

УДК 159.9(796.093)

**ПСИХОЭМОЦИОННАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА,
КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ФАКТОРОВ ВО ВРЕМЯ
ЕГО ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

Кобылянский Д.М., к.т.н., доцент, Дворецкий С.А., доцент,
Кузбасский государственный технический
университет имени Т.Ф. Горбачева,
г. Кемерово

Актуальность: В спортивной психологии одной из фундаментальных проблем является проблема адаптации человека к экстремальным ситуациям [1-3]. Говоря о вопросе влияния психоэмоционального состояния спортсмена на его результат в соревнованиях не приходится сомневаться в актуальности данной темы. Ведь даже опытные спортсмены всегда испытывают эмоциональное напряжение и психологическую нагрузку перед соревнованиями, а спортсмены начального уровня подготовки могут показать плохие результаты именно из-за негативного психоэмоционального состояния.

Введение: Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет комплекс психических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

К таким качествам относят: проявление воли (воля — способность человека принимать решения на основе мыслительного процесса и направлять свои мысли и действия в соответствии с принятым решением); устойчивость к стрессу (стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции); степень развитости кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психической регуляции движений; способность к формированию опережающих реакций; способность быстро воспринимать, перерабатывать информацию.

Действительно, данная совокупность психических качеств влияет на результат спортсмена в соревнованиях — чем больше развита воля, тем человек более устремлен к цели, его мотивация более устойчива; чем больше устойчивость спортсмена к стрессу, тем меньше его утомляемость, психическое и физическое восстановление протекает быстрее; чем большая степень развитости восприятий параметров действий и окружающей среды, тем выше скорость реакций.

Поэтому психоэмоциональная подготовка в первую очередь включает в себя выработку этих психических качеств, совершенствование навыков пользования данной совокупностью качеств.

Если рассматривать легкую атлетику, плавание, борьбу и ряд других видов спорта, где очень важна концентрация внимания перед стартом, то на

первый план выходит именно сконцентрированность спортсмена и его психологоческая готовность к данному спортивному состязанию.

Если со стартом более менее ясно, он зависит во многом от функционального состояния спортсмена, то говоря о концентрации внимания перед стартом возникает некоторая неопределенность: что означает это слово в данном контексте, важно ли оно вообще?

Разберемся же со значением и ролью внимания человека в спорте.

Внимание - произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте восприятия. Уровень различных составляющих психологической подготовленности в значительной мере определяется типом внимания, который зависит от объема и сосредоточенности [4].

Выходит, внимание спортсмена играет существенную роль в его психологоческой подготовке, конечном результате. Именно внимание определяет психическую сосредоточенность в реальной спортивной ситуации.

Выясним, какие бывают типы внимания, и какой из них оптимальный для соревновательной деятельности?

Первый тип внимания отличается большим объемом и внутренней направленностью (мысли и ощущения спортсмена). Для второго типа также характерен большой объем внимания, но внешняя сосредоточенность. Третий тип отличается небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Четвертый тип отличается небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью [5].

Исходя из характеристик каждого типа внимания ясно, что каждый из них может быть полезен, в том или ином виде спорта. Например, третий тип оптимален в единоборствах, спортивных играх, а четвертый – в циклических видах спорта, где важна выносливость спортсмена. Каждый спортсмен должен уметь переключаться с одного типа внимания на другой, это позволит создавать нужную сосредоточенность психической деятельности на том или ином объекте. Такое умение называется пластичностью внимания, что является важной частью психоэмоциональной тренировки.

Но как же именно психоэмоциональное состояние (уровень стресса) влияет на спортивный результат?

Специалисты единодушны в том, что умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный – приводит к отрицательным последствиям [6].

Рассмотрим влияние психоэмоциональной подготовленности спортсмена в реальной ситуации. Представим состояние спортсмена от момента, когда он только прибыл в место соревнований, до момента, когда его выступление закончено. Что же он чувствует, как себя ощущает? Как влияет его психоэмоциональное состояние на результат во время выступления на соревнованиях? Несомненно, пульс спортсмена может быть повышен, он волнуется перед стартом, особенно это видно у спортсменов, которые впервые выступают на крупных соревнованиях, такие как, чемпионат мира или Олимпий-

ские игры. Спортсмен чувствует угнетение, которое может быть выражено в упадке сил, потере уверенности в своих способностях. Именно здесь и начинается проверка психоэмоциональной подготовленности. По истечении некоторого времени человек привыкает к обстановке, уровень стресса снижается. В голове происходит моделирование возможных исходов соревнований. Спортсмен чувствует ответственность за свое выступление. Он проявляет силу воли - концентрирует мысли только на победе. Его уверенность в себе расстет.

В момент перед стартом у человека повышен уровень гормона страха в крови - адреналина. Важно подобрать оптимальный тип внимания, чтобы сконцентрировать психическую деятельность на нужных объектах, не дать страху овладеть собой. Спортсмен должен контролировать свои спонтанные движения, которые происходят вследствие стресса.

В процессе выступления спортсмен может достичь состояния аффекта. Если же психоэмоциональная подготовка на высоком уровне, то уровень стресса будет умеренным, спонтанных движений не будет или же они будут незначительными, контроль над собой будет достаточным для исключения состояния аффекта. Если спортсмен обладает развитым комплексом психических качеств, то ему удастся воспользоваться пластичностью внимания и собственными силами достичь наивысших результатов в соревновательной деятельности.

Вывод: Выходит, что психоэмоциональное состояние спортсмена может влиять как положительно, так и отрицательно на его выступления в соревнованиях. Положительным влиянием должен пользоваться каждый тренер или спортсмен в период тренировочной, подготовительной или соревновательной деятельности. Если же в определенный момент при выступлении на соревнованиях психоэмоциональное состояние спортсмена дает сбой, то это сильно отражается на его выступлении в целом. Спортивный потенциал любого человека сильно зависит от его личностных психических качеств. Спортсмен должен уметь переключаться с одного типа внимания на другой. Необходимо учитывать уровень стресса человека, держать его в умеренном уровне, чтобы достичь наиболее высоких результатов в соревнованиях.

Список литературы

1. Блеер, А. Н. (ред.) Основы психофизиологии экстремальной деятельности /А. Н. Блеер. – М. : ООО «Анита Пресс», 2006 – 380 с.
2. Москвин В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте высших достижений / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. – 2011 – № 1 (22). – С. 72-76.
3. Москвина, Н. В. Индивидуальные стили реагирования на факторы стресса / Н. В. Москвина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010 – № 4 (19). – С. 20-22.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М. : Физкультура и спорт, 1981. —112 с.