



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ПГУ  
ФК  
СИТ  
Поволжский  
государственный  
университет  
физической культуры,  
спорта и туризма



РЕГИОНАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ  
МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ И СПЕЦИАЛИСТОВ РТ



ГОД ЦИФРОВИЗАЦИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ  
ТАТАРСТАН  
РЕСПУБЛИКАСЫНДА  
ЦИФРЛАШТЫРУ ЕЛЫ



# ДИПЛОМ



награждается

за 3-е место в номинации

**«Физиология человека и животных»**

Всероссийского конкурса

**«СТУДЕНТ-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ»**

*Омолриенко Ксения*

*Науч. рук. Анженцева А.Г.*

Ректор ПГУФКСИТ

Р.Т. Бурганов

Казань 2022

Материалы Всероссийского ежегодного конкурса научно-исследовательских работ «Студент-исследователь», приуроченного Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 18 марта 2022 г.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД МЕЖСЕЗОНЬЯ

*Оноприенко К.А.*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* В статье рассматриваются вариации психологического состояния спортсменов, которые они испытывают в период межсезонной подготовки. Проведен опрос гребцов академистов с целью выявления основных эмоциональных состояний спортсменов, их умения применять методы саморегуляции, общего настроения на тренировочный процесс и соревнования, вопросы, направленные на влияние поддержки тренера и его роли в соревновательном процессе, а также умение психологически разгрузиться и преодолеть сложную ситуацию.

*Ключевые слова:* академическая гребля, психология, психология спортсмена, психологическое состояние, спорт.

**Введение.** Психологическая подготовка является неотъемлемой частью становления профессионального спортсмена, когда разница результатов исчисляется тысячными секундами, умение привести себя в оптимальное психологическое состояние становится решающим элементом победы. При учете эмоционального состояния спортсмена грамотный тренер может рационально корректировать тренировочный процесс, который в итоге будет оказывать положительное влияние на результат во время соревновательной. Т