



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Эмоциональная сфера спортсменов

Что важно знать медицинскому
работнику



Подготовила Кривошеева Юлия
Александровна
Психолог ЦОЗДиП

Руководитель центра Татарева
Светлана Викторовна

Эмоции

- психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий.



Что влияет на выраженность предстартового волнения?

1. Значимость соревнований
2. Наличие сильных конкурентов
3. Условия соревнования
4. Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера
5. Индивидуальные психологические особенности спортсмена
6. Присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц
7. Степень овладения способами саморегуляции

Предстартовые состояния

3 основных эмоциональных состояния

1. Боевая готовность -

характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности.



- Высокая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам
- Повышенная концентрация внимания
- Подъем сил и энергии, уверенность
- Быстрота мышления, критичность и гибкость



Может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями – вызвано развитием сильной рабочей доминанты

Предстартовые состояния

2. Предстартовая лихорадка -

сопровождается сильным эмоциональным возбуждением, появляется при большом желании достичь успеха.

Проявления:

- Эмоциональная неустойчивость
- Капризность, упрямство, грубость в общении
- Ухудшение памяти, рассеянность внимания
- Нарушение сна
- Дрожь в руках и ногах
- Суетливость
- Потеря аппетита



Устранению предстартовой лихорадки способствует более интенсивная, чем обычно, разминка, а также воздействие авторитета тренера

Предстартовые состояния

3. Предстартовая апатия –

переход длительного эмоционального возбуждения к торможению («спортсмен перегорел»). Может появиться при перетренированности или когда деятельность для спортсмена не представляет интереса.

Проявления:

- Общая сонливость и вялость
- Ослабление внимания и процессов восприятия
- Неуверенность в своих силах
- Ухудшение координации
- Неспособностью «собраться» к моменту старта
- Страх перед соперниками



Способы регуляции предстартовых состояний

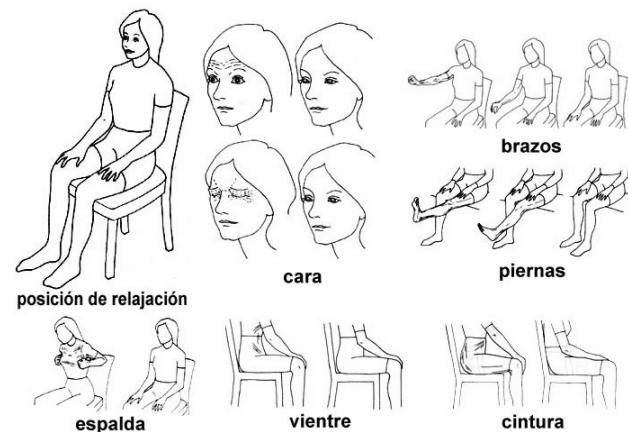
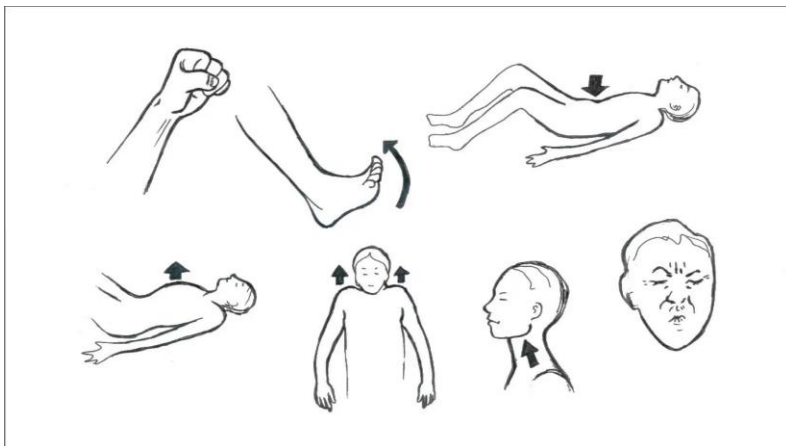
Как помочь спортсмену

- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Изменение направленности сознания (отключение, переключение, отвлечение)
- ✓ Психическая саморегуляция
- ✓ Моделирование соревновательных условий



Психическая саморегуляция

- воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений).
- Самовнушение.
- Расслабление скелетных мышц
- Расслабление скелетных мышц + дыхание



Изменение направленности сознания

Отключение

Переключение

Отвлечение



Снятие психического напряжения путем разрядки

Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности.

- Разминка
- Оптимизация предстартового эмоционального состояния спортсменов с помощью музыкального воздействия



Использование дыхательных упражнений

Используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания.

- При выполнении **первого** упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.
- **Второе** упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме: полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха — задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания.
- **Третье** упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы. Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

Использование метода десенсибилизации

(Снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх)

Составление перечня ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги

Перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

Спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу и по возрастающей.

Спортсмен адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

- Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения. (Снижение требования к спортсмену).
- Моделирование соревновательных условий.



Рекомендации тренеру

- Не подчеркивать важность соревнований
- Спокойствие! Не демонстрировать нервное поведение
- Использовать позитивную, а не негативную поддержку
- Правильно рассчитывать время

Удачи Вам и душевного
благополучия!

