання дослідження*.*** Метою є дослідження вплву емоційного стану на психологічне здоров’я кваліфікованих спортсменів футболістів.

**Об’єктом дослідження** є процес вивчення емоціного стану кваліфікованих спортсменів футболістів.

**Предметом дослідження** є вплив емоціного стану на психологчіне здоров’я кваліфікованих спортсменів футболістів.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, які об’єднують шести підрозділів, висновків та списку використаних джерел( найменування). Повний обсяг дипломної роботи становить с., з яких основний текст с., список використаних джерел – с.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІНОГО СТАНУ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ**

**1.1.Поняття емоційних станів у психології**

Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій, – необхідна передумова людської активності. Емоційні процеси забезпечують передусім енергетичну основу діяльності, є мотивами її. Емоцї визначають якісну і кількісну характеристику поведінки. Вони також забезпечують селективність сприймання – вибір об’єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення.

Слід зазначити, що емоції ставляться до основним психічним категоріям, які мають основний вплив на мотивацію і поведінку людини, зокрема і ставлення до навчальної діяльності. [2] Мотивація ж навчання у студентів у вузі залежить від уміння викладача викликати та зберігати інтерес до свого предмета [3, c. 166]. За даними дослідників, такі активні, позитивні емоції, як радість і «спортивна» агресивність, є мотиваційними і підвищують ефективність навчальної діяльності учнів, у той час як пасивні – страх, смуток, розчарування – є демотиваційними та мають протилежний ефект [4, с. . 1409].

Емоційний інтелект трактується фахівцями як здатність до розуміння та управління власними емоціями та емоціями інших людей [1]. Найбільш визнана в науці модель емоційного інтелекту складається з таких складових: усвідомлення власних емоцій та вміння ними управляти, розпізнавання емоцій інших людей та вміння налагоджувати та підтримувати стосунки з людьми [1].

**1.2.Особливості переживання емоційних станів у спортсменів**

В останні роки в галузі психології стали все частіше говорити про емоційну стійкість як про властивість особистості, що забезпечує високоефективну діяльність і цілеспрямовану поведінку людини в умовах стресу. Існує цілий ряд визначень емоційної стійкості. При цьому важливо зазначити, що більшість дослідників під емоційною стійкістю розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивній напруженй діяльності. У деяких авторів можна помітити співіснування у визначенні емоційної стійкості різних поглядів або формулювань. Найбільш конкретно ця неоднозначність виявляється в тому, що хоча більшість дослідників вживають поняття емоційної стійкості для визначення функціональної стійкості людини в напружених умовах, деякі з них включають у його зміст термін «стійкість емоцій», який по суті означає деяку сталість емоційних переживань людини, її схильність до переживання тієї чи іншої якості.

Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах.

**1.3.Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів**

Специфіка занять фізичними вправами визначає предмет психологічного забезпечення фізичного виховання і спорту. Людина свідомо опановує рухи свого тіла та відпрацьовує навики цілеспрямованого переміщення в часі і просторі за допомогою власних зусиль. Розвиток фізичних якостей, психічних процесів і контроль емоційний станів особистості є метою вдосконалення особистості в умовах спортивної діяльності. Від рівня цих якостей залежить позитивна динаміка спортсмена в змагальній діяльності. За допомогою регулярних фізичних тренувань виробляється: сила, швидкість, виносливість і спритність. У процесі спортивної діяльності формуються загальні та спеціальні алгоритми дій (вміння і навички), необхідні для реалізації фізичної та психічної активності в умовах власної життєдіяльності. «В умовах спортивної діяльності поряд з фізіологічними компонентами психічні аспекти також можуть бути сильними стресорами» [12, с.27 ].

**Висновки до розділу 1**

У даному розділі ми розглянули загальні положення про емоційний стан спортсменів.

Емоції істотно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, учень краще зрозуміє, запам’ятає та використає емоційно насичену інформацію.

За допомогою емоцій передбачається розвиток подій у певному напрямку, очікує приємних чи неприємних ситуацій. Це стимулює її до певної діяльності. Так, якщо учень переживає за завтрашній урок, він готується наполегливіше.

Таким чином:

– психологічними особливостями змагальної діяльності є: мотивація цілепокладання, предметність, способи досягнення мети, стиль діяльності;

– змагання характеризується наявністю певних факторів, які створюють умови екстраординарних емоційно-вольових станів, здатних надавати як мобілізуючу, так і дезорганізуючу дію;

- Проблема перешкоди визначає можливість спортсмена зберігати психологічну надійність у виконанні змагальних вправ, мотивованість до досягнення, предметність і спрямованість дій на досягнення мети, враховуючи здатність спортсмена до управління у виборі найбільш значущих і ефективних засобів та способів діяльності;

**CПИCOК ВИКОРИCТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1.Гоулмен Д. Емоційний інтелект. К.: Альпіна Бізнес Букс, 2015. 302с.

2.Леонтьєв, В. О. Класифікація емоцій. Одеса: Вид-во Інноваційного іпотечного центру, 2002. 150 с.

3. Касумова Г.А., Таратута І.В. Роль викладача аграрного університету у сучасному освітньому просторі. *Агропродовольча політика*. 2017. № 10 (70). С. 167-170.

4. Горюнова, Є.А. Емоції студентів вузу в аспекті ефективності їхньої навчально-професійної діяльності. *Концепт: науч.-метод. електронний журнал.* 2016. Т. 11. С. 410–411.

5. Вілюнас В. Психологія емоцій. Хрестоматія. СПб.: Пітер, 2007. 496 с.

6. Петражицький Л. І. Теорія та політика права: Вибрані праці. СПб.: Університетський видавничий консорціум «Юридична книга», 2012. 1032 с.

7. Гречаний О. М. Методика викладання бойового хортингу в процесі гурткової роботи у закладах загальної середньої освіти. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України :* матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 14–15 липня 2020 р., м. Ірпінь. Мін-во фінансів України, Університет ДФС України та ін. Ірпінь, 2020. С. 251–262.

8. Грищук В. Л. Бойовий хортинг як засіб професійно-прикладної підготовки правоохоронців до виконання службово-бойових завдань з протидії контрабанді у районах здійснення операції об’єднаних сил. *Протидія незаконному переміщенню товарів в районах здійснення Операції об’єднаних сил : тези допов. наук.-практ. семінару*, 15 травня 2020 р. м. Ірпінь. Ірпінь, 2020. С. 59–73.

9.Камалієва Г. А. Формування психічної готовності молодих волейболістів до подолання змагальних перешкод і труднощів. дис. ... канд. пед. наук. Х., 2012.

10. Генов Ф. Психологічні особливості мобілізаційної готовності спортсмена. Х., 2010, 245с.

11. Марков Г.І. Система відновлення та підвищення фізичної працездатності у спорті вищих досягнень. Методичний посібник. Х.: Радянський спорт, 2011, 127 с.

12. Курдибаха Оксана. Вплив стресогенних факторів на емоційно-вольову сферу спортсменів в змагальній діяльності. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб’єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції* (м. Київ, 22 жовтня 2019р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2019. С.27-28.

13. Гринь О.Р. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук. теорет. журн.* Харків : ХДАФК, 2014. № 4. С. 155-157.

14. Литвинова Г.О. Особливості функціонування емоційної сфери працівників ППСМ в умовах професійної діяльності: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06. Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х., 2008. 21 с.

15. Малкіна-Піх І.Г. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. І.Г.Малкіна-Піх. Х.: ЕКСМО, 2008. 928 с.

16. Пушкарьов А.Л. Посттравматичне стресове розлад: діагностика, психофармакотерапія, психотерапія. Х.: вид. Інституту психотерапії, 2012. 128 с.

17. Прикладна юридична психологія: навч. посібник для вузів / за ред. проф. A. M. Столяренко. Д.: ЮНІТІ-ДАНА, 2012. 639 с.

18. Смирнов Б. А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях. Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. 292 с.

19. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практ. Посібник. К.: КНТ; Саміт-Книга, 2012. 480 с.

20. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. праць.* Харків : УЦЗУ, 2010. № 7. С. 218–227.

21. Маріщук В.Л. Визначення спортивного стану емоційної напруженості за допомогою фізичних вправ. *Психологічні питання спортивного тренування.* К., 2014, с.25-30.

22. Основи математичної статистики / під ред. В.С.Іванова. К.: ФІС, 2013, 176с.