

ЭМОЦИИ В СПОРТЕ: ПОДАВЛЕНИЕ, КОНТРОЛЬ, ПЕРЕЖИВАНИЕ. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Психологическая подготовленность спортсменов является одной из основополагающих в обеспечении их эффективной деятельности. [1, 2]. Отличительной особенностью спорта является его высокая эмоциональность. Во время спортивных мероприятий эмоции и переживания возникают не только у спортсменов, но и у зрителей, болельщиков. Именно эмоциональность спорта привлекают миллионы людей к спортивным состязаниям. Эмоциональность спорта связана с условиями самого спортивного соревнования, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной борьбы, высоким напряжением, вызванным стремлением к достижению поставленных спортивных целей.

Коротко о главном...

Тихвинская Е.О. в книге «Психология переживания в спорте» выделяет типичные ситуации, которые вызывают у спортсменов сильные переживания [3]:

Во-первых, это ситуации поражения в спорте. Таковую ситуацию нужно эмоционально прожить и извлечь из нее опыт, который сделает спортсмена сильнее.

Во-вторых, победа в спорте. Переживание победы включает в себя признание завершенности определенного этапа, ситуации и с этой точки зрения необходимости выбора нового пути.

В-третьих, тренированность и спортивная форма. Любое упражнение или состояние в процессе тренировки должно сопровождаться эмоциями или переживаниями.

В-четвертых, готовность к соревнованию. Состояние готовности позволяет спортсмену максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические).

В-пятых, волнение в спорте. Чрезмерное волнение перед стартом. Причина заключается как в слабости навыков саморегуляции, которые нарушаются в непривычной или ответственной обстановке.

В-шестых, это страх в спорте. Основное условие, для того чтобы страх был конструктивен – внимание на процесс действия, а не на представление неудачных картинок того, что может про-

изойти.

Основная причина – отсутствие положительной обратной связи. В случаях, когда **механизм положительной обратной связи к себе нарушен**, нарушается переживание себя. Субъективно исчезают поводы для переживания себя как успешного.

Подавление – в психологии «подавление» используется для определения процессов, служащих для устранения из сознания ненужных идей, представлений, аффектов [3].

Переживание – процесс осознания субъектом некоторого явления действительности как события собственной жизни и последующее отражение в сознании [3].

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на **работоспособность** спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнование. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества выполнения действий, снижается требуемый ритм двигательной деятельности [1,3,4]

Эмоциональные состояния, как было уже сказано, возникают непреднамеренно. Управлять им можно только после осознания этого состояния, у нас возникает оценочное отношение к самому себе, своему поведению, к проявлению своих эмоций. Только после этого может быть найден путь к изменению и формированию желательного состояния определенными приемами или способами.

Механизм возникновения эмоциональных отношений, связанных с оценкой, значительно сложнее произвольно возникающих эмоциональных реакций и состояний. Основой эмоциональных отношений являются сложные социальные взаимоотношения человека в данном обществе или коллективе [4,].

Эмоциональные отношения играют роль мотивов поведения наряду с мотивацией идейной, моральной, интеллектуальной, с мотивами привычек, интересов, склонностей.

Выводы

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

- отбор талантов;
- формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;

- максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена;
- поиск путей компенсации "отстающих звеньев";
- создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок
- формирование психической готовности к соревнованиям;
- создание предпосылок для саморегуляции психических состояний
- самоорганизации психической деятельности.

2. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

- а) формирование нравственных сторон личности спортсмена и формирование мотивации спортивных достижений;
- б) волевая подготовка спортсменов;
- в) формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

Заключение

Изучив основные вопросы спортивной деятельности, представим, каковы её перспективы в ближайшем будущем. Они определяются не столько закономерностями развития исследований, сколько закономерностями развития самого спорта. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марищук. Л.В. Учебное пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — Минск: БГУФК, 2006. — 147 с. Психология спорта
2. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсменов в условиях соревнования//Готовность спортсмена к соревнованиям. М. 1979.
3. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте: Учебное пособие/ Е.О. Тихвинская. — СПб.; 2007. — 48 с.
4. Черникова О.А. Психологические особенности спортивной эмоции/ О.А. Черникова/ Спортивный психолог. — 2008. - №3(15). — С.77-84.