

тем, что упражнения носили несколько однонаправленный характер, и поэтому явного влияния оказано не было.

Таким образом, нами было определено, что комплексное развитие гибкости даже в течение одного месяца позволяет добиться, пусть незначительных, но, тем не менее, определенного улучшения подвижности в суставах.

*Библиографический список:*

1. Власенко С.Н.. Гибкость – важный фактор здоровья – Мн.,1992г.
2. Платонов В.Н., Булатов М.М.. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования»,– Киев, 1992г.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика спорта. - М. - Физкультура и спорт. - 1997. -416 с.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.,1989.
5. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных и координационных качеств// Теория и практика физической культуры, М. , 2001. , № 6. - С. 62 - 64.

**Пенских А.С., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет Екатеринбург, Россия

## **ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА ПРИ ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ НА ЗАНЯТИЯХ**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема психорегуляции в спорте, виды состояний спортсменов и особенности стрессовых состояний. Раскрывается необходимость привлечения к соревновательной и тренировочной деятельности психологов.

*Ключевые слова:* психорегуляция, тревога, стресс, утомление.

Проблема психорегуляции в спорте — одна из актуальных проблем, в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Психорегуляция является предметом исследований ряда спортивных психологов, и в большей своей части она разработана в области управления предстартовым состоянием спортсмена.

Психорегуляция в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии. Ее основная цель — формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Эта задача достигается благодаря специальным центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную

деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач.

Виды состояний спортсмена

*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 соревнованиях; 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 и др.

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.

Классификация психических состояний спортсменов  
Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации. В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

- Состояние тревожности - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен.. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

- Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением

опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т.п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

- Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

- Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат.

- Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, - это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития (Г. Селье).

- Стадия тревожности характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

- Стадия сопротивления следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптиру-

ются к новым условиям деятельности, активно расходуя внутренние ресурсы. После относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается спад.

- Стадия истощения характеризуется истощением «адаптационной энергии», приводящим к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т.п.

- Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

- Состояние фрустрации - это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно не преодолемыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели (Н.Д. Левитов, 1967). Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Современная спортивная психология значительно расширила свою предметную область, поначалу включавшую в себя разделы моторного научения, восприятия и биомеханики. Наиболее распространенными направлениями исследования являются научение моторным навыкам, изучение личностных особенностей спортсменов, тревога и стресс, конфликт и соперничество, обучение формированию внутренних образов (imagery training), обучение релаксации, гипноз, тренировка внимания, мотивация, социализация, развитие, формирование команды, игра и досуг, мысленная тренировка (mental training), тренировочный процесс, консультирование и готовность к соревнованиям.

Физические возможности человека исчерпаемы. А вот о пределе психических возможностей человека никто даже не пытается дискутировать. В этой сфере потенциал человека неограничен. В связи с этим развитие психологических ресурсов со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов, и победителей будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с соперниками.

Спортивная деятельность требует, чтобы спортсмен мог контролировать свои состояния. Слишком долго и много уделялось внимания

только обучению двигательным действиям. Сегодня возможно и необходимо разрабатывать процедуру не только психологического обучения тренеров и спортсменов, но и привлекать психологов к оптимизации и повышению эффективности тренировочного процесса.

Реальное взаимодействие тренера и психолога позволит повысить эффективность тренировочного процесса, сформировать навыки психорегуляции функциональная Современная спортивная психология значительно расширила свою предметную область, поначалу включавшую в себя разделы моторного научения, восприятия и биомеханики. Наиболее распространенными направлениями исследования являются научение моторным навыкам, изучение личностных особенностей спортсменов, тревога и стресс, конфликт и соперничество, обучение формированию внутренних образов (imagery training), обучение релаксации, гипноз, тренировка внимания, мотивация, социализация, развитие, формирование команды, игра и досуг, мысленная тренировка (mental training), тренировочный процесс, консультирование и готовность к соревнованиям.

*Библиографический список:*

1. [http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/psychology/psi\\_sosloyiy.pdf](http://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/psychology/psi_sosloyiy.pdf)
2. <http://metodcentr.okis.ru>
3. <http://www.dagdiplom.ru/catalog/4/3988/>

**Пермяков О.М., Строшкова Н.Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

**ИЗУЧЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ ВИДОВ МОТИВАЦИИ У ЛЮДЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ**

*Аннотация.* Мотивация к занятиям фитнесом позволяет человеку реализовать свои цели не только в двигательной активности, но и в жизни в целом. свои цели, человек всегда реализует в деятельности. Фитнес эта та сфера деятельности, где мотивационные установки наиболее ярко выражены и значимы как для самого человека, так и для общества в целом

*Ключевые слова:* занимающиеся, мотивация, факторы и составляющие компоненты мотивации, фитнес.

В психологии цель определяется как образ предполагаемого ре-