

Библиографический список

1. Гузенко А.П. «Как сделать отдых детей незабываемым праздником. Материал авторских смен» – 2007, – 282 с.
2. Овчинникова Л.А. «Программа социального партнерства по формированию здорового образа жизни от ДООУ к ВУЗу «Мы – за здоровое будущее» - 2013. – 35 с.

Присталова А. С.

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

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация: Актуальность исследуемой проблемы обусловлена тем, что эмоции играют немаловажную роль в жизни профессиональных спортсменов, от них может зависеть каждая тренировка и в итоге – результат на соревнованиях. Статья направлена на рассмотрение эмоционального состояния спортсмена при занятиях своей профессиональной деятельностью. В результате, в любом виде спорта спортсмену для достижения успеха необходимо отслеживать своё эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если требуется. Материалы статьи могут быть полезными как для тренеров, так и для спортсменов, а так же при других исследованиях о психологическом или эмоциональном состоянии спортсменов.

Ключевые слова: эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект, психология спортсмена

Pristalova A. S.

Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF ATHLETES DURING TRAINING PROCESS AND COMPETITIONS

Abstract: the Relevance of the research problem due to the fact that emotions play an important role in the lives of professional athletes, they can depend on each workout and in the end – result in the competition. The article is devoted to consideration of the emotional state of the athlete when practicing their profession. As a result, in any sport the athlete to achieve success you need to track your emotional state and be able to cope with it if required. The article may be useful for coaches and athletes, as well as other studies about the psychological or emotional state of athletes.

Keywords: emotional stability, emotional intelligence, psychology of the athlete

Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Если говорить конкретнее, то спортсменам необходима систематическая адаптация к регулярному повышению спортивных нагрузок для роста результатов и спортивного мастерства в связи с высокой конкуренцией в современном спорте. При осуществлении целей спортивной деятельности, для решения поставленных задач спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые требуют наличия у спортсменов высокой стрессоустойчивости.

В современной психологической науке стресс определяется как эмоциональное напряжение организма, возникшее вследствие эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, которой спорт и является [1].

Необходимо отметить, что спортивный результат складывается из трех составляющих:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции (эмоциональной, волевой, интеллектуальной) [2].

Развитие эмоционального интеллекта «...позволят включить внутренние ресурсы для повышения стрессоустойчивости, что будет способствовать успешности и конкурентоспособности личности в современном мире» [4, с.81]. Эмоциональный интеллект – способность владеть и управлять эмоциями. Человек зрелый должен уметь справляться со своими эмоциями, но это не значит быть неэмоциональным, а это значит, что твои эмоции никак не вредят другим людям и ведут тебя к цели. Чем лучше человек понимает свои эмоции, чем лучше он умеет использовать их для решения задач, тем больших успехов он достигает. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта может быть таким, каким ему нужно для достижения своей цели. Высокий уровень эмоционального интеллекта тесно связан со способностью человека эффективно справляться со стрессовой ситуацией, человек не будет вспыскивать, зря расходовать энергию. Но с другой стороны, если ему это необходимо, он это сделает.

Эмоциональное состояние человека оказывает влияние на успешность его деятельности и подчиняет себе реакцию личности на любые воздействия извне. Такие проявления особенно ярко выражены во время спортивных соревнований и могут проследиваться ещё до их начала. Главная цель спортсменов - управления эмоциональным состоянием, а точнее - укрепление у них эмоциональной стабильности, которая игра-

ет главную роль во время выступлений на соревнованиях, а так же является залогом успешности проведения тренировочной работы.

Только в процессе тренировочной и соревновательной деятельности психика спортсмена меняется и совершенствуется в условиях активного взаимодействия с окружающим миром. Довольно большое значение для достижения успеха в спорте имеют индивидуальные психологические особенности спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, которые необходимы для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Тем не менее, наиболее значимыми, или основными свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности являются следующие:

- мотивационно-волевая сфера включает в себя соревновательную мотивацию, саморегуляцию, волевой самоконтроль, решительность;
- эмоциональная сфера опирается на уровень тревожности, помехоустойчивость, эмоциональную устойчивость и стабильность;
- коммуникативная сфера состоит из высокого персонального статуса в неформальном общении и в спортивно-деловой области взаимоотношений.

Исследования особенностей личности спортсменов высокого класса в сравнении с менее квалифицированными спортсменами, а также лицами, не занимающимися спортом, позволили установить черты характера, типичные для сильнейших спортсменов: чувство превосходства и общественной уверенности, самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав, упорство, несговорчивость, эмоциональная устойчивость, высокая целеустремленность, экстравертированность, соревновательная агрессивность [3].

В настоящее время жгучее желание добиться высоких спортивных результатов толкает спортсменов на максимальное повышение физических нагрузок: осуществление тренировочных занятий 2-3 раза в день и 6-7 раз в неделю. Такой режим тренировок ведёт к истощению, особенно психологических, ресурсов спортсмена. Это особый стиль жизни, это подчинение любых биологических или социальных проявлений сверхзадаче: в спортивной карьере подниматься только вверх. Жизнь спортсмена высокого класса должна осуществляться по жесткому расписанию: и не только соревнования, сборы, встречи, интервью и т.п., но и строгий режим дня, питания, особенности сна и восстановления.

Иначе говоря, спортсмены вынуждены жить не так, как все люди: очень много, обычного, даже не замечаемого большинством людей, они лишены или не могут себе позволить. Это все социальные аспекты жизни спортсмена высокого уровня.

Однако несравненно больший груз и пресс на его нервную систему и психику оказывают психологические факторы.

Спортсмены идут на осознанные и неосознаваемые трудности ради победы. Для её получения необходимо справиться со всеми тяжестями и преодолеть все преграды. Эти факторы легче воспринимаются, если спортсмен психологически готов к предстоящим трудностям и психологически устойчив к психотравмирующим факторам. В спорте на уровне высшего спортивного мастерства спортсмен уже полностью осознает, что к победе можно прийти только принося в жертву своё здоровье, переживая и массу других факторов, травмирующих психику. Такие факторы сопровождают спортсменов постоянно, и им необходимо противостоять, а для этого требуются немалые усилия и психическая энергия. Во-первых, это постоянное состояние боевой готовности, то есть готовность отразить поражающие факторы. К ним можно отнести такие компоненты спортивной жизни, как постоянные сверхнагрузки, требования тренеров, конкуренция и соперничество, риск получения травмы и др.

Тем не менее, если «... спортсмены удовлетворены своим досугом и при этом ведут здоровый образ жизни, следовательно, они полностью удовлетворены своей жизнью на тренировку они приходят психически и физически отдохнувшими и могут выполнять в полном объёме тренировочную нагрузку» [5, с.66].

Спортивная деятельность в большом спорте является жестоким испытанием человека, но прежде всего, его «психологической прочности», которую также именуют «психологической устойчивостью». Но при этом не следует забывать о том, что физическая и техническая подготовка спортсмена стоит на первом месте, поскольку без неё спортсмен не имеет возможности повысить свой уровень мастерства.

Таким образом, спортсмены, при выполнении своей профессиональной деятельности встречаются с высокой конкуренцией, которая заставляет бороться на пределе физических и психологических возможностей. Такая обстановка, несомненно, влечет за собой стресс, влияющий на эмоциональное состояние. Для того, что бы справиться с нагрузками, необходим эмоциональный интеллект для управления своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость - одна из важнейших черт характера сильнейших спортсменов. Из чего следует, что эмоции играют значимую роль для достижений спортсменов, а для достижения успеха необходимо отслеживать своё эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если требуется.

Библиографический список

1. Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта // ППМБПФВС. – 2009. – №1. – С.38-42.

2. Корнишин И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. – 2011. – №4 (49). – С.55-56.

3. Петров С. В., Несин А. Н., Венжега Р. А., Сасик А. С. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями // ППМБПФВС. – 2008. – №6. – С.204-207

4. Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов. // Образование и наука. – 2016. – №4. – С.80-94.

5. Третьякова Н. В. Особенности досуговой деятельности спортсменов [Электронный ресурс] / Зырянов И. А., Красодымский В. Н., Третьякова Н. В., Шабалин С. А. // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков и молодежи : сб. тез. докл. 8-й межвуз. науч.-практ. конф, 22 нояб. 2012 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – С. 65-66.

Рыженин А.В., Ляпустина Д.А., Могильников Ю.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Часто ли вы, будучи студентом, задумывались, почему, когда поспишь днем, не становится легче, или почему вы, вроде бы не совершая подвигов в сфере погрузки/разгрузки вагонов с песком, чувствуете слабость? В этой статье мы постараемся объяснить некоторые причины такого поведения вашего организма.

Ключевые слова: Гормоны, мелатонин, кортизол, тестостерон

Rygenin A.V., Lyapustina D. A., Mogilnikov Yu. V.

Ural state University of railway engineering,
Ekaterinburg, Russia

THE EFFECT OF HORMONES ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

Abstract. How often do you, as a student, wondered why when you go to sleep, not getting any easier, or why do you not seem to be doing exploits in the field of loading/unloading of wagons with sand, you feel the weakness? In this article we will try to explain some of the reasons of such behavior of your body.

Keywords: Hormones, melatonin, cortisol, testosterone