

Негурица Екатерина Алексеевна

Студентка

Новосибирского государственного университета

экономики и управления «НИНХ»

г. Новосибирск

Шенкнехт Виолетта Романовна

Студентка

Новосибирского государственного университета

экономики и управления «НИНХ»

г. Новосибирск

Научный руководитель:

Щербатенко Марина Владленовна

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА НА ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

Аннотация: в статье рассмотрена проблема влияния тренировочного процесса и спорта в целом на психо-эмоциональное состояние спортсменов, в особенности, это влияние процесса подготовки к соревнованиям. Материал изложен на основе анализа публикаций по проблеме исследования за последние пять лет. В ходе обзора был сделан вывод о том, что подготовка к соревнования часто вызывает нервно-эмоциональное напряжение у спортсменов, уровень которого зависит от различных факторов, в том числе, личностных особенностей.

Ключевые слова: спорт, психо-эмоциональное состояние, эмоциональное напряжение, физическая подготовка, личностные особенности.

Abstract: *The article considers the problem of the influence of the training process and sports in general on the psycho-emotional state of athletes, in particular, this is the influence of the process of preparation for competitions. The material is presented on the basis of an analysis of publications on the problem of research over the past five years. The review concluded that preparation for the competition often causes nerve-emotional tension among athletes, the level of which depends on various factors, including personal characteristics.*

Key words: *sports, psycho-emotional state, emotional tension, physical training, personal features.*

Спортивная деятельность является очень эмоционально-насыщенной, она связана с высоким уровнем психо-эмоционального и физического напряжения, так как связана с соревновательностью и достижением, спортсменом высокого спортивного результата.

Свойства личности оказывают влияние на динамику и выраженность психических состояний в специфических условиях спортивной деятельности, которые, в свою очередь, обуславливают развитие и формирование профессионально важных качеств личности спортсмена.

Отражение спортсменом специфических ситуаций в процессе спортивной подготовки к конкретным соревнованиям, в условиях тренировочных нагрузок через оценку их как благоприятствующих или неблагоприятствующих удовлетворению потребности достижения и приводит к выраженности эмоциональной напряжённости, способствующей или, наоборот, отрицательно влияющей на готовность к соревновательным нагрузкам. Например, С.С. Павленкович, опираясь на результаты эмпирического исследования, приходит к выводу о том, что уровень нервно-психической устойчивости спортсменов оказывает влияние на их предстартовые состояния, у спортсменов с высоким уровнем нервно-психической устойчивости выявлена положительная динамика перед

соревнованиями, а у спортсменов со средним уровнем было зафиксировано повышение эмоциональной напряженности и тревожности [1, с. 216]

Нужно отметить, что направленность и выраженность воздействия эмоциональных проявлений на специальную работоспособность и функциональную подготовленность спортсмена в соревновательном периоде увеличивается по сравнению с подготовительными этапами подготовки. Данное неравенство, в первую очередь, обусловлено как объективными особенностями соревнований, их ролью в спортивной деятельности, социальной оценкой результатов престижных соревнований, так и субъективными особенностями детерминирующих факторов ситуативного и личностного характера.

З.А. Сагова, Д.А. Донцов на примере спортсменов-атлетов молодого (18-25 лет) возраста показали, что спортивная деятельность способствует личностному и социальному развитию атлетов, ослабляя негативные тенденции разного вида кризисов, однако такие факторы, как не достижение целей, снижение спортивных показателей, разочарование и отсутствие мотивации, могут вызывать у атлетов негативные эмоциональные переживания и другие отрицательные морально-нравственные реакции той или иной степени выраженности.

Соответствующие таким переживаниям модели поведения, включающие, в том числе, агрессию и аутоагрессию [2].

Выявление отрицательных психических проявлений толерантности в наиболее ответственные периоды подготовки предполагало их психокоррекцию с целью способствующей качеству и результативности восстановления работоспособности и стимуляции спортивных достижений. Например, С.М. Соловьева в результате анкетирования спортсменов-стрелков выявила, что наиболее популярной техникой преодоления напряжения является дыхательная, далее следует сосредоточенность на элементах стрельбы [3].

Н.И. Родомакиной была разработана и апробирована программа для спортсменов «Психологическая саморегуляция», предполагающая обучение спортсменов техникам релаксации, саморегуляции, аутотренингу. Применение программы психологической подготовки в предсоревновательный период у спортсменов-легкоатлетов позволяет повысить нервно-психическую устойчивость, волевой потенциал, самочувствие, активность, настроение легкоатлетов [4]. В.П. Рыбчинский, С.А. Шенгелая, И.В. Грошевихин предлагают схемы аутотренировок, направленных на профилактику эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами. Чем чаще изменяются показатели эффективности деятельности спортсменов, их результаты, тем более избирательными должны быть средства и методы психологической подготовки, в особенности в таком важнейшем разделе работы, как психологическое управление командами и спортсменами [5].

Ответственное соревнование, контрольные старты, имеющие личностную значимость для спортсмена, как показывают многочисленные исследования, в том числе результаты собственных исследований, всегда вызывают выраженный уровень эмоциональной напряженности. Если спортсмену удастся контролировать уровень эмоциональной напряженности в определенных границах, данное состояние может оказать оптимизирующую нагрузку на выполнение эффективности деятельности, ее результативность. Отметим также, что доминирующий уровень эмоциональной напряженности может отрицательно влиять на эффективность деятельности.

Е.А. Зотовой было выявлено, что на результативность соревновательной деятельности юных спортсменов оказывает влияние целый ряд личностных характеристик, наиболее значимыми среди которых являются: соревновательная эмоциональная устойчивость, личностная тревожность, невротизм, соревновательная мотивация, помехоустойчивость. Свойства экстра-интровертированности не определяют у спортсменов-спортсменов

формирование эмоциональной устойчивости. Обнаружена тенденция повышения уровня психической надежности спортсменов по мере роста их спортивного мастерства при одновременном снижении показателей тревожности и нейротизма [6].

Изучение генезиса эмоциональной напряженности, разработка методов объективного контроля за состоянием спортсмена с учетом их личностных особенностей, качеств, непосредственная коррекция неблагоприятных проявлений эмоциональной напряженности перед соревновательной деятельностью, после ее выполнения - весьма важная задача психологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов.

Следует указать на тот недостаток, что основной акцент внимания исследователей направлялся в большинстве своем на анализ динамических характеристик выраженности психических и физиологических функций, уделяя мало внимания анализу детерминирующих факторов специфической ситуации спортивной подготовки - этапу подготовки, направленности физических нагрузок, уровню соревнований, ситуации «успеха - неуспеха» [3, с.408].

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет как содержательный комплекс индивидуально-психологических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию состояний эмоциональной напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, так и энергетический уровень оптимальной эмоциональной напряженности, способствующий эффективной и успешной реализации личностных качеств в достижении высоких спортивных результатов.

Постоянный рост спортивных результатов и престижность высоких побед и достижений, ответственность за хорошую подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивает нагрузку на психику спортсмена.

Поэтому уровень эмоциональной напряженности в условиях соревновательного периода подготовки, особенно у квалифицированных спортсменов, зависит, в основном, от внешних и внутренних факторов, составляющих величину и особенности психической нагрузки.

Список литературы:

1. Павленкович С.С. Психоземotionalное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. Выпуск 26. – С. 216-222.

2. Сагова З.А., Донцов Д.А. Исследование эмоционально-личностной сферы как регулятора функционального состояния юных спортсменов // Национальный психологический журнал. 2018. №4 (32). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-emotsionalno-lichnostnoy-sfery-kak-regulyatora-funktsionalnogo-sostoyaniya-yunyh-sportsmenov> (дата обращения: 12.03.2021).

3. Воробьева С.М. Способы преодоления волнения спортсменами, занимающимися пулевой стрельбой // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №5 (183). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-preodoleniya-volneniya-sportsmenami-zanimayuschimisya-pulevoy-strelboy> (дата обращения: 12.03.2021).

4. Родомакина Н.И. Оптимизация психоземotionalного состояния спортсменов легкоатлетов в предсоревновательный период // Инновационная наука. 2017. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-psihomotsionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-legkoatletov-v-predsorevnovatelnyu-period> (дата обращения: 12.03.2021).

5. Рыбчинский В.П., Шенгелая С.А., Грошевихин И.В. Использование аутогенной тренировки как метода коррекции эмоционального выгорания у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами // МНИЖ. 2020. №6-2 (96).