

Тумаков Г.В.,
студент
магистратуры 2 курс, «Гуманитарный институт»
Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых
Россия, г. Владимир

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПЛОВЦОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аннотация: В статье рассматриваются чаще всего испытываемые эмоциональные состояния пловцов в соревновательный период. Обзор этой проблемы может помочь, как спортсмену, так и тренеру, к какому компоненту психической подготовки стоит больше уделить внимание перед предстоящим стартом.

Ключевые слова – Эмоциональные состояния, тревога, тревожность, утомления, стадии утомления, фрустрация.

Abstract: The article deals with the most frequently experienced emotional state of swimmers in the competitive period. An overview of this problem can help both the athlete and the coach to which component of mental training should be given more attention before the upcoming start.

Key words – Emotional States, anxiety, anxiety, fatigue, stages of fatigue, frustration.

Тревога - эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего.

Тревога - это первая эмоциональная реакция при стрессе. Причинами возникновения тревоги могут быть: осознание важности, значительности,

высокой ответственности выступления в соревновании; несоответствие уровня подготовленности спортсмена требованиям; напряженной соревновательной борьбы; психическое состояние спортсмена с повышенной тенденцией предупреждения неуспеха; неадекватная оценка собственных действий и действий соперника; выполнение упражнений, связанных с риском и опасностью.

Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; общая дезорганизация деятельности, нарушающей ее направленность и результативность; затруднения в дыхании: чувство стеснения в горле и груди; сильное сердцебиение; повышение АД и ЧСС; уменьшение слюноотделения; рвота; потение; тремор; частый диурез.

Тревожность - склонность спортсмена к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги - один из основных параметров индивидуальных различий.

Утомление - функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок.

Компоненты утомления:

1. Чувство слабосилия: утомление переживается как ощущение снижения собственных сил и способностей, чувство тягостного напряжения и неуверенности в правильности действий, невозможности поддерживать работоспособность на прежнем уровне.

2. Расстройство внимания - снижение объема внимания, нарушение процессов переключения и распределения, спортсмен становится вялым, малоактивным, легко отвлекаемым.

3. Расстройство сенсорных процессов - выраженное снижение чувствительности различных анализаторных систем.

4. Нарушение двигательных функций - утомление обычно сопровождается замедлением как простых, так и сложных двигательных реакций выбора.

Приводит к разрушению сложных двигательных навыков (из них выпадают отдельные элементы движений), нарушению координации.

5. Нарушение памяти - утомление прежде всего приводит к ухудшению извлечения информации из памяти, процессов воспроизведения, процессов запоминания и удержания памяти.

6. Нарушение мышления - существенно снижается эффективность процессов мышления.

7. Трансформация мотивов деятельности - по мере развития утомления происходит смена мотивов деятельности.

8. Ослабление воли - снижается выдержка, решительность и самоконтроль, исчезает настойчивость.

9. Сонливость - при сильном утомлении возникает сонливость как результат развития охранительного торможения. Потребность во сне может быть настолько высока, что спортсмен часто засыпает в любом положении, даже стоя, на ходу.

Стадии утомления.

Первая стадия: слабое чувство усталости, вялости, сонливости. Спортсмен еще может поддерживать требуемый уровень продуктивности деятельности за счет волевых усилий или повышенного интереса деятельности. Однако длительное волевое сопротивление может вызвать «взрыв переутомления», который обладает большой разрушительной силой для деятельности спортсмена.

Вторая стадия: снижение работоспособности, которое проявляется в основном ухудшением правильности, а не скорости работы.

Третья стадия: острое переживание утомления, которое может перейти в хроническое. Если развитие слабых форм утомления можно рассматривать как естественную реакцию организма, имеющую защитный характер, то чрезмерное утомление (как в острой, так и в хронической форме) - явление нежелательное.

Фрустрация - психическое состояние спортсмена, возникающее тогда, когда на его пути встречаются объективные (или субъективно воспринимаемые)

непреодолимые трудности для достижения цели, или переживание неудачи в удовлетворении своих потребностей и блокирующие его деятельность.

Реакции на фрустрацию:

1 - досада на себя;

2 - злость на других;

3 - обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»);

4 - тревожность («мне теперь покоя не будет из-за этой задачи»);

5 - депрессия.

При низком уровне сопротивляемости к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;

- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;

- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант». – 127 с..2004
2. Бабушкин Г.Д., Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. — Омск: СибГУФК, 2007. — 270 с.
3. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И.П. Нечунаев. – М.: Эксмо, 2012. – 272 с.