

1. Bergeron, M.F. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development / M.F. Bergeron [et al.] // Br. J. Sports. Med. – 2015. – Vol. 49. – P. 843–851.
2. Cristi-Montero, C. Cardiometabolic risk through an integrative classification combining physical activity and sedentary behavior in European adolescents: HELENA study / C. Cristi-Montero [et al.] // J. Sport Health Sci. – 2019. – Vol. 8, issue 1. – P. 55–62.
3. Brown, K.A. Participation in sports in relation to adolescent growth and development / K.A. Brown, D.R. Patel, D. Darmawan // Transl. Pediatr. – 2017. – Vol. 6, № 3. – P. 150–159.
4. Julian-Almarcegui, C. Combined effects of interaction between physical activity and nutrition on bone health in children and adolescents: a systematic review / C. Julian-Almarcegui [et al.] // Nutr. Rev. – 2015. – Vol. 73. – № 3. – P. 127–139.
5. Карцова, Л.А. Применение хроматографических и электрофоретических методов в метаболомных исследованиях / Л.А. Карцова, С.А. Соловьева // Журнал аналитической химии. – 2019. – Т. 74, №4. – С. 243–253.
6. Zheng, F. Development of a plasma pseudotargeted metabolomics method based on ultra-high-performance liquid chromatography–mass spectrometry/ F. Zheng [et al.] // Nat. Protoc. – 2020. – Vol. 15. – P. 2519–2537.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

*И.Г. Шатуха
Минск, БГУФК*

Соревнования являются кульминационной частью тренировочного процесса, в которых обобщаются не только все результаты спортивной тренировки, а также проверяется её эффективность.

Обстановка соревнований вызывает у спортсменов выраженные эмоции, которые определяют состояние организма, работоспособность и особенности поведения спортсмена. Нагрузка на организм, зависит от эмоционального, нервного возбуждения спортсмена во время соревновательной деятельности, а также от рабочего возбуждения нервных центров, координирующих деятельность систем организма при мышечной работе. Их взаимодействие необходимо учитывать при планировании процесса тренировки и непосредственно при подготовке к соревнованиям. Необходимо создавать оптимальные реакции организма во время соревновательных состояний и повышать работоспособность, тем самым способствовать улучшению результатов.

Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учёта психических и эмоциональных состояний спортсмена и их регуляции. При этом существенное значение приобретает умение спортсмена использовать определённые психологические приёмы, которые помогают ему управлять собственным состоянием. При подготовке спортсмена к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данного спортсмена, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряжённости в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Цель исследования – анализ и обобщение данных научно-методической литературы по проблеме исследования.

Материал и методы. В процессе исследования использовался метод теоретического анализа, обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Зачастую возбуждение, охватывающее спортсмена во время соревнований, способствует улучшению результатов, так как под влиянием эмоционального возбуждения происходит мобилизация всех функциональных возможностей организма и совершаются более значительные усилия, чем во время тренировочного занятия в спокойной обстановке. Вместе с тем под воздействием соревновательного эмоционального возбуждения нервной системы нередко не наблюдается повышение работоспособности и результаты спортсмена оказываются хуже, чем на тренировке.

Влияние обстановки соревнования отражается на эмоциональном фоне спортсмена ещё до старта. Возникает предстартовое состояние, при котором меняется вся деятельность организма. Учащается и углубляется дыхание, учащаются и усиливаются сокращения сердца, повышается артериальное давление.

Предстартовые изменения чаще возникают в последние часы перед стартом и постепенно усиливаются к началу выступления на соревнованиях. Эти изменения подобны изменениям, наступающим во время мышечной работы. Организм условно переходит на рабочий уровень ещё до начала деятельности, что способствует успешному выполнению работы. У некоторых

спортсменов при особенно значительном предстартовом возбуждении учащение сердечной деятельности и другие функциональные изменения могут наступить за несколько дней до старта.

Достижение максимально возможных результатов обусловлено наличием трёх составляющих, каждое из которых имеет психологическое содержание:

- биопсихические свойства личности;
- готовность к максимальной мобилизации волевых усилий;
- способность к психической саморегуляции.

Эти составляющие представляют собой блоки психологических свойств личности, которые позволяют определить слабые стороны в системе самоконтроля и саморегуляции спортсмена.

Для достижения наивысших результатов спортсмену недостаточно заставить себя работать с предельными усилиями и максимально настроиться на борьбу, необходимо также владеть психической саморегуляцией и способностью удерживать своё состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах [1, 3].

Психическое состояние, которое возникает у спортсменов перед соревнованиями, можно подразделить на несколько видов:

- оптимальное возбуждение, или боевая готовность, если описать кратко – это состояние спортсмена, уверенного в своих силах, обладающего спокойствием, стремлением бороться ради своих результатов;
- перевозбуждение, иными словами, предстартовая лихорадка, характеризующаяся возникновением тревоги, непонятным волнением, паникой, негативным настроением, которое мешает иметь положительные эмоции перед началом соревнований;
- нехватка возбуждения или предстартовая апатия, при которой наблюдается вялость, сонливость, понижение физических возможностей;
- торможение вследствие перевозбуждения, в процессе которого наблюдается как физическая, так и психическая вялость. При данном явлении могут возникать невротические состояния, спортсмен получает ненужные мысли, негативные эмоции, которые характеризуются боязнью за предвиденный запланированный результат, обычно от данного состояния очень трудно избавиться.

Чтобы соревнования привели к успеху, необходимо решать следующие задачи:

- как можно дольше сохранять оптимальное возбуждение, то есть быть спокойным, чувствовать свои силы и настраиваться на положительный результат;
- уменьшить возбуждение (если оно зашкаливает, т.е. если есть предстартовая апатия, то нужно увеличить активность спортсмена);
- изменить эмоциональное возбуждение, если у спортсмена перевозбуждение.

Успешное выполнение всех задач будет способствовать психологически верному настрою спортсмена, а также приведет к максимальному успеху на соревнованиях.

Заключение. При оптимальном уровне психического возбуждения можно достичь высоких спортивных результатов, так как высокий или низкий уровни, приводят к искажению представления об идеальной структуре двигательного действия и реальной обстановке на соревнованиях, вследствие чего, снижению результатов. Поэтому необходимо чётко представлять механизм достижения максимального спортивного результата: готовность к максимальным волевым усилиям мобилизует все функциональные резервы, обеспечивает точные характеристики деятельности; способность к саморегуляции позволяет удерживать состояние мобилизации в заданных параметрах как эмоциональных, так и двигательных характеристик, которые представляют собой согласованную систему, направленную на достижение максимального спортивного результата.

Способность регулировать своё эмоциональное состояние перед стартом и в ходе соревнований необходимо систематически развивать, так как только овладев всеми приёмами, можно эффективно пользоваться ими.

1. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.

2. Шатуха, И.Г. Индивидуализация управления психическим стрессом в спортивных соревнованиях / И.Г. Шатуха // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи: сборник научных статей / Витеб. гос. ун-т; редкол.: О.Н. Малах (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С. 250–254.

3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.