

**ВЛИЯНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ, НА  
СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Федотов Артём Вячеславович, студент 1 курса*

*e-mail: fedotoff.artiom2001@yandex.ru*

*Яцура Наталья Геннадьевна, преподаватель, к.п.н.*

*Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение (техникум) «Училище Олимпийского Резерва»*

*г. Ангарск*

*e-mail: yacuraapk@bk.ru*

**Аннотация**

Психолого-педагогические факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние; темперамент; психическое состояние; мотивация; опыт тренеров; тренировки.

**THE INFLUENCE OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF  
SWIMMING ATHLETES ON ATHLETIC PERFORMANCE**

*Fedotov Artyom Vyacheslavovich, 1st year student*

*e-mail: fedotoff.artiom2001@yandex.ru*

*Yatsura Natalya Gennadevna, the teacher, k.p.n.*

*e-mail: yacuraapk@bk.ru*

*The regional state budget professional educational institution (technical  
school) "School of the Olympic Reserve", Angarsk*

**Annotation**

The article discusses the influence of the psycho-emotional state of an athlete in swimming on his results and ways of influencing the psycho-emotional state for trainers.

**Keywords:** emotional state; temperament; mental state; motivation; experience of trainers; training.

Поиск путей повышения результатов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, занимающихся плаванием, позволил выделить множество факторов, повышающих результат спортивных достижений.

Среди них, для всестороннего понимания характера будущих действий, достижений спортсмена, выделяем факторы эмоционально-волевой регуляции поведения спортсменов и их роль в обеспечении успешности

спортивной деятельности, которые остаются, по - прежнему, недостаточно изученными.

Исход спортивных соревнований зачастую определяется в значительной степени причинами, влияющими на состояние готовности спортсмена к участию в мероприятии, чем ответственнее соревнование и напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретают не только физическое состояние организма спортсмена, но и его психологическое состояние.

В ряде современных исследований показано, что на уровень спортивных достижений зависит от эмоционально-волевых особенностей личности (Ильин Е.П., Волкова И.П., Сафронов В.К. и др.).

Различные внутренние и внешние раздражители, действуя на человека, обуславливают психическое состояние, поэтому спортивная деятельность сопровождается гаммой эмоциональных переживаний (злость, страх, удивление, аффект, страсть, грусть, тревога, вдохновение, радость), некоторые содержат волевой компонент (борьба мотивов, внимательность) и все они могут иметь как положительное, так и отрицательное влияние на достижение спортивного результата.

Так, Левитов Н.Д. описывая психическое состояние человека утверждал, что если условия внешней среды способствуют быстрому и лёгкому удовлетворению потребности, то это способствует возникновению позитивного состояния-радости, воодушевления, восторга и т. д., а если вероятность удовлетворения низка или вообще отсутствует, то состояние будет негативным по эмоциональному знаку [3].

На наш взгляд, от умения тренера оценить психическое состояние спортсмена, дать всестороннюю оценку ситуации, его внутренним переживаниям, их демонстрации и стимулировать его поведение на достижение актуальных потребностей и спортивных результатов.

Эмоции - это первое, что ведет спортсмена к желаемому результату, но они так же могут испортить спортсмену все его результаты. Каждый спортсмен испытывает разные эмоции во время выступления и тренировочного процесса. Тренер должен видеть все эти эмоции, чтобы настроить спортсмена на нужный результат. Но нужно понимать, что положительные эмоции могут либо улучшить состояние спортсмена, либо ухудшить его, таким же образом работают и отрицательные эмоции.

Эмоциональные состояния, подчеркивает в своём исследовании В.К. Сафонов, возникающие в спортивной деятельности, зависят от значимости соревнований, наличия сильных конкурентов, условий соревнования, поведения окружающих спортсмена людей, а также от степени овладения способами саморегуляции [4]. Сафонов В.К. также отмечает, что длительное психическое напряжение спортсменов без возможного восстановления приводит к психологическому насыщению деятельности, потере интереса, раздражению, состоянию эмоционального выгорания, страху во время соревновательной деятельности.

Все выше перечисленное можно обобщить суждением Н.И. Козлова: «...эмоции – на поверхности, чувства в глубине, эмоции очевидны, они видны на лице, а чувства – всегда немного загадка, их надо разгадывать» [2].

Для современного тренера важно понимать и особенности темперамента спортсмена, от которого во многом зависит поведение, занимающегося спортом, и реакции организма на тот или иной раздражитель.

Взяв за основу классическое определение понятия «темперамент», мы рассматриваем это понятие как совокупность душевных, психических свойств человека, характеризующих степень его возбудимости и проявляющихся в его отношении к окружающей действительности, в поведении. Если тренер способен правильно определить тип темперамента спортсмена и направить его на единственно верное решение поставленной задачи. Возрастает роль умения тренера наблюдая за деятельностью спортсмена определять его индивидуальные особенности и на этой основе планировать индивидуальную работу во время тренировок.

Особо важно тренеру создать условия для развития у спортсменов (приобретения опыта) способности сознательно и целенаправленно регулировать, и контролировать своё поведение в спортивной деятельности.

Поскольку волевые качества спортсменов, в большей мере, получает во время тренировочного процесса, то в этом случае роль тренера состоит, во-первых, в регулярном приучении к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок. Во - вторых, системное введение дополнительных трудностей позволит не только повысить уровень физических навыков спортсмена, но и улучшить волевые качества. В - третьих, использование соревновательных начал и отношений в контексте спортивного плавания просто необходимо. Хотя и в плавании существуют такая дисциплина, как эстафетное плавание, где командная работа имеет место быть, по своей природе это индивидуальный сопернический спорт. Именно поэтому, сопернические отношения пловцов группы одного тренера служат отличным моделированием соревновательной деятельности и приводят к увеличению эффективности процесса.

В современных научных публикациях мы обратили внимание на суждения о том, что тренер, может создать мотивацию для своего спортсмена, к примеру: доказать то, что он сможет добиться огромного результата в своем виде спорта, если сам тренер проявляет искренность в своих суждениях, эмоциональную удовлетворенность результатами своих спортивных достижений. Кроме того, учитывает влияние на развитие интереса занятием спортом как внешних факторов, к примеру, семья или друзья, а также внутренних факторов: его способности, склонности, психоэмоциональное состояние во время тренировочного процесса.

Таким образом, каждого спортсмена, занимающегося плаванием следует рассматривать как личность со своим психическим укладом и с индивидуальным отношением к окружающему миру, что подтверждается многочисленными исследованиями учёных, которые в своих работах

выделяют общую психическую подготовку и психическую подготовку к определенному соревнованию.

Решение общей подготовки принимается двумя путями. Первый включает в себя обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к выполнению деятельности в экстремальных условиях: способам самоконтроля эмоций, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предусматривает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной конкуренции с помощью словесных, образных и натуральных моделей.

Подготовка к определенному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне конкретного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Трансформируя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно изменять необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Анализируя информацию, все больше убеждаешься, что тренер является «нештатным» психологом и настоящей опорой в сложном пути наивысших результатов своих воспитанников.

Тренер тот человек, который первый придет к спортсмену, когда ему страшно выйти на старт или он готов сдаться и бросит эти тяжелые тренировки. Многие достижения спортсмена зависят от профессиональной подготовки того, кто его обучает.

Исходя из выше сказанного, начинающему тренеру трудно представить четкую картину, как ему действовать, чтобы правильно настроить спортсмена на достижение результата.

Но беря во внимание многолетний опыт тренеров по плаванию, все они, как один утверждают, что лучшим способом подготовки спортсмена будет соревновательный элемент во время тренировочного процесса. Этот элемент не должен строго проявляться в копировании соревнований, а через введение приёмов игровой деятельности.

Суть этого игрового момента - подготовить спортсмена к возможной борьбе научить его участию в соревнованиях, удалить страх соревнований из его сознания. Спортсмен должен быть готов к тому, что он не всегда сможет победить в соревновании и что не нужно сдаваться, а продолжить кропотливую работу над собой. Спортсмен по плаванию, выходя на старт, должен овладеть своим страхом и остаться наедине со своими эмоциями.

Анализируя фото участия спортсменов в соревнованиях, можно увидеть те неподдельные эмоции, которые они испытывали на пьедестале. На вопрос, какие они испытывали эмоции, как победители, взошедшие на



пьедестал, спортсмены утверждали, что рады и счастливы, а те, кто не смог занять первое место, а занял второе или третье место, также испытывали эмоции радости.

Спортсмены, участвующие в соревнованиях, но не занявшие призовые места, отмечали – «горечь поражения», «печаль», «готовы все бросить», потому что ничего не получилось, и здесь возрастает роль тренера, способного поддержать, понять, поговорить и настроить на достижения лучших результатов, вызвать желание к победе.

Отвечая на вопрос о том, как настроить спортсмена на победу, тренеры отмечали следующее: во время тренировочного процесса надо вкладывать в сознания спортсмена то, что он уже победитель, что он уже преодолел все трудности. Каждый победитель способен «заразить» всех остальных своим эмоциональным состоянием, подвигая других на достижение результата. Один из способов заражения – убеждение. Каждый участник во время тренировок уже является победителем, ведь он смог проплыть свою дистанцию. Такая крошечная победа пододвигает спортсмена к достижению еще большего результата. Говоря об этом, все мы забываем о том, что именно необходимо сказать спортсмену?

Тут тренеры разводят руками. Никто точно не знает, какой занимающийся ему попадется. Нужно уметь найти подход к каждому, а найдя этот подход, ты сам поймешь, какие слова выбрать для спортсмена.

В заключении необходимо отметить:

Исследования психического состояния спортсменов, занимающихся плаванием, показали, что чувство радости, азарта (эмоционального подъема) чаще испытывают они во время спортивных побед.

В то же время, при поражениях спортсмены испытывают разочарование, раздражение, огорчение и др.

В процессе тренировок человек учится лучше управлять своими эмоциями, а также использовать навыки саморегуляции в различных сферах жизни.

Занятия спортом, направленные на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, усиливают проявление психической напряженности, снижается агрессивность у тех спортсменов, чья психическая напряженность направлена внутрь, происходит благодаря силовым качествам и силовой выносливости.

#### Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта.- СПб.: Питер, 2008.-325 с.
2. Козлов Н.И. Эмоции и чувства //Психологос. Энциклопедия практической психологии. <http://nkozlov.ru/book/144-kozlov-n-i-psiologos-enciklopedija-prakticheskoi-psiologii.html>
3. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека.- М.: Просвещение, 1964.- С. 20.