

A hand holding a silver medal with an orange ribbon against a sunset background. The medal is circular with a dark center and a decorative border. The ribbon is bright orange and loops around the hand. The background is a soft, warm sunset sky with silhouettes of trees at the bottom.

**Психофизиологические  
состояния спортсменов  
в тренировочном  
процессе и  
методы их регуляции**

**Докладчик:**

**Полякова Татьяна Андреевна**

# Актуальные отрезки спортивной деятельности (Сопов В.Ф., 1990)

Отрезок	Цель деятельности	Состояние
Обучение	Формирование ДН	Сосредоточенность
Тренировка	Уровень развития ДН Ф и ТТ подготовленности	Активность
Восстановление	Уровень нервно-психической энергии	Удовлетворённость
Подготовка к соревнованию	Уровень готовности всех систем организма	Уверенность
Соревнование	Уровень мобилизации резервов	Оптимальное боевое состояние
После-соревнование	Осознание спортивного результата	Счастье Несчастье

# Предстартовая аппатия

**относительно низкий уровень эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения):**

- вялость, сонливость;
- отсутствие желания соревноваться;
- угнетенное настроение, неуверенность в своих силах;
- отсутствие интереса к соревнованиям;
- ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления;
- ухудшение координации привычных действий, неспособность собраться к моменту старта;
- резкое снижение волевой активности.

# Предстартовая лихорадка

**чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения:**

- сильное волнение;
- тревога;
- повышенная нервозность (раздражительность); неустойчивость настроения (переходы от бурного веселья к слезам);
- беспричинная суетливость;
- рассеянность, ослабление памяти, снижению остроты восприятия, повышенной отвлекаемости внимания;
- понижение гибкости и логичности мышления;
- неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность;
- переоценка своих сил (излишняя самоуверенность);
- неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная суетливость.

**Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения.**

# **Состояния спортсменов в тренировочной деятельности**

- Утомление
- Депривация  
(лишение)
- Монотония
- Перенасыщение  
психическое
- Тревога
- Гиперпрозекция
- Психомоторная  
персеверация
- Психосоматический  
срыв
- Эмоциональная  
персеверация
- Атараксия
- Прострация
- Фрустрация
- Болевой финишный  
синдром
- Депрессия

**В результате саморегуляции и  
регуляции могут  
возникать три основных эффекта:**

- *эффект успокоения* (устранение эмоциональной напряженности);
- *эффект восстановления* (ослабление проявлений утомления);
- *эффект активизации* (повышение психофизиологической реактивности).

# Методы регуляции и саморегуляции (срочные)

1

**Словесные:** внушение, убеждение; АТ, идеомоторная тренировка и др.

2

**Концентрация на дыхании:** разные формулы;

3

**Управление вниманием:** отключение, переключение, отвлечение;

4

**Деятельность** (массаж, самомассаж, особая разминка);

5

**Вербализация + деятельность**

# Методы регуляции (не срочные)

## Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения

- Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы, поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

## Использование метода десенсибилизации

- Снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх. Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

## Моделирование соревновательных условий

- Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**