

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный университет»**
факультет психологии и педагогики
кафедра общей и прикладной психологии

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Актуальное состояние спортсменов в предсоревновательный период
Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности

Выполнила:
студентка 5 курса, группы 1843
Роман Игоревич Заикин

(подпись)

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент кафедры
социальной психологии
Марина Валерьевна Шамардина

(подпись)

Допустить к защите
и.о. зав. кафедрой общей и
прикладной психологии
канд. психол. наук, доцент
Татьяна Геннадьевна Волкова

(подпись)

« ____ » _____ 2019 г

Выпускная квалификационная работа
защищена
« ____ » _____ 2019 г.
Оценка _____

Председатель ГЭК
Елена Леонидовна Абузова

(подпись)

Барнаул 2019

Введение

Исследование абстрактных и практических нюансов трудности состояний Лица представляется важным, потому как в абстрактном проекте не имеется довольно Точное установление равно как в единичных науках (этнопсихология, чувственность), таким (образом и отражающее междисциплинарный вид, а в практике имеется необходимость балла состояний, в этом части в тренировочной и рабочий работы. Рассмотрение ненормальных состояний, равно как независимой эмоциональной группы, приобрело собственное основа в работах Н.Д.Левитова (1964). Ненормальные капиталом представлены объектом изучения подобных российских экспертов, равно как В.А.Ганзен, Е.П.Ильин, А.Б.Леонова, В.И.Медведев, А.О.Прохоров и др. В нашей психологии спорта ненормальные капиталом изучали Г.М.Гагаева, Ф.Генов, Ю.Я.Киселев, Ю.Ю.Палайма, А.Ц.Пуни, П.А.Рудик, О.А.Черникова и др. Рядом данным, в спорт психологиинаибольшее интерес уделяется «отрицательным чувственным состояниям» (потерянности, бешенству, нерешительности, огорчению, «предстартовой лихорадке», «стартовой апатии» и т. д.), преодоление каковых, согласно суждению множества ученых, представляется обстоятельством успешной и результативной работы, ненормальной прочности, аспектом «готовности» спортсмена к достижению наибольшего с целью себе итога (О.А.Черникова, 1937; А.Ц.Пуни, 1949; Ю.Ю.Палайма, 1965 и др.). Акцентируются и своеобразно «спортивные» ненормальные капиталом: «состояние ненормальной готовности спортсмена к соревнованиям», «боевая готовность», «мобилизационная готовность», определяющие наилучший степень подготовленности спортсмена к психофизическим перегрузкам атлетически-конкурсной работы и достижению итога в состязаниях (А.Ц.Пуни, 1949; Ф.Генов, 1966; П.А.Рудик, 1976 и др.). Предполагаются групповые способы диагностики ненормальных состояний, разрабатываются способы регуляции и саморегуляции состояний.

В согласовании с позициями А. О. Прохорова (1991), тренировочно-конкурсная работа является в варианте линии «ситуаций», в которых появляются ненормальные капиталом различной модальности, трудности, насыщенности. Потому как эффективность работы в значительном обуславливается адекватностью ненормальных состояний, понимание элементов их детерминации следует в мишенях увеличения производительности каждой работы, в этом части — спорт. В данном контексте особенную ценность предполагают изучения связей мотивировки и ненормальных состояний.

Функциональные капиталом Лица отличаются степенью инициативности его многофункциональных концепций (многофункциональным степенью). В взаимосвязи с данным допускается заявлять о состояниях спокойствия и деятельностных (работников) многофункциональных состояниях. Минувшие меняются в ходе деятельность Лица, в взаимосвязи с Нежели акцентируют фазы перемены трудоспособности: предстартовую, исходную, вработывания, стабильной трудоспособности, утомления и возобновления. Развитие взглядов о физическом пребывании спокойствия сопряжено с длительной битвой нашей физической средние учебные заведения и взглядов иностранных ученых, находивших, что же положение спокойствия – данное ленивое положение, с энергетической места зрения одинаковое нулю. Состояние спокойствия формируется под влиянием определенных элементов регуляции, хоть в конкретный время события формирования физических взглядов о жизнедеятельности активных концепций спокойствие рассматривался равно как бездеятельное положение. Н.Е. Введенский причислял спокойствие к бездействующему каприз и никак не соединял его с капиталом возбужденности.

Однако существовало определено, что же в пребывании спокойствия имеет возможность копиться скрытое желание, и следовательно спокойствие никак не представляется инертным капиталом. В взаимосвязи с данным А.Н. Магницкий оценивает спокойствие равно как положение возбужденности, а

Н.В. Ермаков непосредственно причисляет спокойствие к деловитому капризу, что подразумевается им следом из-за И. П. Павловым равно как положение, взаимосвязанное с возбужденностью либо торможением. Н.В. Ермаков полагает, что же физический спокойствие – данное положение сокрытой физической работы, что проявляется меняющимся соответствием тайного возбужденности и тайного торможения. Впервые вопрос о натуре физического спокойствия равно как значимой независимой функции существовала поставлена школой Н.Е. Введенского и РАСТЕНИЕ. Ухтомского. Равно как подмечал А.А. Ухтомский, вплоть до данного подобная вопрос никак не устанавливалась, так как спокойствие являлся обычно капиталу «само собою понятным». А.А. Ухтомский акцентировал внимание, что же физический спокойствие никак не само собою безусловно физическое положение, однако итог непростой формирования и учреждения действий физической инициативности. Рядом данным умение удерживания спокойствия для того более, нежели наиболее стремительно и немедленно активная концепция может завершать в себя желание, т.е. нежели больше нее неустойчивость. Это понимание основывается в прецедентах изучения Н.В. Голикова, что в 1933 г. показал, что же сокращенной возбудимости отвечает высокая неустойчивость, и идентифицировал данное положение с физическим спокойствием. А.А. Ухтомский, а следом из-за ним и прочие эксперты (Голиков, Лехтман и др.), отличает 2 фигуры физического спокойствия – как минимум физической инициативности и эффективный спокойствие настороженно-бдительной неподвижности, т.е. интерес.

Представлено, что же переходными среди капиталу физического спокойствия и работникам капиталу (исполнением воздействия) представлены предрабочие (либо предстартовые и исходные) капиталом Лица, сопряженные с идеями о будущей работы и призывной радостью к ней. Таким (образом, в период предстартового капиталом исполняется установка организма в работа, выражающаяся в активизации вегетатики

(повышение кровообращения и дыхания, увеличение меновых действий и возбудимости мускул). Легче заявляя, появляется стремление организма и нервной системы Лица к будущей работы, к реагированию в сигналы. Эмоциональное желание, взаимосвязанное с настроением Лица в будущее явление, более тщательнейшим образом выучено специалистами по психологии и физиологами в случае предстартовых и исходных состояний спортсменов. Таким (образом О.А. Черникова, А.Ц. Пуни, А.М. Мехреньгин распределил предстартовые капиталом согласно степени активации (психологического возбужденности) в 3 типа: положение лихорадки, военного возбужденности и апатии. Тем не менее разумеется, что же данные капиталом обладают положение никак не только лишь рядом спорт работы. О военном возбуждении, что характерно бойцам пред схваткой, прописал Б. М. Теплов. О.В. Дашкевичем выявлено, что же в пребывании «боевой готовности» наравне с усилением хода возбужденности имеет возможность отмечаться кроме того определенное уменьшение интенсивного внутреннего торможения (уменьшается свободный надзор из-за деяниями) и повышение инертности возбужденности, что же допускается пояснить зарождением мощной пролетарой доминанты. Снижение производительности работы имеет возможность отмечаться никак не только лишь рядом «лихорадке», однако и рядом сверхоптимальном чувственном возбуждении. Данное существовало определено многочисленными специалистами по психологии (Дашкевич, Фехретдинов, Киселев, Черникова, Шерман). К примеру, О. Н. Трофимовым с соавторами представлено, что же совместно с увеличением предстартового возбужденности увеличивались Колебание добросердечных уменьшений и мускульная мощь; тем не менее в последующем увеличение психологического возбужденности приносил к падению мускульной силы. На сегодняшнем шаге необходимо вспомогательное исследование

готовности спортсмена к состязанию в рамках обусловленности чувственным капиталом либо правильностью реагирования, что содержит в себе совокупность эмоциональных данных, отображающих положение спортсмена в полном. **Объект:** функциональное психоэмоциональное состояние.

Предмет: особенности психоэмоционального состояния спортсменов в период соревновательной деятельности.

Цель: выявление специфики влияния эмоциональной устойчивости личности спортсменов на их функциональное состояние в период соревнований.

Задачи:

1. Теоретический анализ предпосылок изучения функционального состояния спортсменов, выделения особенностей изменения психоэмоционального состояния спортсменов и их влияния на работоспособность в период соревновательной деятельности.

2. Фиксация специфики эмоциональной устойчивости личности спортсменов и их функционального состояния в период соревнований.

3. Анализ влияния эмоциональной устойчивости на их функциональное состояние спортсменов в период соревнований.

Теоретико-методологические основания. Концепция психических состояний, разработанные В.А. Ганzenом, Е.П. Ильиным, Н.Д. Левиговым, А.Ц. Пуни, концепция психических состояний личности А.О. Прохорова, согласно которой психические состояния обеспечивают максимальную готовность субъекта к совершению деятельности; изучение предстартовых и стартовых состояний спортсменов. (О.А. Черникова, А.Ц. Пуни, А.М. Мехреньгин). Концепции психических состояний в спорте, предстартовых состояний Д.А. Ганюшкина, А.Ц. Пуни, Г.Н. Цынгаловой, О.А. Черниковой и многих других; принципы единства сознания и деятельности, применительно к изучению психических состояний, нашедшая свое отражение в работах Р.М. Загайиова, Т.А. Немчина, Ю.Я. Киселева, Г.Н.

Цынгаловой и О.А. Черниковой; детерминизма применительно к исследованию психических состояний, о котором писали: Р.И. Диас, Л.В. Куликов, Е.П. Ильин, В.И. Чирков и другие авторы.

Гипотезы:

1. Объективные условия соревновательной ситуации (направленность на результат, последовательное возрастание уровня конкуренции, социальная и личностная значимость и др.), благодаря доминирующей направленности высококвалифицированных спортсменов на соперничество, детерминируют возникновение отрицательных состояний повышенной и средней (оптимальной) психической активности.

2. Эффективность рабочего функционального состояния спортсменов в период соревнований будет определяться эмоциональной устойчивостью спортсменов.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ

2. Методы сбора и фиксации данных: методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников), Опросник EPQ (методика Г.Айзенка), ССП(Стиль саморегуляции поведения), Методика определения доминирующего состояния (Куликов)

3. Методы математико-статистической обработки данных: регрессионный анализ.

Эмпирическая выборка исследования: 24 спортсмена, занимающиеся армрестлинга. Возраст спортсменов 19-26 лет

Глава 1. Проблема функционального состояния в период соревнований

1.1 Понятие функционального состояния.

В эмоциональной литературе смотрятся многообразные типы состояний Лица, оказывающие хорошее либо негативное воздействие в течение рабочей работы. Подобные капиталом классифицируются определением многофункционального капиталом Лица. Само наименование этого термина акцентирует внимание взаимосвязанность капиталом организма Лица с функциями, что элемент осуществляет в ходе рабочей работы, и своеобразии расклада к разбору состояний Лица, имеющего отличия с классической проблематики исследования данного диапазона явлений в совокупной психологии и физиологии (изучения психологических состояний, состояний рассудки, психофизиологических состояний и др.). Представление многофункционального капиталом включится с целью свойства эффективностной края работы либо действия Лица. Данный момент рассмотрения трудности подразумевает первоначально лишь разрешение проблемы о потенциалах Лица, пребывающего в этом либо другом пребывании, совершать определенный тип деятельности[57,58].

В психофизиологических и эмоциональных изучениях субъекта работы поначалу разговор выступала о многофункциональном пребывании основной нервной концепции, в главную очередность подобных нее отделов, равно как сетчатая стадия и лимбическая концепция. Перед многофункциональным капиталом нервной концепции подразумевается тон, либо степень активации, нервной концепции, в каком реализуются эти либо прочие поведенческие акты Лица. Этот коэффициент представляется общей накопленной чертой деятельность мозга, означающей единое положение большого количества его строений. Многофункциональное положение основной нервной концепции

находится в зависимости с нрава и специфик работы, в фоне какой симпатия исполняется, важности тем, побуждающих к исполнению определенной работы, величины воспринимающей перегрузки, что имеет возможность доходить высочайших значимостей либо стремительно спадать в обстоятельствах воспринимающей депривации, нее начального степени равно как отображения предыдущей работы, персональных специфик нервной концепции субъекта, влияний, выходных из-за граница натуральной сферы обитания организма[33,34,35].

О многофункциональном пребывании основной нервной концепции определяют согласно поведенческим проявлениям, каковым отвечает различный степень бодрствования: сновидение, полусон, мирное бдение, интенсивное бдение, напряжённость. Нередко степень многофункционального капиталом отождествляют с определением «уровень бодрствования». Тем не менее сведения определения необходимо отличать: степень бодрствования представляется чертой действия согласно его насыщенности, а многофункциональное положение основной нервной концепции – данное тон, либо степень нее инициативности, в каком реализуются поведенческие акты. Степень инициативности нервной концепции объясняет степень бодрствования. Любому степени сетчатой инициативности отвечает конкретный вид действия. В базе распределения степеней бодрствования покоятся, согласно суждению психофизиологов, подобные численные характеристики, равно как Колебание дыхания, уровень десинхронизации ЭЛЕКТРОЭНЦЕФАЛОГРАММА, характерные черты кожно-электрической взаимодействия, ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММА и т.д. В многофункциональное положение проявляет воздействие кроме того лимбическая концепция мозга, с какой находится в зависимости мотивационное желание. В случае если сетчатая стадия мозга сопряжена с неспецифической активацией, в таком случае движения в лимбической концепции оказывают большое влияние в своеобразии действия [10].

Функциональное положение мозга представляется определением накопленным, таким (образом равно как оно отображает положение созданных с целью исполнения некоторых функций концепций организма в полном. Заинтересованность к изучению многофункциональных состояний и объяснен в главную очередность для того, что же они представлены один с условий рабочей работы, с каковых находится в зависимости нее благополучие. В взаимосвязи с задачей соответствия многофункционального капиталом и работы заключительная расценивается вблизи справедливых и индивидуальных характеристик. К ним причисляются результативность работы, нее эффективность и индивидуальное чувство капиталом. Результативность исполнения работы меривается Количеством требуемых трудящийся операций, правильностью и быстротой их исполнения. Тем не менее в одинаковой мере отличные итоги рядом исполнении имеют все шансы являться завоеваны из-за расчет различных энергетических расходов организма, с различной степенью мобилизации физических функций. В взаимосвязи с данным работа характеризуется продуктивностью, какую необходимо различать с нее производительности. Эффективность работы значительно опускается с утомлением, таким (образом равно как энерго затраты с целью исполнения этого ведь наиболее задачи увеличиваются, в этом случае равно как результативность в исходной периода утомления имеет возможность вдобавок никак не изменяться к худшему. Результативность и эффективность представлены независимыми чертами работы. Нежели больше результативность и Нежели меньше энерго расходы организма, для того больше его показатель нужного воздействия, т.е. эффективность работы. Рядом одной и той вот ведь производительности исполнения задачи био стоимость энергетических расходов имеет возможность являться разной. Долгое поддержание высочайшего степени активации в время в последствии окончания исполнения задачи рассматривается равно как коэффициент наиболее высочайшей стоимости приспособления

согласно сопоставлению с стремительным возвращением активации к начальной степени, предыдущему исполнению задачи. Иными текстами, личности, каковым необходимо более времени, Для того чтобы умиротвориться в последствии возбужденности, выплачивают немалую био стоимость. Данная био норма находится в зависимости с капиталом индивидуума (к примеру, с уровня его утомления), а кроме того отображает характерные черты его личного психофизиологического функционирования[33,35].

В взаимосвязи с оценкой работы никак не только лишь согласно производительности, однако кроме того согласно продуктивности и индивидуальному каприз Лица используется представление эффективной работы, характеризующейся большим степенью производительности рядом небольших энергетических и нервных расходах, т.е. рядом высочайшей продуктивности и происхождении психологического волнение индивидуального удобства. Положение, сопутствующее эффективной работы, рассматривается равно как Личный инцидент напряженности, что характеризуется достижением рационального степени инициативности внутренних и наружных функций организма, которые обеспечивают высочайшую эффективность работы рядом позитивном к ней чувственном касательстве. Исследование никак не только лишь справедливых, однако и индивидуальных характеристик эффективной работы обладает существенное значимость с целью оптимизации орудий, обстоятельств и хода работы [58,119].

При исследовании многофункциональных состояний захватывает вопрос условий, обуславливающих их степень и характерные черты. Допускается особо отметить 6 компаний явлений, стабилизирующих многофункциональные состояния[40,83].

1. Первоначально лишь данное мотивирование – в таком случае, для что производится определенная работа. Увлечение трудом, желание к

триумфу, элитное результат, интерес в вознаграждении, Ощущение обязанности, обязанность, поддержка – присутствие абсолютно всех данных тем имеет возможность послужить причиной к чрезмерной интереса в исполнении задачи, и и наоборот, их недостаток порождает внешнее позиция к процессу. Нежели лучше, существеннее аргументы, для того больше степень многофункционального капиталом. Таким образом, с ориентированности и насыщенности тем находятся в зависимости высококачественное особенность и степень многофункционального капиталом, в каком достаточно осуществляться определенная работа.

2. Иной значительный стабилизатор многофункционального капиталом – сущность работы. В самый-самом рабочем задании приняты установленные условия к специфике и степени многофункционального капиталом. Установленная трудящийся работа призывает установленного темпа исполнения задач, автоматизации операций, ответственности из-за итог, использования физиологической силы либо разума и т.д. В конечном итоге, в таком случае, равно как поручение производится типом, кроме того обладает значимость с целью регулировки многофункционального капиталом.

3. К вдобавок одной команде регуляторов многофункционального капиталом принадлежит размеры воспринимающей перегрузки, что имеет возможность изменяться с воспринимающего перенасыщения, перегрузки вплоть до воспринимающей депривации с последним минусом воспринимающих влияний. Перед воспринимающей перегрузкой понимаются равно как влияния воспринимающего среды, опосредуемые его важностью, таким (образом и эти влияния, что непосредственно объединены с исполняемой работой.

4. Существенное значимость с целью формирования многофункционального капиталом обладает его первоначальный сопутствующий степень, удерживающий отпечаток с предыдущей работы субъекта.

5. Особенность и степень многофункционального капиталом значительно находятся в зависимости с персональных специфик субъекта. К примеру, однообразная деятельность согласно-всякому воздействует в персон с мощной и некрепкой нервной концепцией. Индивиды, присущие к мощному виду, замечают наименьшую стойкость к монотонии и ранее некрепких демонстрируют уменьшение степени активации нервной концепции (Н.Н. Данилова).

6. Помимо этого, допускается особо отметить категорию регуляторов многофункционального капиталом, что никак не причисляются к непосредственным: данное фармакологические, гальванические и прочие влияния в тело [40,41,42,43,44].

Таким способом, действительный степень многофункционального капиталом представляется итогом непростого взаимодействия множества условий, вложение каковых обуславливается определенными критериями жизни индивидума. В в таком случае ведь период исследование многофункционального капиталом трудящегося Лица в обстоятельствах действительной работы с неизбежностью получается из-за граница только лишь физических взглядов и подразумевает исследование эмоциональных и общественно-эмоциональных нюансов данной проблематики. Положение Лица с данной места зрения подразумевается равно как на должном уровне специфичный результат многофункциональных концепций различных степеней в наружные и внутренние влияния, появляющиеся рядом исполнении важной с целью Лица работы [42]. Каждое определенное положение Лица допускается изложить с поддержкой разнообразных проявлений. Беспристрастной регистрации и контролированию легкодоступны перемены в функционировании разных физических концепций. С целью различных состояний свойственны установленные сдвиги в протекании ключевых ненормальных действий: восприятия, интереса, памяти, мышления и перемены в чувственно-сильный области. Бесчисленны капиталом, каковым сопровождают

сложные комплексы четко сформулированных индивидуальных волнению. Таким (образом, рядом мощной уровня утомления Индивид ощущает Ощущение изможденности, вялости, бессилия. Каприз монотонии свойственны тоска, апатичность, вялость. В состояниях высокой психологической напряженности основными представлены беспокойство, раздражительность, чувство угрозы и боязни. Массивная оценка каждого капиталом неосуществима без разбора перемен в поведенческой степени. Рядом данным существует в типе анализ численных характеристик исполнения установленного типа работы, производительности работы, насыщенности и темпа исполнения деятельность, Количества перебоев и погрешностей. Никак не наименьшего интереса стоит исследование высококачественных специфик хода осуществлении работы, первоначально лишь согласно признакам моторного и речевого действия. Подобным способом, в любом пребывании таким (образом либо по-другому отображены ненормальные и физические феномены [67,126]. Состояние Лица неосуществимо квалифицировать равно как элементарное модификация в протекании единичных функций либо действий. Оно представляется непростой целой откликом индивидума. Перед «системой» рядом данным подразумевается комплекс взаимодействующих среди собою простых строений либо действий, связанных в единое заключением совокупной проблемы, что никак не имеет возможность являться реализовано буква один с нее частей. Всегда высказанное больше дает возможность установить многофункциональное положение равно как совокупный совокупность разных данных, действий, качеств и свойств Лица, что непосредственно либо непрямо обуславливают осуществление работы [123].

Особенность капиталом находится в зависимости с большого количества разных факторов. В силу данного важное положение Лица, появляющееся в любой определенной условия, постоянно неповторимо. Тем не менее из

числа разнообразия ситуации довольно четко акцентируются отдельные единые игра состояний. Данное выражается, к примеру, в этом, что же любой с нас в индивидуальном степени легко и просто выделяет положение психологического возбужденности с апатии, бдительное пролетарское положение – с вялости и сонливости. Рядом постановлении практических проблем определения этого либо другого капиталом и управления им вопрос систематизации и массивного отображения разных типов многофункциональных состояний обладает базисное значимость [56].

Использование определений прочности и стоимости работы работает причиной с целью формирования более совокупной систематизации многофункциональных состояний. С поддержкой критериев прочности многофункциональное положение характеризуется с места зрения возможности Лица совершать работа в установленном степени верности, оперативности, безотказности. Согласно признакам стоимости работы предоставляется анализ многофункционального капиталом с края уровня истощения сил организма и в окончательном результате воздействия его в состояние здоровья Лица. В основе отмеченных критериев всегда масса многофункциональных состояний разделяется в 2 ключевых класса. Допускаемые многофункциональные капиталом, в-1-ый, согласно аспекту прочности дают возможность реализовывать работа, результативность какой никак не ниже разрешенного степени, а в-2-ой, согласно аспекту стоимости работы никак не оказывают большое влияние негативно в состояние здоровья Лица. Непозволительными представлены подобные многофункциональные капиталом, рядом каковых результативность работы передается тельные пределы установленной общепризнанных мерок (анализ согласно аспекту прочности) либо возникают признаки патологии самочувствия (анализ согласно аспекту стоимости работы) [57]. Чрезмерное напряжённость физических и эмоциональных ресурсов Лица представляется возможным основой происхождения разных болезней. В

данном основе акцентируются хорошие и болезненные капиталом. Разумеется, что же завершающий группа представляется объектом врачебных анализов. Тем не менее имеется широкая категория соседних состояний, формирование которых имеет возможность послужить причиной к заболевания. К примеру, постоянное усталость представляется соседним капиталом согласно взаимоотношению к переутомлению. Этнопсихология работы исследует хорошие и соседние многофункциональные капиталом, что оказывают большое влияние в высококлассную работа. С места зрения пригнанной больше систематизации всегда соседние капиталом причисляются к группы непозволительных. Они призывают внедрения определенных предупредительных граней, в исследованию которых прямое содействие обязаны получать и психологи[129].

Другая предельно единая типология многофункциональных состояний основывается в основе аспекта адекватности встречной взаимодействия Лица условиям исполняемой работы. В соответствии с данной концепции, разрабатываемой В.И. Медведевым,[58] всегда капиталом Лица допускается разбить в 2 категории: капиталом соответственной мобилизации и капиталом динамического рассогласования. Капиталом соответственной мобилизации характеризуются абсолютным соотношением уровня усилия многофункциональных перспектив Лица условиям, предъявляемым определенными критериями. Оно имеет возможность срывать. ant. создаваться перед воздействием наиболее различных факторов: длительности работы, высокой насыщенности перегрузки, сбережения утомления и т.д. В этом случае появляются капиталом динамического рассогласования – отклик в данном случае никак не адекватна перегрузке либо необходимые психофизиологические расходы превосходят важные способности Лица. Изнутри данной систематизации имеют все шансы являться охарактеризованы фактически всегда капиталом трудящегося Лица [54,58].

Классификация особых типов многофункциональных состояний основывается в базе мысли о наличии определенного высокоупорядочного большого количества, либо континуума, состояний (В.И. Медведев, Е.Н. Соколов). С данных позиций модификация капиталом Лица имеет возможность являться показано в варианте мобильной места изнутри континуума установленного нахождения. Таким образом, Е.Д. Хомская делает отличное предложение урегулировать масса многофункциональных состояний в шкале «сон – сверхвозбуждение», либо шкале бодрствования. Эта сетка включает обширный спектр поведенческих взаимодействий, каковым устанавливаются в соотношении различные степени активации организма. Уровень активации обуславливается важными способностями организма и встающей пред типом проблемой. Повышение активации тянет из-за собою трансформация в наиболее высочайшую уровень согласно шкале бодрствования. Целый спектр поведенческих взаимодействий в шкале «сон – сверхвозбуждение» описывается девятию состояниями: состояние, глубочайший сновидение, упрощенный сновидение, полусон, зарождение, бездеятельное бдение, интенсивное бдение, чувственное желание, возбуждение. Прямой заинтересованность с целью психологии работы предполагают бездеятельное и интенсивное бдение, желание и возбуждение, таким образом равно как сведения капиталом непосредственно оказывают большое влияние в результативность работы. Тем не менее опосредованное воздействие в результативность работы состояний наиболее невысокой активации, к примеру просыпания и дремы, призывает наиболее чуткого взаимоотношения к ним с края психологии работы, в особенности рядом исследовании субъекта, исполняющего работа в обстоятельствах долгого присутствия в рабочем посту (астронавты, мореплаватели, члены экспедиций и т.п.) [54,58]. По показателю продолжительности отличают сравнительно постоянные продолжительные капиталом, сопутствующие работа в процесс трудового

дня либо некоторых суток, и ситуативные капиталом, появляющиеся время от времени согласно быстро деятельность.

По показателю насыщенности улавливаемого информативного струи акцентируются капиталом «сенсорного голода» в моментах воспринимающей депривации и капиталом, сопряженные с разной информативной перегрузкой.

По показателю стереотипности и трудности трудящийся операций отличают капиталом монотонии и умственной и созидательной напряженности.

По показателю соотношения деятельность многофункциональных концепций поменявшимся обстоятельствам работы отличают капиталом адаптированности, стресса и дистресса.

1.2 Функциональное состояние работоспособности в спорте

Многофункциональное положение организма спортсменов исследуется в ходе глубокого мед освидетельствования (УМО). С целью предложения о многофункциональном пребывании организма применяются всегда способы, в том числе и приборные, общепринятые в сегодняшней медицине. Рядом данным исследуется деятельность разных концепций и предоставляется групповая анализ многофункционального капиталом организма в полном [83,40]. Изучение многофункционального капиталом организма спортсменов представляется одной с главных проблем спорт медицины. Сведения о молчалив нужна с целью балла капиталом самочувствия, раскрытия специфик работы организма, сопряженных с спорт тренировкой, и с целью диагностики степени тренированности [44,СОРОК СЕМЬ,48]. Тренированность представляется единым лечебно-педагогичекиим определением, определяющим стремление спортсмена к достижению высочайших спорт итогов. Натренированность формируется перед воздействием регулярных и направленных уроков спортом. Степень нее находится в зависимости с производительности структурно-многофункциональной перестройки организма, что смешивается с высочайшей тактико-промышленной и эмоциональной подготовленностью спортсмена. Основная значимость в диагностике тренированности принадлежит тренеру, что реализовывает совокупный исследование медико-био, преподавательской и эмоциональной данных о спортсмене. Разумеется, что же безопасность диагностики тренированности находится в зависимости с медико-био подготовленности тренера, коему следует превосходное понимание баз особой многофункциональной диагностики [81, 119].

Надо отметить, что же данное отображает основную значимость тренера и учителя физиологической культуры в абсолютно всем разнообразном ансамбле задач, сопряженных с спорт тренировкой. Вдобавок относительно не так давно диагностирование тренированности существовала привилегией спорт доктора. Новые, наиболее определенные проблемы, встающие сегодня пред спорт медициной (см. гл. I), совершенно никак не минимизировали его значимости равно как в диагностике тренированности, таким (образом и в управлении учебным действием [15,12].

Поскольку слово «тренированность» получил наиболее многофункциональный вид в сегодняшнем спорте, понадобилось новое установление этого диапазона проблем, что принимать решение спорт доктор в ходе диагностики тренированности (анализ капиталом самочувствия, физиологического формирования, многофункционального капиталом концепций организма и т. д.). Крайне комфортным в данном касательстве очутился слово «функциональная готовность». Степень многофункциональной готовности организма спортсмена (в комбинировании с сведениями о его физиологической трудоспособности) имеет возможность являться действительно применен тренером с целью диагностики тренированности[20,27,95].

Период стабильной трудоспособности (стадия компенсации) Это наилучший порядок деятельность концепций организма. Его продолжительность является приблизительно 2/3 лишь времени деятельность. Максимум стабильной трудоспособности — основной коэффициент выносливости рядом установленном степени насыщенности деятельность. Стойкость обуславливается насыщенностью и особенностью деятельность (рядом динамической труде, к примеру, усталость начинается значительно позднее, Нежели рядом постоянной, рядом интенсивной визуальной труде усталость начинается ранее), годом, впалом (рядом перегрузке, одинаковой середине наибольших перспектив, стойкость

представителей сильного пола и представительниц слабого пола схожа, рядом крупных отягощений крепче представители сильного пола), сосредоточением интереса и стеничным усилием (рядом труде, сопряженной с стеничным, интеллектуальным усилием, сосредоточением интереса, рядом высочайшей насыщенности работыпоказатели выносливости уменьшаются), чувственным капиталом (позитивные чувства удлиняют время стабильной трудоспособности), мастерством, умениями, тренированностью, видом ВНД (бодрячок, темперамент, холерик, темперамент) [28,29,33].

Физическая функциональность спортсмена

Работоспособность спортсмена находится в зависимости с степени его подготовки, уровня закреплённости умений и навыка (оборудование и трудовой стаж обучение спортом), его физиологического и ненормального капиталом и иных факторов и факторов [9].

Физическая функциональность представляется значимым обстоятельством с целью формирования абсолютно всех ключевых физиологических свойств, базой возможности организма к перенесению высочайших особых нагрузок, способности осуществить многофункциональные потенциалы к напряжённому протеканию возобновления в абсолютно всех типах спорта и в значительном устанавливает спорт итог фактически в абсолютно всех ключевых стадиях долголетней занятия [105,42].

Вследствие данного увеличению степени физиологической трудоспособности обязано уделяться и уделяется огромное интерес в абсолютно всех стадиях спорт подготовки. Совместно с для того разумное усовершенствование данного главного элемента подготовленности имеет возможность реализовываться только лишь рядом приемлемой учреждения его контролирования [54,40].

Представление физиологической трудоспособности спортсмена

Физическая функциональность - данное качество Лица в процесс установленного времени и с установленной отдачей совершать предельно

вероятное число физиологической перегрузки. На мой взгляд, в рамках физиологической трудоспособности необходимо побеседовать о спорте и фигуре. Спортивная модель - данное положение организма, слово означает стремление спортсмена к исполнению этого либо другого моторного воздействия в наибольшем темпе, продолжительности и т. п. Некто вынашивает обобщенный вид, в таком случае принимаются элементами представлены физиологические, промышленные, многофункциональные, хитрые, психические и прочие свойства. Спорт модель имеет возможность являться оптимальной, в случае если занятия осваивают в фоне полного самочувствия спортсмена. Только лишь правильный борец имеет возможность перемещать крупные согласно размеру и насыщенности перегрузки, что представлены условиями стабилизации спортивной фигуры, многофункционального капиталом [131].

В обстоятельствах спортивной деятельности, если совершается долгосрочная адаптация организма к материальным перегрузкам, обладают положение морфофункциональные сдвиги в пребывании концепции микроциркуляции регулы. Данные перемены, появляющиеся напрямую в период мускульной работы, хранятся в организме равно как результат и в последствии нее завершения. Накапливаясь в процесс долгого времени, они непрерывно приводят к развитию наиболее бережливого вида реагирования микрососудов. Особенность занятия в этом либо другом варианте спорта объясняет дифференцированные преобразования микрососудов [132].

Существует серия характеристик физиологической трудоспособности: Аэробная стойкость -- умение продолжительно совершать труд типичной силы и противодействовать утомлению. Аэробная концепция применяет воздух с целью обращения углеводов в список источников энергии. Рядом долговременных упражнениях в данный ход вовлекаются кроме того черви и, Отчасти, белогорья, что же создает аэробную тренировку практически

совершенной с целью утраты жира.
Скоростная стойкость -- умение противодействовать утомлению в субмаксимальных согласно быстроты отягощениях.
Силовая стойкость -- умение противодействовать утомлению рядом довольно долговременных отягощениях насильственного нрава.
Насильственная стойкость демонстрирует в какой мере мускулы имеют все шансы формировать вторичные старания и в процесс тот или иной времени подкреплять подобную динамичность.
Скоростно-насильственная стойкость -- умение к исполнению довольно долговременных согласно времени процедур насильственного нрава с наибольшей быстротой.
Гибкость -- умение Лица совершать перемещения с высокой амплитудой из-за расчет гибкости мускул, сухожилий и вязок. Превосходная эластичность понижает угроза травмы в период исполнения процедур.
Быстрота -- умение предельно стремительно Сменять снижение мускул и их расслабленность.
Динамическая мускульная мощь -- умение к предельно стремительному (подрывному) проявлению стараний с огромным отягощением либо своим весом туловища. Рядом данным совершается недолговременный выплеск энергии, никак не диктующий воздуха, равно как такого. Увеличение мускульной силы Нередко сопровождается повышением размера и непроницаемости мускул -- «строительством» мускул. Кроме эстетического смысла повышенные мышцы меньше подвергаются дефектам и содействуют контролированию веса, таким (образом равно как мускульная материя призывает калорий более, нежели жирная, в том числе и в период развлечения.
Ловкость -- умение совершать организационно-непростые моторные воздействия.
Состав туловища -- отношение жирной, костяной и мускульной материалов туловища. Данное отношение, частично, демонстрирует

положение самочувствия и физиологической подготовки в связи с веса и года. Лишнее сущность жирной материи увеличивает угроза формирования заболеваний сердца, диабета, увеличения артериального давления и т. д. Росто-взвешенные свойства и соотношения туловища -- данные характеристики определяют объемы, избытие туловища, разделение середин тымы туловища, сложение тела. Данные характеристики устанавливают результативность некоторых моторных операций и «пригодность» применения туловища спортсмена с целью некоторых спорт достижений.

Важным признаком физиологического формирования Лица представляется внешность -- групповая морфо-многофункциональная оценка опорно-моторной концепции, а кроме того его состояние здоровья беспристрастным признаком какого представлены позитивные направленности в больше упомянутых признаках. Исследования демонстрируют, что же крупные (Лишней) физиологические перегрузки содействуют существенным сдвигам в морфологических текстурах и в химизме материалов и организаций, а кроме того водят к рывком адаптационно-приспособительных элементов, что же выражается в происхождении заразных (ОРВИ, король эпидемии и др.) болезней и дефектов опорно-моторного агрегата [131,132].

Резервы физической работоспособности спортсмена

В ходе учебной работы борец постоянно функционирует в границе собственных перспектив. В случае если сопоставить обыкновенного Лица никак не спортсмена в таком случае его обыкновенная перегрузка достаточно создавать только ТРИДЦАТЬ-50% с наибольшей перегрузки, какую некто имеет возможность совершать, мобилизуя собственные физические запасы [112].

Мобилизация физических запасов сопряжена с био важностью

взаимодействий с целью организма. Ощутимое повышение самих дополнительных перспектив базируется в скоординированных в заинтересованностях целого организма реакциях единичных организаций и концепций. Таким образом, затормаживание работы пептических желез и организаций отделения рядом нелегкой мускульной труде либо гипоксии представляет позитивную значимость, сберегая дополнительные силы организма с целью увеличения функций дыхания и кровообращения, напрямую которые обеспечивают автотранспорт воздуха материям организма. Привлечение многофункциональных запасов подходит согласно направления перемены насыщенности энергетических взаимодействий, повышения части гормональных воздействий, перестройки биохимических взаимодействий, повышения взаимодействия связано ходовых концепций и т.д.[131,7]. Резервные способности организма имеют все шансы гарантироваться посредством закаливания организма, совокупной и сосредоточенной физиологической подготовки, особой занятию к негативным условиям термобарокамеры, опытные стенды, тренажеры, в ходе физиологической работы и посредством применения фармакологических денег и адаптогенов. Единый курс действий физиологии Лица. Помимо этого, физический запас в существенной уровня объяснен условием времени (длительностью занятию), возрастными отличительными чертами Лица, сезонными и био ритмами. Всегда данные условия необходимо принимать во внимание рядом балле физических запасов организма. Мерой физических запасов организма и его выносливости к физиологической перегрузке имеет возможность (быть размеры, что определяет умение Лица совершать физиологическую нагрузку. При понижении физических запасов организма перед воздействием долгой и интенсивной физиологической деятельностью время возобновления физических характеристик имеет возможность колебаться в регионе П?ТНАДЦАТИ минут. Единая оценка действий утомления и

возобновления в процессе учебного хода дзюдоистов. Длительное период эксперты полагали усталость негативным феноменом, определенным переходным капиталом среди самочувствием и хворью. Германский барофизиолог М. Рубнерв основе XX в. выразил мнение, что же Люду выдано в жизнедеятельность установленное Количество калорий. Потому как усталость представляется «расточителем» энергии, оно проводит к уменьшению существования. Определенным сторонником данных мнений в том числе и получилось особо отметить с регулы «токсины усталости», уменьшающие жизнедеятельность. Тем не менее период никак не доказало данной концепции. Многочисленные эксперты этого времени дискутировали с Рубнером заявляя о этом, что же усталость допускается исключить вследствие исправительным методам. Собственно о данном достаточно 2-ая руководитель нашей экспериментальной деятельность [24,21,27,45].

Период утомления. Помечаются уменьшение продуктивности, затормаживание быстроты взаимодействия, возникновение неверных и безвременных операций, физическая утомленность. Усталость имеет возможность являться мускульным (материальным), интеллектуальным (ненормальным). Усталость — данное скоротечное уменьшение трудоспособности с-из-за истощения энергетических ресурсов организма[74].

Период восстановления
Продолжительность данного этапа обуславливается грузом проведенной деятельность, размером кислородного обязанности, размером сдвигов в раздраженно-мускульной концепции. В последствии простой

единоразовой деятельностью время имеет возможность продолжаться 5 минут. В последствии нелегкой единоразовой деятельностью — 60—90 минут, а в последствии долгой физиологической перегрузки возобновление имеет возможность начаться. При помощи некоторого количества суток [90].

Продолжительность и уровень выраженности этапов обуславливается влиянием большого количества условий и колеблется вплотную вплоть до выпадения отдельных с их. К примеру, рядом присутствия у субъекта рабочий работы детальной текстуры позитивных трудящийся тем время вработывания весьма небольшой, а время приемлемой трудоспособности длителен. Зачастую данный период трудоспособности формируется два раза в течении трудового дня: в 1-ый (предобеденной) и в 2-ой (послеобеденной) его середине [94].

В эмоциональной литературе доводятся и прочие виды извилистый трудоспособности. К примеру, А. К. Маркова приводит последующую периодизацию трудоспособности:

- 1) "вработывание" вплоть до увеличения трудоспособности, продолжительность данного этапа находится в зависимости с нрава деятельность и с квалификации исполнителя;
- 2) время приемлемой трудоспособности, в процесс какого имеют все шансы являться небольшие сомнения продуктивности и трудоспособности, однако прослеживается наибольшая привлечение организма и власти; предпочтительно, Для того чтобы данный время был наиболее долгим;
- 3) абсолютная возмещение, тут возникают особенности утомления, отвлекаемости, перемены нрава процессов, однако эффективность остается в этом ведь степени из-за расчет стеничного старания Лица;
- 4) уменьшение наибольшей трудоспособности Лица, увеличение утомления, возмещение делается непрочной. Совершается очевидное уменьшение трудоспособности, однако из-за расчет стеничного старания вероятен таким (образом именуемый окончательный энтузиазм;

5) увеличение продуктивности в том числе и в базе формирующегося утомления;

6) современное уменьшение трудоспособности организма и продуктивности работы в взаимосвязи с формированием утомления [95,96] Некоторые "кривые" деятельности ограничиваются фазами вработывания, приемлемой трудоспособности и утомления.

Наиболее исследованной в нашей психофизиологии работы представляется вопрос утомления. Застопоримся детальнее в данной проблеме. Термину "утомление" тяжело предоставить единственное установление. Таким образом, согласно различным сведениям сегодня насчитывается примерно 300 дефиниций этого определения. Изнутри данного большого количества допускается особо отметить некоторое количество ключевых раскладов. В практическом нюансе более значимым представляется исследование особых перемен трудоспособности Лица, к каковым приводит формирование утомления. Следовательно более Нередко встречается восприятие утомления равно как скоротечного сокращения трудоспособности перед воздействием долгого влияния перегрузки. Особенность утомления значительно находится в зависимости с типа перегрузки, времени, требуемого с целью возобновления начального степени трудоспособности и степени локализации утомления. Подобные условия кладутся в базу детализации разных методик.[105]. Утомление обуславливается воздействием 2-ух компаний условий: формированием тормозных действий в ЦНС и патологией меновых действий. Самостоятельно с рабочей работы в нервическую концепцию очень воздействует перегрузка, сопряженная с переделкой струй возбужденности. Помимо этого, усталость имеет возможность начаться в последствии чересчур активной деятельности. Данное имеет возможность послужить причиной к перебоям в организме, изменению физических характеристик (физико-хим качеств регулы, числа глюкоза и т.п.). Всегда данное отражается в способности трудится ЦНС [106].

Различают следующие особенности утомления:
— технико-финансовые (уменьшение формирования, увеличение союза и т.п.);
— физические (снижение выносливости, бесполезные перемещения, дрожание и т.п.);
— психические (Ощущение изможденности, затормаживание ненормальных действий, разнесение интереса и т.п.);
- мед (электротравматизм и производственно-предопределенные болезни)
[97].

По критерию увеличения утомления отмечаются существенные перемены в протекании ненормальных действий, значительно уменьшаются характеристики воспринимающей Восприимчивости в разных модальностях совместно с увеличением ее инерционности, убавляется темп реагирования. Более проявленными и значимыми свойствами утомления представлены патологии интереса: сужается размер, испытывают страдания функции переключения и распределения интереса, уменьшается свобода. С края действий, которые обеспечивают усвоение и поддержание данных, появляются затруднения извлечения данных, хранящейся в длительной памяти. Уменьшение характеристик временной памяти сопряжено с смещением в худшую сторону удержания данных. Уменьшается результативность хода мышления (из-за расчет преобладания шаблонных методов заключения проблем в моментах, спрашивающих принятия новых заключений). Нарушаются либо уменьшаются осмысленный надзор действий целеобразования, целеустремленность умственных действий. Совершается модификация тем работы: первоначально доминирующая соответственная "деловая" мотивирование с формированием утомления выгоняется темами остановки работы либо обслуживания с ее. Ослабляются уверенность, стойкость и самодисциплина, возникают патологии в движковой области: деавтоматизация процессов, ослаблении их верности и согласованность,

затормаживание либо хаотическая спешка. Рядом большим утомлением появляется вялость равно как высказывание защитительного торможения, возникает чувство особенного усилия либо нерешительности [98,122].

Этот симптомокомплекс утомления показан индивидуальными парадоксами, известными любому равно как совокупность волнение изможденности: некто работает с целью Лица сигналом к отыскиванию запасов продолжения работы либо к ее остановке [131,105]. Утомительность разных типов работы обуславливается последующими условиями: расходом физиологических стараний, усилием интереса, темпом деятельности, работникам расположением, монотонностью работы, температурой и сыростью наружной сферы, запыленностью и загрязненностью атмосферы, гулом, пульсацией, вращением и толчкообразно, освещением и др [7, 21]. Если формирование утомления необходимо полагать натуральной откликом организма, обладающей приспособительный вид и исполняющей полный серия нужных функций, в таком случае накопление утомления проводит к на должном уровне новому ненужному каприз — переутомлению [105,24].

Несмотря движение в таком случае, что же главным условием утомления и переутомления представляется трудящийся работа, никак не необходимо не вспоминать, что же усталость, появляющееся в изготовлении, имеет возможность усложняться добавочными условиями. В свойстве подобных условий имеют все шансы представлять, к примеру, некомфортный автотранспорт с целью приезда в труд, нехорошая учреждение работы, Нередкие нарушения в работе, вспомогательная деятельность в вечернее время, постоянный болезни, скверное физиологическое формирование, несоблюдение порядка кормления, табакокурение и использование спиртного, негативные обстоятельства сферы и т.д [48, 131]. Психологические и психогигиенические события обязаны являться

ориентированы в упрощение ключевых и ликвидация добавочных условий пришествия утомления и переутомления [131,102]. Восстановление рационального степени трудоспособности предполагает завершение работы в установленное период, содержащее компоненты равно как бездейственного, таким (образом и интенсивного развлечения, а кроме того рационализацию работы, особенное создание трудового дня субъекта рабочий работы [90,99]. Рациональный порядок — подобное отношение и сущность этапов деятельность и развлечения, рядом каковых большая эффективность работы смешивается с высочайшей трудоспособностью субъекта рабочий работы без особенностей Излишнего утомления в процесс долгого времени.

Кроме этого, в любом определенном варианте работы следует использовать специализированные выздоровительные мероприятия, что имели возможность б в максимальной уровня отвечать психофизиологическим действиям, развивающимся в период этого типа рабочий работы. Снижение непроницаемости трудового времени, присутствие анархических принуждённых интервалов никак не только лишь никак не отводят приход и формирование утомления, однако имеют все шансы и активизировать его. Особенность беспричинно появляющихся сбоев в труде, простоев и ритмизация трудящийся действий — значимые обстоятельства укрепления высочайшего степени трудоспособности. Таким способом, в порядке работы и развлечения обязано являться учтено физически и психологически аргументированное череда этапов деятельность и интервалов с целью развлечения и способа еды [96,97,98]. Кривая трудоспособности демонстрирует, что же в разное период дней тело Лица согласно-всякому отвечает в физиологическую и раздраженно-ненормальную нагрузку. В согласовании с дневным циклом максимальный степень трудоспособности замечается в утренние и вечерние Время: с 8 вплоть до 12 ч 1-ый пятидесяти процентов дня, и с 16 вплоть до 21 ч 2-ой,

потом функциональность понижается, доходя собственного минимального количества в ночное время. В дневной период минимальная функциональность, равно как норма, замечается в время среди ЧЕТЫРНАДЦАТЬ и 16 ч, а в пастыба период — с 3 вплоть до 4 ч. В связи с типа деятельность и в основе извилистый трудоспособности ставятся общепризнанных мерок времени в длительность деятельность:

- поручение, что никак не призывает высочайшего степени моторных умений и сопряжено с неоднократным возобновлением элементарных процессов никак не наиболее 8 ч;
- весьма продолжительное поручение, в каком применяются типичные способы с умеренной ответственностью — никак не наиболее 8 ч;
- стабильная деятельность, нелегкая, с важными интервалами -никак не наиболее 6 ч;
- довольно серьезная деятельность, сопряженная с потребностью получать заключения в базе данных, меняющейся беспорядочным способом — никак не наиболее 4 часов.
- весьма серьезная, однако однообразная деятельность, призывающая выдающейся верности и весьма высокий быстроты встречной взаимодействия рядом нехватке времени в расслабленность — никак не наиболее 2 ч [105,7,21].

Самый продолжительный остановка — обеденный — сопряжен с натуральной потребностью организма в развлечениях в последствии некоторых часов деятельность и необходимостью в способе еды. Некто предотвращает либо сокращает уменьшение трудоспособности, отмечающееся в половине трудового дня в взаимосвязи с формированием утомления. Результативность данного интервала находится в зависимости с верного подбора времени, продолжительности, нахождения и учреждения. Обеспечивать обеденный остановка необходимо в половине пролетарой замены (с отклонением вплоть до 1-го часа); подходящая длительность обеденного интервала — 40—60 минут (с учетом этого, что

же сотрудник применяет никак не более ДВАДЦАТЫЙ минут в способ еды, а прочее период — в покой). Обеденный остановка, определенный в скором времени в последствии основания трудового дня (в период фазы вработывания либо в фазе высочайшей стабильности трудоспособности), мешает развитию пролетарской конструкции организма [132]. Кратковременные паузы в покой нужны с целью снижения утомления, формирующегося в ходе работы. В отличие с обеденного интервала и интервалов в персональные необходимости подобные паузы представлены Долею трудового времени и назначаются в то же время с целью абсолютно всех. Рядом их исследованию следует установить единое период в регламентированные паузы, продолжительность 1-го интервала, период назначения интервалов, сущность развлечения (динамичный, неактивный, разнородный) [98].

Количество и продолжительность временных интервалов устанавливаются, отталкиваясь с нрава рабочего хода, уровня насыщенности и трудности работы. Нежели труднее и интенсивнее деятельность, для того ранее согласно взаимоотношению к основанию периода утомления необходимо внедрять подобные паузы [90].

Ориентиром с целью определения основания интервалов в покой предназначаются факторы сокращения трудоспособности. Для того чтобы предотвратить ее снижение, остановка в покой назначается вплоть до пришествия утомления организма. В 2-ой середине трудового дня число интервалов в покой обязано являться более, Нежели в 1-ый. С целью многих типов трудов наилучшая длительность интервала -5—10 минут, собственно симпатия дает возможность возобновить физические функции, уменьшить усталость и сберечь рабочую конструкцию. Рядом углубленном утомлении следует одновременно шагать согласно направлениям повышения числа и продолжительности интервалов. Однако необходимо запоминать, что же паузы продолжительностью более ДВАДЦАТЫЙ минут не соблюдают ранее сформировавшееся положение вработывания

[74,79].

При интеллектуальной труде необходимо кроме того гарантировать чередой конфигураций работы. Данное правило базируется в учете закономерностей деятельности ведущего мозга: интеллектуальный ход обязан развиваться продолжительно. В силу сформировавшейся доминанты ход мышления имеет возможность длиться и в период интервалов, и в последствии завершения трудового дня. Чтобы замена конфигураций работы исполняла значимость интенсивного развлечения, согласно суждению А. И. Рофе, следует принимать во внимание серия физических условий:

- оптимальный итог добивается рядом замене активной деятельности в меньше усиленную, деятельность высочайшего темпа — в труд меньше высочайшего, непростой — движение несложную, однотонной — в наиболее многообразную;
- чередуемые деятельность обязаны различаться согласно пролетарской позе и, основа, согласно содержанию перегрузки;
- замена конфигураций работы и свойстве интенсивного развлечения предоставляет наилучшие итоги у сотрудников юного года; с годом результат позитивного воздействия уменьшается; деятельность, призывающие долгого вработывания, разумно замещать иными, приурочивая их замену к основанию установленного этапа в труде (в последствии обеденного интервала, в последствии выходящего дня, в основе нового трудового дня), в этом случае трансформация к новой труде сходится с этапом вработывания и никак не срывается создавшийся темп актуальных функций.

Таким способом, меняя надлежащим способом Количество, длительность, положение в процесс замены и сущность интервалов, а кроме того чередуя фигуры работы, эксперт в сферы физиологии и психологии работы обладает вероятностью сформировать в определенном рабочем месте такого рода порядок работы и развлечения, что гарантирует результат

рационального степени трудоспособности и высочайшей
производительности работы [7,90,131]

1.3 Коррекция функционального состояния спортсменов

Свойства эмоциональных и психологических состояний спортсменов
Формирование негативных психологических состояний, равно как
предопределенных негативными качествами личности, таким (образом и
ситуативных, стимулированных крайними (наиболее трудными)
критериями работы, создает нужной исследование денег их
предотвращения и регуляции, а кроме того обучения психологических
качеств личности, содействующих высочайшей психологической
стабильности [91,16].

В систематизацию ненормальных состояний вводятся 3 элемента
- физиологический (физически-двигательный), познавательный
(интеллектуальный, познавательный) и чувствительный.
Физический элемент ненормального капиталом спортсмена - данное,
первоначально лишь, положение самочувствия, чувство единства
своего тела и возможности совершать физиологическую труд наибольшей
насыщенности.

Если борец травмирован либо у него что же-в таком случае недомогает,
мощь физиологического элемента достаточно смягчена и данное сократит
степень всеобщего капиталом готовности к состязаниям.

- Мыслительный (либо познавательный) элемент ненормального
капиталом спортсмена задается мишенью будущей либо исполняемой
работы.

Он сплетается с действиями памяти, мышления, воображения, спортсмена
рядом интегрирующей значимости интереса.

- Эмоциональный элемент ненормального капиталом спортсмена
проявляется в Ощущении наслаждения либо неудовольствия, в степени
психологического возбужденности, в своеобразии переживаемых чувств.
Данное та вот мощь переживания, в каком располагается борец. Спорт

работа достаточно эффективной, в случае если симпатия проходит в фоне рационального психологического возбужденности, требуемого в этот период. В исходной условия в одинаковой мере рискованно чувственно вспетушиться и, и наоборот, быть чувственно недовозбужденным, очень сдержанным [1,28,32].

Все указанные больше элементы: физиологический, интеллектуальный, чувствительный - непосредственно взаимосвязаны, оказывают большое влияние товарищ в товарища и формируют целое психологическое положение спортсмена, что именуют здоровьем.

Учебно-учебные ненормальные капиталом: динамичность, бездействие, наслаждение, раздражение, мобилизованность, собранность, невнимательность, встревоженность, желание, страх, страх, безумная напряжение, слабодушие, апатичность, страдание, усталость, усталость, перетренированность, беспокойство, напряжение, боязнь и др[40,16].

Предсоревновательные капиталом: подходящее психологическое положение, положение спорт фигуры, преуспевания, неуспеха, чувственное желание, встревоженность, неясность, сомнение, страх, страх, напряжение, утомленность, усталость, усталость, апатичность, психологическое удовлетворение, беспокойство, предсоревновательный напряжение, боязнь и др[82,39].

Предстартовые капиталом: подходящее психологическое положение, встревоженность, безумная напряжение, военная стремление, самоуспокоение, исходная горячка, апатичность, беспокойство, предсоревновательный напряжение, сомнение, самонадеянность, нерешительность, страх, замешательство, страх, фасилитация, ингибция, боязнь и др.

Стартовые капиталом: беспокойство, огромное чувственное желание, страх, неорганизованность, назойливые идеи., военная стремление, исходная горячка, апатичность, неизведанность, фасилитация, ингибция, враждебность, бездействие и др[45,57].

Соревновательные капиталом: спорт желание, беспокойство, страх, страдание, спорт конкуренция, спорт гнев, военная стремление, исходная горячка, апатичность, безумная напряжение, большая безумная напряжение, самоуспокоение, экспансивная стойкость, убежденность, самонадеянность, сомнение, уныние, военное вдохновение, ситуативная беспокойство, фасилитация, ингибция, напряжение, боязнь, беспричинный боязнь, Ощущение обязанности и ответственности, Ощущение спорт Почтительности и др[91,58].

Послесоревновательные ненормальные капиталом: Ощущение фаворита, Ощущение счастья, возмущение, воодушевление, подавленность, огорчение, импатия, злость, усталость, раздраженно-психологическое напряжённость, расслабленность, апатичность, беспечность, расслабление, уныние, чувственное желание, Ощущение преимущества, Ощущение спорт гордыни, бессилие, гнев, горечь и др [58, 57].

Аффективные ненормальные капиталом - данное мощные и условное краткосрочный чувственные капиталом, сопряженные с внезапным переменной значимых с целью Лица актуальных факторов и сопровождающиеся стремительно проявленными моторными проявлениями и преобразованиями в функциях внутренних организаций. Они появляются в результат в ранее случившиеся действия и представлены равно как б соткнутыми к их окончанию. К ним причисляются восхищение, удовольствие, страсть, любовь, горечь, уныние, духовное беспокойство, недвижимость, побег, враждебность, злость, гнев, боязнь, кошмар и др.

Патологические капиталом - данное подобные предстартовые капиталом, рядом каковых стремительно изменяются и значительно отклоняются с физических нормативов раздраженно-гуморальные движения, а кроме того чувственные взаимодействия [111,112].

Клиническая обстановка имеет возможность выявляться в фигуре неврозоподобных взаимодействий (психоневроз, болезнь,

неврастенические взаимодействия, раздражительность, безнравственная активность, слабость, психоневроз надежды, психоневроз навязчивости, истеричные взаимодействия, термоневроз, завораживающие капиталом, кардионевроз (припадки вегетативно-венной нефункциональности и др.). Болезненные капиталом, исследуемые психопатологами и психиатрами, призывают особого рассмотрения [43,94].

Апатия исходная (СПЕЦ.) - психологическое предстартовое положение, предопределенное внезапным падением психологического возбужденности и усилением тормозных действий. СПЕЦ.представляется результатом перенапряжения в предсоревновательной условия, мощного утомления либо перетренировки.

Переход с ненормального перенапряжения к апатии исходной кратковременен [1,94].

Показатели СПЕЦ: борец выражает раздражительность, нетерпение в ожидании речи, перемещения порывисты, потом стремительно снижает, делается инертным, равнодушным, усугубляется координация процессов, притупляется интерес, никак не имеет возможность «собраться», не имеется стремление конкурировать, изменчивый и весьма исключительный хороший темп. СПЕЦ Больше лишь приводит к болезненным состояниям [1,94].

При АС необходимо:

прорисовка учебной перегрузки, динамичный покой, способы психорегуляции.

Боевая стремление (БГ.) - интенсивное психологическое положение спортсмена. Проявляется в осознании спортсменом значимости будущей войны и демонстрирующее уверенность и способность войти в состязание, в желании осуществлять данную войну в абсолютную силу рядом присутствия сбивающих условиях. БГ более хорошее положение. Оно создается в ходе занятия и базируется в мастерстве спортсмена привлечь

собственные многофункциональные способности. БГ, равно как норма, качество отлично тренированных и подготовленных спортсменов, обладающих практикой речи в состязаниях. Характеристики БГ[56,45].

Напряженность безумная (НП) - неуютное психологическое положение, появляющееся у спортсмена в взаимосвязи с высочайшими физиологическими перегрузками, отвечающими факторами в ходе занятий (осуществление непростых и опасных компонентов и процедур) и состязаний, а кроме того в моменты волнения стресса и волнения. НП наиболее четко выражается в предстартовых состояниях спортсменов в варианте приемлемой военной готовности, или неоптимальных состояниях предстартовой лихоманки либо апатии[41,44]

Возникновение НП: несоответствие познаний, умений и умений спортсмена предъявляемым к условиям; негативные с целью преподавания индивидуальнопсихологические характерные черты персоны спортсмена, его дешёвая чувственно-двигковая стойкость; неверный преподавательский аспект, без учета персонально-эмоциональных специфик спортсмена, порой неосмотрительное, бесчувственное термин тренера, инициирующее отрицательное психологическое положение спортсмена (подавленное состояние, боязнь, разочарованность и др.); отличия в раздраженно-психическом пребывании спортсмена. Показатели НП: хорошие признаки - ускорение ЧСС и дыхания, краснота и водоувлажнение шкурки; болезненные - несоблюдение дремы, голода, рвота, душевная экстрасистолия и др. Положение НП устраняется массажем, разминкой, отвлечением интереса, понижением мотивировки, физиотерапией, мускульной релаксацией. В последствии состязаний рекомендовано динамичный покой, модификация порядка спорт занятий.

Нервозность (Н.) - изначальная ступень ненормального перенапряжения спортсмена, образуемая в следствии долговременных нагрузок высочайшей насыщенности [17,98].

Признаки Н.: если борец дисциплинирован, на должном уровне осуществляет поручение тренера, однако высказывает возмущение: тренировочным задачей; тоном призыва к деревену тренера; домашними критериями; привередничает, что же выражается в мимике и жестах; «ворчит» рядом исполнении задачи. Внезапная замена настроем; рядом несерьезном преуспевании неполная удовлетворенность, что заменяется отрицательным взаимоотношением к находящемуся вокруг; внутренняя (удерживаемая) нервозность - выражается никак не в поведенческих действиях, а проявляется в мимике и пантомимике. С целью данного капиталом свойственны: формирование малоприятных, порой нездоровых (мышечных и др.) чувств; неготовность упражняться; возникновение раздражительности; формирование злости и др. Все данные особенности Н., т.е. ненормального перенапряжения, призывают особенного интереса тренера и доктора в общении с спортсменом и нежного тона с целью предотвращения инцидента. С целью нормализации ненормального капиталом спортсмена следует: уменьшить учебные перегрузки, скорректировать проблемы занятия и состязаний, сформировать времяпровождение, динамичный покой, реставрационные события, физиотерапию, способы психотерапии и медицинского контролирования [83,84].

Патологические капиталом - предстартовое положение спортсмена, рядом каком стремительно меняются и значительно отклоняются с физических нормативов раздраженно-гуморально-гормонные движения и чувственные взаимодействия. Срывается многофункциональное положение, что же приводит к сформулированному уменьшению спорт трудоспособности, исполнению нагрузок и порождает заболевания[90,98]. В конкурсном этапе инициирующими чувственные сдвиги имеют все шансы являться последующие основания: характерные черты нервной концепции (плохой вид); интеллектуальное и физиологическое усталость; постоянный и критические болезни и травмы; многократные патологии

методичных основ спорт занятия (узкие интервалы поочередно возобновления, форсированные занятия и Нередкая уничтожение веса, перенапряжения и перетренировка, речи в состязаниях и активные занятия рядом незалеченных травмах, занятия в гриппозном пребывании и т.д.); постоянная обеспокоенность индивидуального нрава (сочетание занятия с учебой либо с трудом в неполных обстоятельствах, продолжительные тяжелые противоречия в семье, коллективе и т.п.) [107].

Возникающие в этом фоне остроконфликтные условия, равно как норма, формируют послы с целью «срыва». Болезненные предстартовые взаимодействия имеют все шансы совершенствоваться согласно виду невроза, неврастении, невротических взаимодействий, истеричных взаимодействий, невроза назойливых состояний.

Неврозы (Н.) - болезни нервной концепции, формирующиеся в следствии долгого ненормального перенапряжения и физиологического переутомления, обремененного негативными чувствами, переживаниями, патологией порядка.

Стрессоры с временным воздействием:

1. стрессоры, инициирующие боязнь (выполнение уроки, в каком прежде существовала получена повреждение, столкновение с очевидным любимцем, отрицательный мониторинг и др.);
2. стрессоры, инициирующие малоприятные физиологические чувства (страдание, утомленность, нехорошие синоптические обстоятельства и т.п.);
3. стрессоры темпа и быстроты (безосновательно повышенные конструкции в максимальный итог, информативная перегруженность, потребность проявления максимальной силы и скорости процессов и т.д.);
4. стрессоры отвлечения интереса (хитрые передвижение соперника, опаски из-за состояние здоровья, домашние и домашние проблемы и пр.);
5. стрессоры провалы (неточность в технической перемещения, неблагоприятный начало, «неудачный противник» и т.п.);

Среди стрессоров с долгим воздействием:

6. стрессоры, сопряженные с риском и угрозой (мото- и спорт, хоккей на льду, скалолазание, скачки с трамплина, спорт зарядка и др.);
7. стрессоры долгой перегрузки, производящие утомленность (длительное осуществление процедур в фоне нарастающего физиологического и ненормального утомления, однообразие обстоятельств и т.д.);
8. стрессоры войн (конкурсная работа, потребность своевременного перемены стиля работы и т.д.);
9. - стрессоры обособленности (недопустимость контактов в период состязания, расхождение инструктивным условиям и порицание и пр.) [83,108,90].

Тревога (Т)- чувственное положение спортсмена, появляющееся в моментах неотчетливой угрозы и проявляющееся в ожидании действия, интересного спортсмена, согласно финалу собственному незнакомому (милым оно достаточно либо малоприятным) и благодаря тому что его тревожащего. Т. - данное 1-ая экспансивная отклик рядом стрессе. Т. никак не только лишь предостерегает спортсмена о вероятной угрозы, однако и стимулирует к отыскиванию и конкретизации данной угрозы с конструкцией установить опасный объект. Симпатия имеет возможность выражаться равно как чувство слабости, нерешительности в себя, бессилия пред наружными условиями, утрирование их власти и грозящего нрава. Отличают Т. ситуативную, определяющую положение спортсмена в этот период (т.е. «здесь и сейчас»), и Т. равно как Границу персоны (беспокойность) - высокую предрасположенность ощущать Т. согласно предлогу действительных либо представляемых угроз.[17,112].

Причинами происхождения Т. имеют все шансы являться: осмысление значимости, значимости, высочайшей ответственности речи в состязании; несоответствие степени подготовленности спортсмена условиям интенсивной конкурсной войн; психологическое положение спортсмена с высокой направленностью предотвращения неуспеха; неполная анализ

своих операций и операций конкурента; осуществление процедур, сопряженных с риском и угрозой и др[39,40]

Утомление - многофункциональное положение организма спортсмена, инициированное интеллектуальной либо физиологической трудом, рядом какой прослеживается скоротечное уменьшение трудоспособности в взаимосвязи с долгим влиянием нагрузок. Акцентируют типы У.: интеллектуальное и физиологическое, актуальное и постоянное. У. обладает собственную динамику равно как в сторону его увеличения в период деятельности, таким (образом и в сторону снижения в период развлечения [41,44].

Оптимальные психические капиталом спортсмена Подходящее военное положение - данное «разрешенное» с целью исполнения положение вершины мобилизации абсолютно всех функций организма в результат преуспевания.

Оно выражается напрямую пред стартом и в процессе состязания. Состояние эмоциональной готовности создается в завершающем шаге подготовки к состязанию (равно как норма, в процесс 2–5 месяцев в связи с его степени). И оно предполагает собою накопленную характеристику, соединяющую всегда степени ненормального капиталом: общепсихологический, растительный и психомоторный, макродинамика каковых в данный время проходит в области рационального реагирования. В процессе конкурсной работы главным предметом исследования, исследования, рефлексии и манипулирования с края спортсмена, тренера и профессионала-специалиста по психологии представлены предстартовые, конкурсные и в последствии конкурсные ненормальные капиталом [94,98].

Более важные: подходящее военное положение, предстартовое отзывчивость, предстартовая горячка, предстартовая апатичность, болевой финальный дисфория, психосоматический нарушение. Нынешние способы

саморегуляции применяют свершения древнейших, прибавляя к ним академические объяснения и отдельные прочие способы, о каковых рассказывается ниже. Идеомоторика - идеомоторная подготовка рассматривалась нами некоторое количество больше. Припомним, что же идеомоторный документ - данное феномен перехода понятия о перемещении в фигуры наиболее либо меньше действительного его исполнения. При помощи возникновения невольных и осознанно стимулированных внутренних типов, возбуждающих, в собственную очередность, импульсы к перемещению, его имитирования [1,14].

В рамках нынешних взглядов о изменения действия предполагается серия раскладов согласно управлению ненормальных состояний, стресса и волнения в когнитивной области, в каковых подчеркивается значимость правил в самоубеждение, самоприказ, исследование напряжение-условий, применение когнитивных заявлений, порождающих адаптационные взаимодействия. Запас денег аутовоздействия был бы никак не полный без введения подобных способов саморегуляции, равно как физиологические уроки и регулирование дыханием, физиологические уроки и мускульные уроки в том числе и с целью спортсменов, занятых основным способом моторной работой, становятся нужными. Безусловный результат предоставляет регулирование капиталу. При помощи регуляцию дыхания, При помощи замену ритмов дыхания и др [1,17].

Метод секундирования. В концепции подготовки спортсмена к состязаниям важное значение обладает формирование самодостаточности, т.е. мастерства лично, без сторонней поддержки разрешать всегда проблемы, появляющиеся в время состязаний. Тем не менее данное никак не ликвидирует потребности руководить капиталу и действием спортсмена извне [41,44].

Мероприятия согласно управлению предсоревновательными и конкурсными состояниями спортсмена уже давно именуется секундированием. Применяется способ релаксации и успокоения,

сокращения важности состязания, мобилизации, предложения убежденности в себя, собственной готовности и высочайших потенциалах и т.д. [57].

Релаксационно-радиоактивационный способ (РАМ). Саморелаксацией борец имеет возможность исправить Излишнюю либо досрочную отрицательную психологическую активацию. Итогом саморелаксации случается умиротворенность, что, тем не менее, никак не постоянно представляется подходящим капиталу с целью свершения высочайшего итога [58].

Метод РАМ показал себе равно как способ подготовки к овладению трудными (напряженными) обстановками и равно как механизм стремительного возобновления трудового возможности. Саморелаксация принимать только пятьдесят процентов саморегуляции с целью свершения итога в непростой условия. Иную половинку является самоактивация[132].

Биологическая противоположная взаимосвязанность. Писатель технологии Имя Браун в 1977 г. разместила книжку «Стресс и мастерство био противоположной связи». В базе технологии находится прямое связь Лица с Восприимчивым устройством, что сообщает подопытного о пребывании его био функций в любой этот период. Испытуемому предоставляется вероятность быстро осуществлять контроль собственное положение (согласно комфортному признаку) с поддержкой Уязвимого устройства и мгновенно ведь исправлять собственное положение, отслеживая перемены вследствие технике. Данный способ дает возможность стремительно отыскать способы, предоставляющие вероятность, к примеру, продуктивно отдохнуть, уменьшать психологическое напряжённость, переключать интерес и др. Наибольшее популяризация в спорте био противоположная взаимосвязанность приобрела в взаимосвязи с трудностями стресса (напряжение, желание, беспокойность, напряжение)[54].

«Наивные» способы саморегуляции. Данные способы, что повлялись на свет напрямую в процессе занятий и состязаний, и применение каковых дало этот либо другой результат, находились объединены с эффективным речью, фортуной и следовательно запомнились. «Наивные» способы, равно как норма, намеренно никак не упражняются. Возникнув беспричинно, они в строе ситуации делаются церемониальными, зачастую получая вид навязчивости. Спортсмен как правило имеет возможность выговаривать относительно себе 1 и ту вот ведь мотив самонапутствия либо самоприказа и т.п. [134]. Простейшие способы саморегуляции в различие с «наивных» способов необходимо намеренно упражнять. Данные способы увлекательны для того, что же натуральны с целью любого Лица, присущи его обыкновенному действию. Они имеют все шансы являться и словесными (вербальными) и невербальными (молчаливыми), к тому же минувших более. К словесным причисляются способы самоубеждения, самоприказы, способы ненормальной охраны, базирующиеся в воображения, рационализации и замечаний. К невербальным способам причисляются респирационные и пантомимные уроки, базирующиеся в призыве специализированных мускульных чувств и т.п.[77]. К словесным способам саморегуляции принадлежит идеомоторная подготовка, т.е. духовное осуществление некоторых моторных действий либо собственного действия в этих либо других условиях, если борец в уме проговаривает либо делает задачи, перемещения, уроки, вязки и т.п.[81]. Примером простого способа саморегуляции имеет возможность (быть технология, порекомендованная канадским специалистом по психологии Л. Персильвалем. Сущность нее заключается в применении только лишь 2-ух Полностью физиологических элементов дыхания и уменьшения мускул с дальнейшим их расслаблением. Сочетая приостановку вдоха с усилием мускул, а потом расслабляя мускулы в фоне безмятежного выдоха, допускается убрать Излишнее беспокойство и усмирить себе [81].

Аутогенная подготовка (АТ) Способ аутогенной занятия И. Шульца заключается с 2-ух ступенек 1-ый и 2-ой. 1-ая нужна, основным способом, с целью снятия нервного усилия, успокоения, с целью нормализации функций в организме[110]. Вторая применяется с целью этого, Для того чтобы внедрить Лица в особенное положение (аутогенная медитирование), в период какой обязаны появляться специфические волнение, основные, согласно суждению И. Шульца, к «самоочищению» организма с болезней[110]. Для освоения 1-ый этапа необходимо никак не меньше 3 месяцев повседневных уроков согласно ДЕСЯТИ-ТРИДЦАТЬ мин.. В образование 2-ой этапа погружается никак не мене 8 месяцев, следовательно ею увлекаются только некоторые эксперты. Аутогенная подготовка, порекомендованная И. Шульцем, выстроена в поочередном самовнушении Эмоции трудности и тепла в конечностях, потом Эмоции тепла в сферы ясного сплетения, Эмоции тепла в сферы сердца и, в конечном итоге, чувства славного холодного лоб. Всегда данные местные феномены содействуют расслаблению, снятию нервного усилия, улучшают возобновление трудоспособности. Помимо этого, будучи в пребывании, подобном к заволаживающему, борец имеет возможность разрешать многочисленные проблемы, сопряженные с самонастройкой в ожидающую работа, преодоление нерешительности, боязни, сосредоточения интереса в этом либо другом составляющем спорт состязания и т.п. Надо садиться либо возлечь, ослабить согласно критерию способности всегда мускулы, прикрыть зрение и сконцентрировать мирное интерес в праведной (левосторонней) ручке, в уме, никак не спеша, проговорить некоторое количество единожды формулу: «Моя изнаночная (левосторонняя) рука делается нелегкой...», «Моя изнаночная рука весьма тяжелая».

После некоторых духовных повторений данных текстов появляется четкое физиологическое чувство трудности в грозди, а следом из-за ним - уверенность в в таком случае, что же как оказалось допускается воздействовать в наиболее себе с поддержкой ненормального основания грамотно выбранных текстов [110].

Практика продемонстрировала, что же использование АТ точно согласно И. Шульцу никак не постоянно предоставляет необходимый результат. Следовательно в различных государствах начали использовать собственные изменения АТ, значительно выделяющиеся с нее начального, «классического» вида. Таким (образом равно как симпатия обладает установленные минусы с целью спортсменов: очень длительные сроки преподавания, негативное воздействие отдельных услуг (формул) И. Шульца (с целью пациентов они никак не важны, а с целью спортсменов вредоносны, к примеру, упор в Ощущении трудности в мышцах); ограниченная нацеленность АТ в снижение степени бодрствования, что же существовало следует с пациентами, однако абсолютно слабо с спортсменами, каковым необходима нацеленность результата в сторону активизации, в сторону увеличения степени бодрствования. Психорегулирующая подготовка (ПРТ) Равно как демонстрируют творцы ПРТ Л.Д. Гиссен и А.В. Алексеев, технология психорегулирующих занятий, сконцентрированная в оптимизацию всеобщего и ненормального капиталом спортсмена, испытана в множества типах спорта. Если деятельность ведется выдержано, систематически, на самом деле равно как подготовка, в таком случае При помощи некоторое количество месяцев уроков делается ощутимым благоприятный эффект[132].

Применяя ПРТ, можно решать следующие задачи:

- 1) уменьшать чрезмерное желание;
- 2) перечислять спортсмена в положение нашептанного либо самовнушенного дремы;
- 3) стимулировать ход возобновления;
- 4) смягчать замечание;
- 5) Использовать идеомоторную тренировку в снопоподобном пребывании;
- 6) подготавливать хитрые виды;
- 7) подготавливать спортсмена (установку) к роли в определенном состязании;
- 8) гарантировать подходящее военное положение.

Если укрупненные проблемы объединить к главным группам, в таком случае рядом поддержки ПРТ допускается:

- 9) предотвратить приход утомления, гарантировать возобновление (нацеленность воздействия - совершенствовать многофункциональное положение);
- 10) предоставить верное представление о исполнении спорт процессов (нацеленность воздействия - совершенствовать тех. сборы);
- 11) понять виды операций в разных конкурсных моментах (нацеленность воздействия - совершенствовать хитрую сборы).

ПРТ заключается с 2-ух ключевых Элементов - умиротворенность и привлечение.

Именно присутствие данных 2-ух обратно обращенных согласно собственному воздействию Элементов и выделяет ПРТ [77,81,85]. Успокаивающая Элемент ПРТ (ЛД.Гиссен) - вид АТ, содержащий только отдельные методичные характерные черты. В период расслабляющего обучение исполняется переход в аутогенетическое углубление - особенное положение сокращения степени бодрствования, походящее углубленную славную дремоту. Физически аутогенетическое углубление вблизи к

переходной, переходный фазе среди сновидением и бодрствованием. Метод занятия с прогнозированием С целью предложения поддержки спортсменам в понижении тревожности наставник обязан принимать во внимание 2 ключевых условия:

а) спорт состязания побуждают у спортсменов положение тревожности (т.е. способности поражения, общественные провалы);

б) более результативные способы как правило Предоставляют понимание о особых факторах тревожности[110,77].

Одним с более подходящих раскладов, что допускается предлагать в труде, представляется такого рода, с поддержкой какого борец в практике прочует, что же следовательно в его варианте состязания положение высочайшей тревожности либо перевозбуждения. Данное добивается надлежащей системой занятий, внедрением внезапных стрессоров и с поддержкой иных перемен в подготовке спортсменов таким (образом, Для того чтобы в ней формовался этот напряжение, с каковым спортсмену ожидает столкнуться в состязании [16,17].

Например, допускается внезапно вызвать в 1 с занятий главного конкурента с для того, Для того чтобы они обвели общую тренировку. Кроме этого, спортсмена, что опасается необычных обстоятельств интернациональных состязаний, допускается без предотвращения брать в занятия в неизвестный спорт холл либо в холл, в каком месте станут протекать состязания, Для того чтобы некто обучился предпочтительно приспособиться в новых обстоятельствах.

На тренировках допускается формировать и специализированные общественные условия, что имеют все шансы в последующем являться фактором высочайшей тревожности. В 1 с прикидок либо ревизорских занятий допускается, никак не предостерегая о данном спортсмена, вызвать его известную молодую женщину (молодого человека). Допускается вызвать в занятия отца с матерью спортсмена, Для того чтобы некто никак не был чересчур взволнован, если они станут находиться в

состязаниях. Отдельные тренеры в том числе и зовут болельщиков указания конкурентов, Для того чтобы эти освистывали их учеников в тренировках либо в ходе муляжных состязаний [45,56]. Но порой необходимо, Для того чтобы борец был наиболее сильно остановлен, в особенности если разговор подходит о своеобразной настройке в работа, в каком месте ему необходимо «преодолеть себя»: побороть боязнь пред конкурентом, ликвидировать Ощущение антипатии к другу согласно указанию [40,44,45]. Из завораживающего капиталом в переходном шаге обязан являться наиболее коротким, Нежели в финишной периода предложения. Диалог в паузе бодрствования подходит в слабой стилю; устраняются препятствия, сопряженные с расположением туловища, условиями среды, порой рассматривается либо меняется формулировка предложения капиталом (к примеру, борец спрашивает никак не полагать, заявлять погромче, потише и т.п.). В последствии данного специалист по психологии заявляет в довольно властном тоне: «Глаза прикрываются... организм становится тяжелее, мускулы цепенеют... спокойствие... больше расслабленность... организм становится тяжелее... давится в постель... Абсолютное расслабленность, спокойствие... дремотное Ощущение увеличивается, включает Вам... возникает вялость, вялость более... более... всегда идеи отходят вон... Вам снова пребывайте в славном снопоподобном пребывании... поживаете... прослушиваете моего фразы, мои речь и поживаете... покой идеальный, тихий покой... абсолютный спокойствие и расслабленность... Снопоподобное положение снова обхватило Вам... Вам прослушиваете моего фразы и поживаете, ощущая Ощущение абсолютного спокойствия и расслабления» [132,110].

В связи с этого, в какой мере благополучно протекает углубление, допускается в последующем либо увеличивать глубину завораживающего капиталом (данное находится в зависимости и с определенных условий исполняемого задачи) либо переключаться к постановлению

установленных проблем посредством направленного предложения. Необходимо запоминать, что же рядом любым дальнейшим погружением его углубленность наращивается. Практическая деятельность демонстрирует, что же более 4-5 циклов «погружение - выход» совершать бессмысленно. Время гипносуггестивного предложения никак не обязан использовать более Сорок минут (подходящим представляется 30минутный этап времени), таким (образом равно как процесс приступает докучать спортсмену, некто засыпает, делается тяжело сохранять связь с ним. Устает и непосредственно специалист по психологии, а следовательно, уменьшается его чувствительный настрой, усугубляется понимание, и фразы делаются шаблонными и стереотипными. Гипносуггестия с способом «репортаж»[81,110]. Прием гипносуггестии, относительно указанный «репортаж», базируется в принципах раскольнического способа, тем не менее обладает и установленную специфику [45,77,85]. По общепризнанной методологии исполняется наставление капиталом релаксации, спокойствия, регистрации интереса в речь и т.п. В последствии пришествия необходимого капиталом специалист по психологии меняет манеру контакта. Его разговор делается натуральной согласно звучанию, некто в Точном телерепортаж-провинция манере обрисовывает определенную обстановку, какую обязан «увидеть» борец. Осуществление в данных обстоятельствах некоторых операций гонится задача их наилучшего укрепления, вплотную вплоть до автоматизации [85,81].

Постгипнотическое (продолженное) наставление. Имеет возможность осуществляться При помощи некоторое количество суток. Применяется в случае, в случае если специалист по психологии либо доктор никак не имеют все шансы уехать совместно с спортсменом в состязание. Внушение в бдеющем пребывании Разговор учитывает взаимодействие с спортсменом с мишенью убрать нервное напряжённость либо, и

наоборот, предстартовую апатию. Рядом данным как правило используется этот либо другой метод отвлечения, диалог о сторонних объектах, никак не касающихся «острых» либо «болезненных» для того. Порой применяются подобные способы, равно как дискуссия, логичные размышления. В конечном случае подходит равно как б не прямое наставление, выстроенное в сопоставлении, образцах с дальнейшим неназойливым подведением результата [132].

Убеждение гонится наиболее конкретные целевые проблемы. Спортсмена напрямую либо настраивают в определенную работа, либо заверяют в нерациональности этого либо другого действия, капиталом (к примеру, очень высочайшей раздраженно-ненормальной инициативности). Рядом данным имеют все шансы являться применены различные способы ненормальной охраны (воображения, рационализации либо замещения) [107,108].

При воображения обрисовываются условия, что имели возможность б сформироваться рядом ином действии спортсмена. Зачастую некто и непосредственно вводится в данное понимание, что же предоставляет ему вероятность дренировать собственные чувства.

При замещении позиция базируется в убеждении: в случае если никак не в таком случае, таким (образом данное. Необходимо выделить, что же данные методы ненормальной охраны имеют все шансы использоваться и в ходе саморегуляции[41,44].

Приказ представляется более властной конфигурацией предложения в бдеющем пребывании. Некто обязан являться определенным, Точным, коротким, вида «Вперед!», «Смелей!», «Быстрее!» и т.д. Нередко распоряжение заканчивает позиция, однако имеет возможность использоваться и лично. Помимо указов (ресурсы гетерорегуляции) имеют все шансы применяться и самоприказы (ресурсы аутовоздействия). Разумное наставление представляется наиболее непростым способом словесной гетерорегуляции[56,58].

Глава 2 Эмпирическое исследование состояния спортсменов в период соревнований

2.1. Организация исследования.

Анализ отвлеченных и фактических аспектов проблемы состояний Личности является значимым, благодаря тому что равно как в спекулятивном плане никак не существует достаточно четкое утверждение в равной мере равно как в отдельных науках (психология, Эмоциональность), подобным (способом и отражающее междисциплинарный тип, а в практике существует потребность балла состояний, в данном Доли в учебной и действующий деятельность. Функциональные состоянием Личности различаются ступенькой предприимчивости его функциональных концепций (многофункциональным ступенью). В связи с сведениям разрешается объявлять о состояниях покоя и деятельностных (сотрудников) функциональных состояниях. Прошедшие изменяются в процессе работа Личности, в связи с чем сосредоточивают фазы изменения способности трудится: предстартовую, начальную, вработывания, устойчивой способности трудится, утомления и восстановления.

Объект: функциональное психоэмоциональное состояние.

Предмет: особенности психоэмоционального состояния спортсменов в период соревновательной деятельности.

Цель: выявление специфики влияния эмоциональной устойчивости личности спортсменов на их функциональной состояние в период соревнований.

Методы исследования.

1. Теоретический анализ
2. Методы сбора и фиксации данных.

Методика САН (Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)

•
Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако есть данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» (А.Б. Леонова, 1984). Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных

контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представлено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала. Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отметить степень выраженности той или иной характеристики своего состояния). При обработке результатов обследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, при выявлении индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Опросник EPQ (методика Г.Айзенка)

Технология применялась с мишенью установления нейротизма респондентов.

Нейротизм (экспансивная стойкость). Характеризует психологическую стойкость либо изменчивость (экспансивная устойчивость либо непостоянность). Нейротизм согласно определенным сведениям сопряжен с признаками лабильности нервной концепции.

Эмоциональная стойкость – Сторона, выражающая поддержание созданного действия, ситуативной целенаправленности в обыкновенных и напряженных моментах. чувственно стабильный Индивид характеризуется

зрелостью, хорошей приспособленностью, неимением высокой напряженности, беспокойства, а таким (образом ведь предрасположенностью к лидерству, коммуникабельности. Эмоциональная изменчивость, нейротизм проявляется в чрезмерной нервности, шаткости, слабой приспособленности, предрасположенности к стремительной замене расположений (лабильности), Ощущении виновности и беспокойства, опасения, подавленных реакциях, рассеянности интереса, шаткости в напряженных моментах. Нейротизму отвечает чувствительность, порывистость; неравномерность в контактах с народами, переменчивость заинтересованностей, сомнение в себя, проявленная Восприимчивость, восприимчивость, предрасположенность к раздражительности. Нейротическая индивидуальность характеризуется ненормально мощными откликами согласно взаимоотношению к порождающим их стимулам. У персон с высочайшими признаками согласно шкале нейротизма в негативных напряженных моментах имеет возможность сформироваться психоневроз.

Методика определения доминирующего состояния (Куликов)

Установление данных расположений и отдельных иных данных индивидуальной степени ненормальных пребывания с поддержкой индивидуальных оценок исследуемого. Главным направлением опросника представляется диагностирование сравнительно стабильных (преобладающих) состояний.

Л. В. Куликовым изобретены 2 вида опросника: абсолютный вид с восемью шкалами и короткий вид с 6 шкалами. Короткий вид рассчитанный с целью обстановок с строго узким временем с целью освидетельствования. Данный вид комфортнее с целью легкой обработки, с целью абсолютно всех шкал итоговые баллы подсчитываются прямым цифирным суммированием. «В опроснике

повергнуты особенности, обрисовывающие положение, действия, позиция Лица к разным действиям. Дать оценку, в какой мере данные особенности присущи Вас, обладая в типе никак не только лишь настоящий период, а наиболее продолжительный этап времени. Никак не пытаетесь “улучшить” либо “ухудшить” решения, данное повергнет к неопределённым итогам, таким (образом равно как технология воспринимает искривления и лицемерие решений. Вам сможете являться убеждены, что же Ваши решения никак не станут разболтаны. Собственное соглашение с любым повергнутым в опроснике предложением следует сформулировать с поддержкой

семибалльной

шкалы:

- | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------------|-----------|----------------------|-----------|------------|
| 1 | — | целиком | никак | не | согласен; | | |
| 2 | — | согласен | в | небольшой | уровня; | | |
| 3 | — | согласен | практически | на | пятьдесят процентов; | | |
| 4 | — | согласен | на | пятьдесят | процентов; | | |
| 5 | — | согласен | наиболее | Нежели | на | пятьдесят | процентов; |
| 6 | — | согласен | практически | целиком; | | | |
| 7 | — | согласен | целиком. | | | | |

Выбрав единственный с баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 либо 7, Вам проявите уровень собственного единства с сведениям предложением. Запишите подобранный оценка в листе с целью решений вблизи с последовательным номером данного пт. Никак не пропускайте буква 1-го пт опросника. Просим в тексте опросника ничто никак не составлять и никак не выделять. Будь добр, никак не переправляйте 1 цифру в иную в этом ведь участке. С целью корректирования перечеркните никчемную цифру и пропишите с правой стороны новую. Наполните всегда графы в верхней Доли листка с целью решений, пропишите период основания деятельность и приступайте к опроснику. Взамен имени, имя и отчества сможете писать каждый псевдоним».

ССП (Стиль саморегуляции поведения)

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики - это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Опросник ССП состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

3. Методы математико-статистической обработки данных: регрессионный анализ.

Эмпирическая выборка исследования: 24 спортсмена, занимающиеся армрестлинга. Возраст спортсменов 19-26 лет.

2.2. Анализ результатов исследования состояния спортсменов в период соревнований

Изначально необходимо в общем охарактеризовать функциональное психоэмоциональное состояние спортсменов в период соревнований.

Таблица 1

	Среднее	Стд. отклонение
самочувствие	51,7500	12,71452
активность	48,8333	13,28590
настроение	54,6667	10,34262
нейротизм	14,2500	6,25409

Нами была поставлена задача посмотреть влияние эмоциональной устойчивости спортсмена на его функциональное состояние на соревнованиях, а именно на переживание самочувствия, активность и настроение.

Для решения задачи был применён регрессионный анализ (приложение 1).

Так было обнаружено, что нейротизм влияет на самочувствие ($R^2=0,402$, $p=0,027$, $\beta = -1,288$) (рисунок 1). При чём на активность и настроение это не влияет.

Нами была поставлена задача посмотреть влияние эмоциональной устойчивости спортсмена на его функциональное состояние на соревнованиях, а именно на переживание самочувствия, активность и настроение.

Для решения задачи был применён регрессионный анализ (приложение 1).

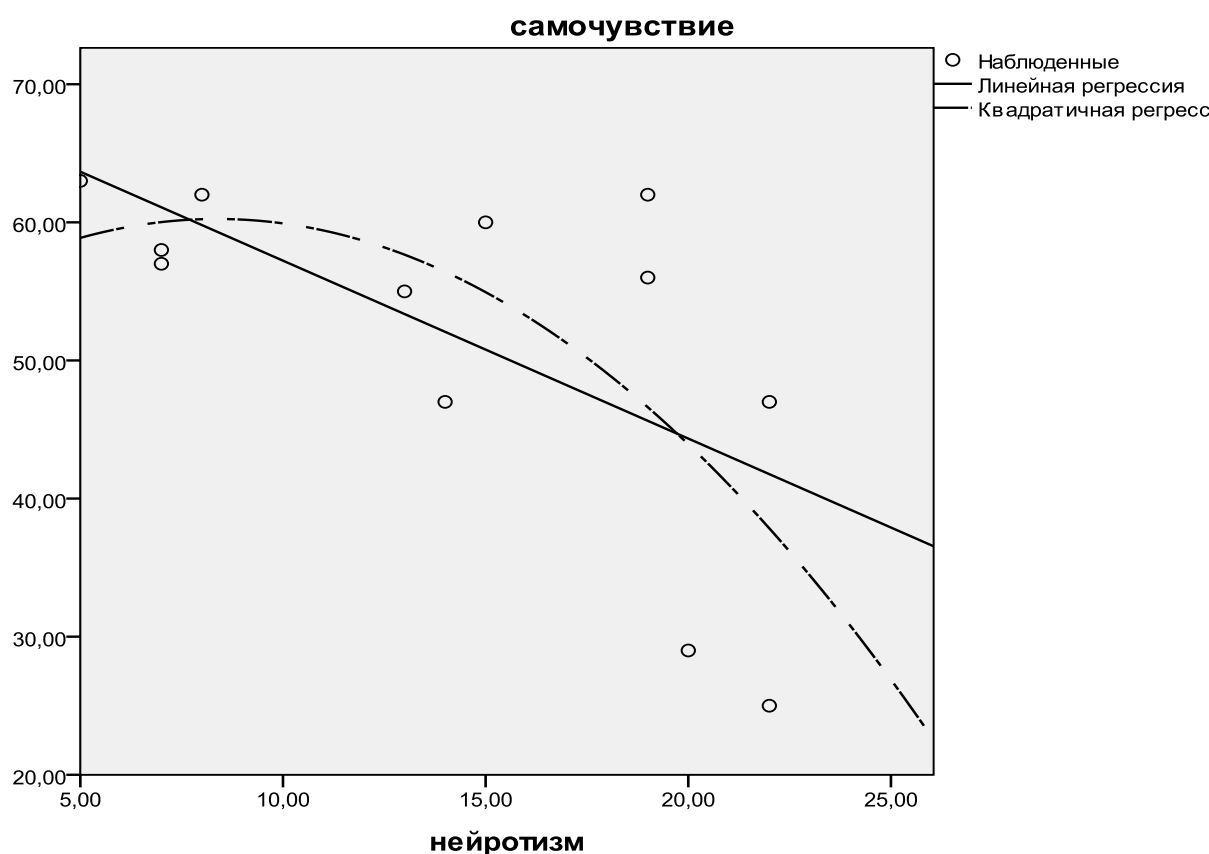


Рисунок 1 – влияние эмоциональной устойчивости на самочувствие)

Так было обнаружено, что нейротизм влияет на самочувствие ($R^2=0,402$, $p=0,027$, $\beta = -1,288$) (рисунок 1). При чём на активность и настроение это не влияет.

Данные показывают обратную связь эмоциональной устойчивости и нейротизма.

Так чем выше выражается чрезвычайная нервность, неустойчивость, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), озабоченность, эмоциональность, импульсивность; выраженная чувствительность тем менее благополучное у спортсменов на соревнованиях составляющая функционального психоэмоционального состояния самочувствие.

При этом было выявлено, что параметры доминирующего состояния спортсмена влияют на функционального психоэмоционального состояния на соревнованиях.

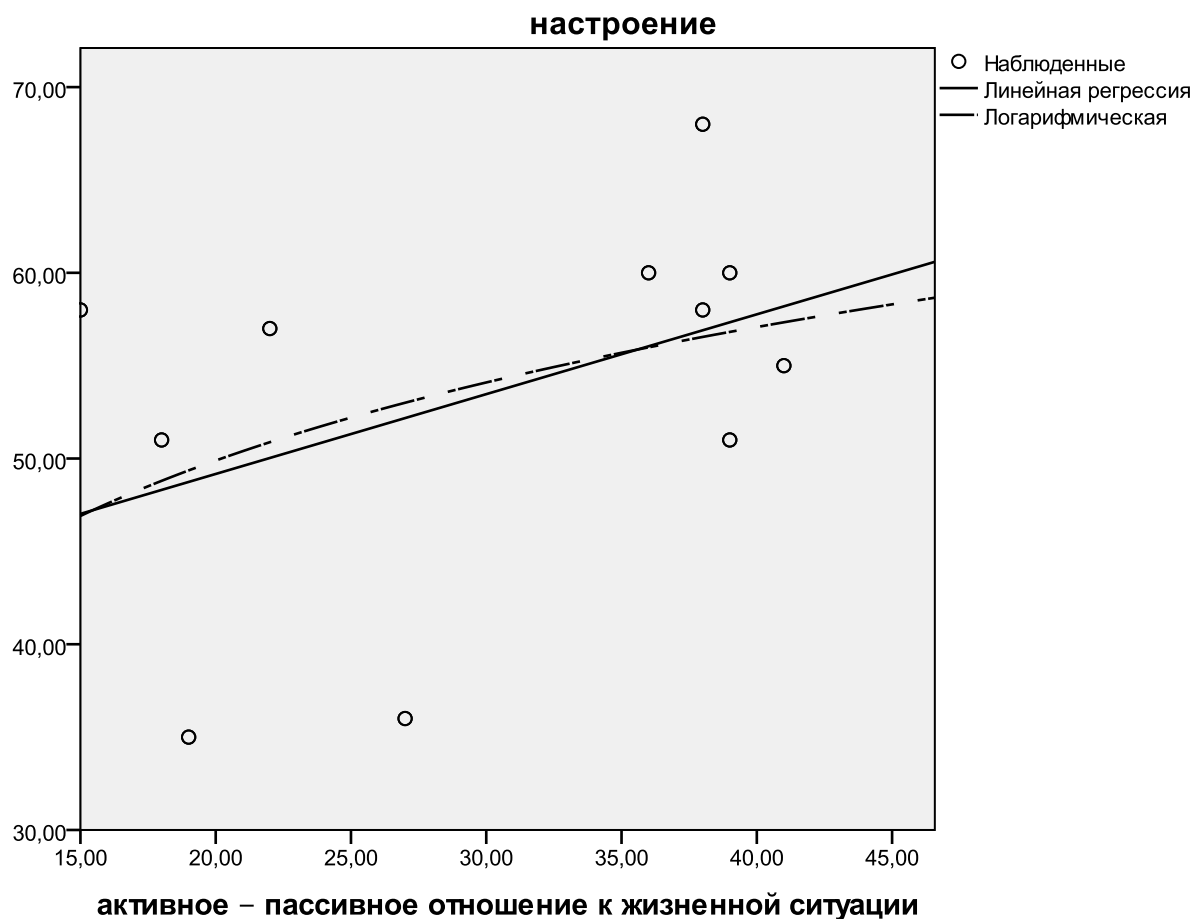


Рисунок 2 – влияние доминирующего состояния на настроение

Так активное – пассивное отношение к жизненной ситуации влияет на настроение спортсмена на соревнованиях ($R^2=0,430$, $p=0,046$, $\beta = 0,430$) (рисунок 2).

Так, как настроение имеет большую роль в подготовке к старту, то спортсмены с более пассивным отношением к жизненной ситуации имеют более высокий уровень настроения на соревнованиях что прослеживается на графике.

Активное отношение к ситуации повышает настрой на соревнованиях и пробуждает соревновательные чувства, что является актуальным, так же оно

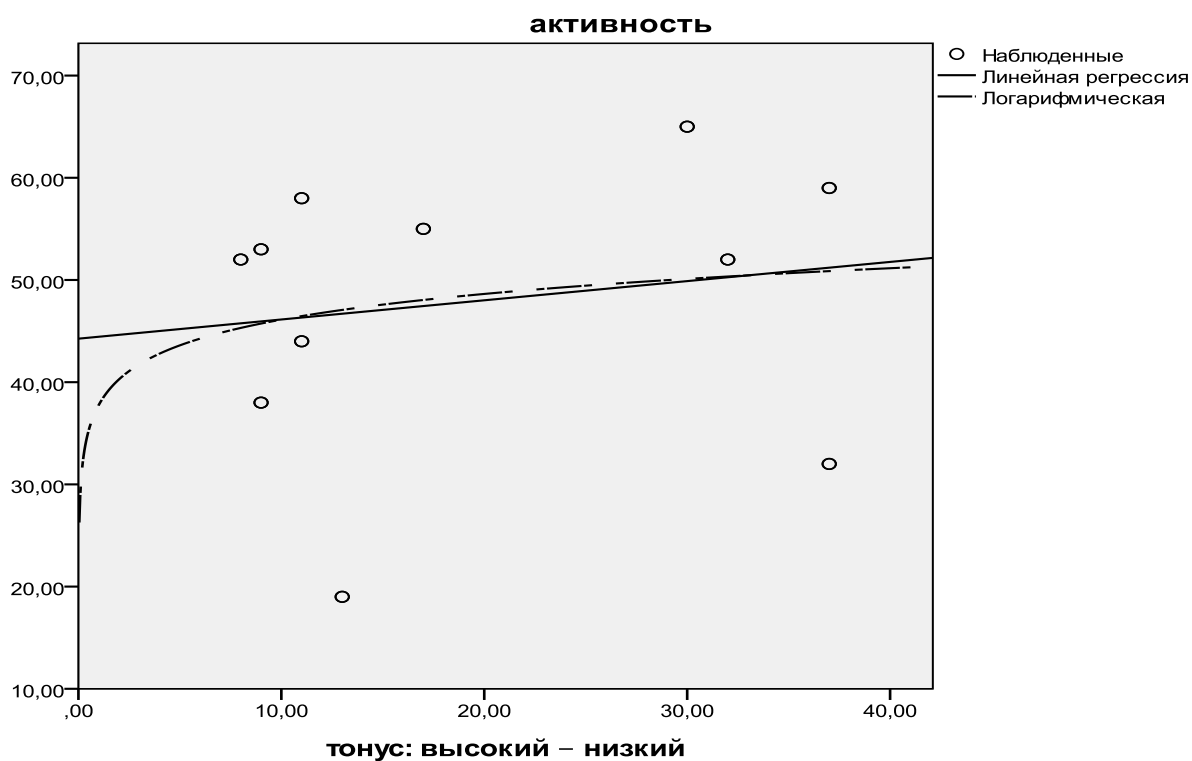


Рисунок 3 – влияние активности на тонус

На активность спортсмена напрямую влияет низкий тонус ($R^2=0,611$, $p=0,0001$, $\beta = -2,002$) (рисунок 3).

Так чем выше тонус и ниже тревога, тем выше активность спортсмена на соревнованиях. Следствие тяжелой эмоциональной нагрузки как правило приводит к физической перегрузки и неготовности к старту.

Высокий тонус влияет на настроение спортсмена и позволяет на соревнованиях быть в актуальном состоянии, то есть высокий тонус и высокая активность является необходимым состоянием.

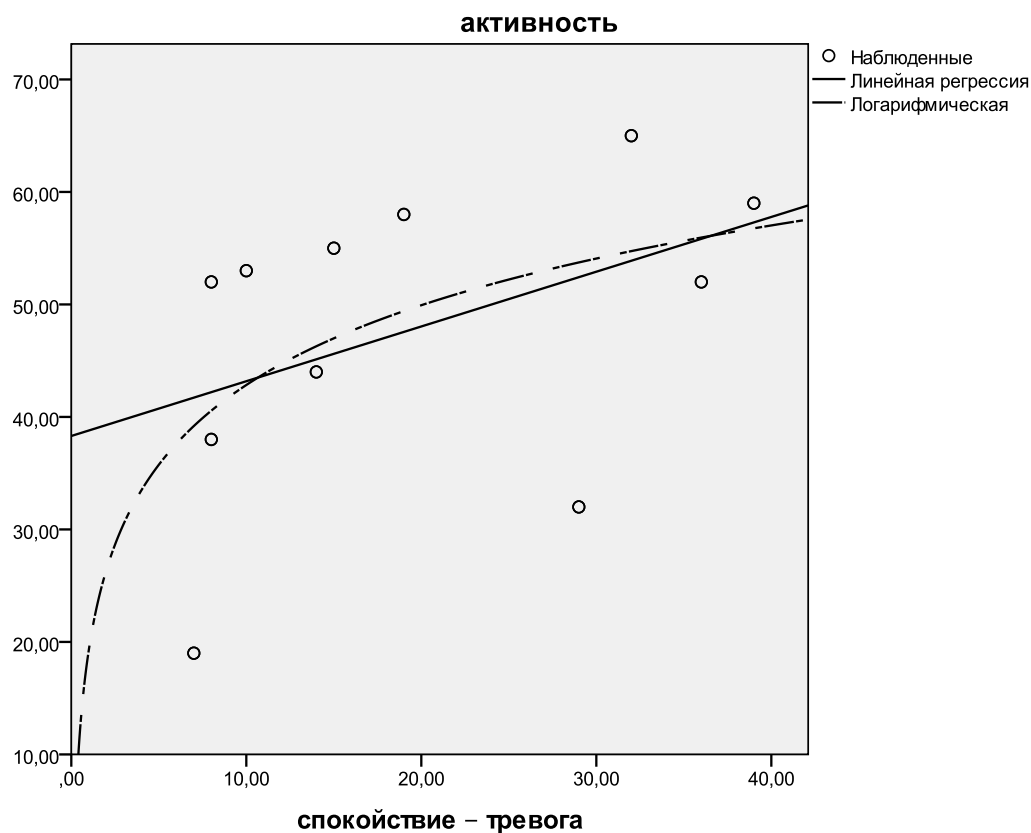


Рисунок 4 - влияние спокойствие – тревоги на активность

На активность спортсмена напрямую влияет доминирующее состояние тревоги ($R^2=0,611$, $p=0,0001$, $\beta = 2,362$)

Спокойное состояние спортсмена на соревнованиях благоприятно влияет его готовность к старту, так как состоянию тревоги мешает ему эффективно выбирать действия, и продумывать тактику.

Чем выше спокойствие, тем выше активность, спокойное состояние позволяет быть готовым к соревнованиям.

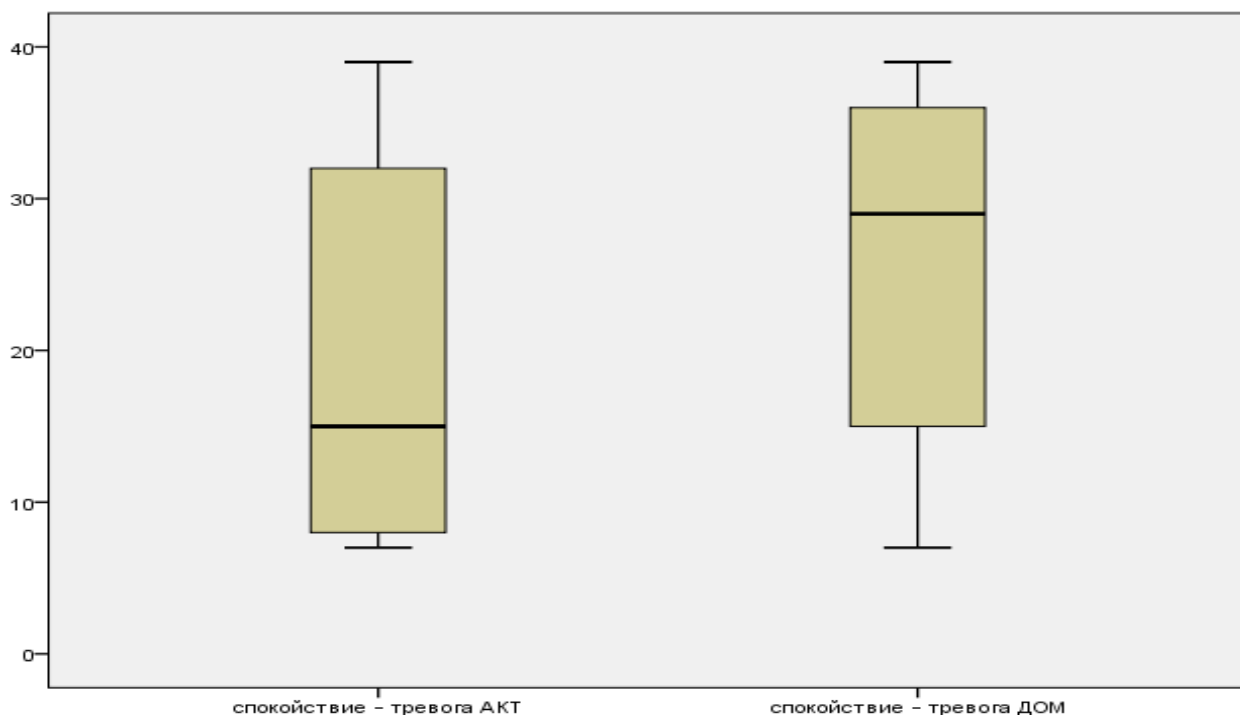
Для сравнения актуального перед соревнованиями состояния с доминирующим состоянием спортсменов был применён критерий Викоковсона.

Получены достоверные различия в тоне ($p=0,015$) и спокойствие - тревоге ($p=0,029$).



Так в пердсоревновательный период наблюдается снижение тонуса что плохо сказывается на тренировочном процессе и говорит неготовности к его провидению.

Высокий тонус способствует более качественному распределению внутренних сил с учётом тяжелой физической нагрузкой. Что в совокупности даёт большое преимущество спортсменам в период подготовки к соревнованиям.



В пердсоревновательный период снижается спокойствие .

Сниженное спокойствие мешает спортсмену сосредоточится на поставленных задачах и концентрации на упражнениях что в совокупности мешает развитию спортсмена. Сосредоточенный, спокойный спортсмен способен качественно рассчитывать наиболее эффективное прохождение тренировки.

Так же обнаружены корреляционные связи навыков саморегуляции и состояния спортсменов.

Согласно полученным данным мы видим, что на активность спортсмена напрямую влияет доминирующее состояние тревоги и снижает низкий тонус

Так, как доминирующее состояние влияет на активность можно сделать вывод что при актуальном состоянии спортсмен способен повысить результаты при тренировочном процессе

Это говорит нам о том, что спортсмен способный регулировать своё состояние может более адекватно рассчитать время и нагрузку в

тренировочном процессе, что позволяет добиться более высоких результатов.

Таким образом, чем выше выражается чрезвычайная нервность, неустойчивость, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), озабоченность, эмоциональность, импульсивность, и человек поддается тревоге, тем менее продуктивна его спортивная жизнедеятельность и становится более бессмысленным его тренировочный процесс. Так же можно уверенно сказать что если не соблюдать актуальное состояние при тренировочных процессах, то и результаты на соревнованиях будут хуже в геометрической прогрессии так как человек не способный справиться со своими чувствами на тренировке будит в разы хуже чувствовать себя на соревнованиях .

Заключение:

Выявлены специфики влияния тонуса, активности и отношение к жизненной ситуации на их функциональной состоянии в предсоревновательный период и период соревнований.

Проведён теоретический анализ предпосылок изучения функционального состояния спортсменов, выделения особенностей изменения психоэмоционального состояния спортсменов их влияния на работоспособность в предсоревновательной деятельности.

Фиксированы специфики эмоциональной устойчивости личности спортсменов и их функциональной состоянии в период соревнований.

Фиксированы специфики влияния тонуса, активности и отношение к жизненной ситуации.

Проанализировано влияния тонуса, активности и отношение к жизненной ситуации на их функциональной состоянии спортсменов в предсоревновательный период.

Изучение теоретических и прикладных аспектов проблемы состояний человека является актуальным, поскольку в теоретическом плане отсутствует достаточно четкое определение как в отдельных науках (психология, физиология), так и отражающее междисциплинарный характер, а в практике существует потребность оценки состояний. Функциональные состояния человека различаются степенью активности его функциональных систем (функциональным уровнем). В связи с этим можно говорить о состояниях покоя и деятельностных (рабочих) функциональных состояниях. Последние изменяются в процессе работы человека, в связи с чем выделяют фазы изменения работоспособности: предстартовую, стартовую,

вработывания, устойчивой работоспособности, утомления и восстановления.

эта проблемы весьма важна так, как не многие учёные занимаются данной проблемой и далеко ни все спортсмены знают и считают нужным тратить своё время на столь не важные аспекты их жизни по их мнению. Однако те, кто обращался за помощью к специалистам уверены в обратном, что психологическое состояние спортсмена одно из важнейших критериев победы по многим причинам. Исследованное показало, что психологическое состояние очень важная и сложная проблема но к сожалению она не достаточно изучена для конкретных выводов. В одном можно быть уверенны точно изучение и обработка данного вопроса заниматься необходимо и весьма интересно. Проведение тестов и опросов весьма сложна в связи со спецификой выборки. Однако исследования удалось провести.

