Залыгаева Светлана Александровна
канд. психол. наук, доцент
Климович Алиса Сергеевна
магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: *в статье рассматриваются аспекты актуальной проблемы создания психологической безопасности спортсмена в рамках подготовки к соревнованиям. Эмоциональная разгрузка, психологический настрой различными средствами и приемами, позволяющими справиться с психотравмирующей ситуацией на важных стартах, предполагают использование различных методов и приемов, воздействующих на спортсменов в предстартовой подготовке, способствующих их психологической безопасности.*

Ключевые слова: *эмоциональная подготовка, спортсмены, психологическая безопасность.*

В настоящее время, когда социальные, политические и экономические условия жизни стремительно меняются, растет нервно-психическая напряженность во всех сферах человеческой деятельности. Данные реалии диктуют повышенные требования к психологической устойчивости и адаптации человека в меняющемся социуме. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психологической безопасности, которая и управляет деятельностью человека, его физическим и психическим состоянием.

По мнению А.Ц. Пуни, психологическая подготовка к соревнованию – это проблема не только педагогическая, но и психологическая. Автор подчеркивает,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

что психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки наряду с физической, технической, тактической, волевой подготовкой и на их базе психической готовности спортсмена к выступлению на каждом конкретном соревновании [2].

Отмечая значимость проводимых ранее исследований (И.Н. Бржезинская, Н.Г. Гусев, В.В. Кузьмин, Н.П. Озолин, В.К. Петрович, К.И. Платонов), необходимо отметить, что проблема эмоциональной подготовки спортсменов к спортивной деятельности остается актуальной и требует научной и практической разработки. Особенно эмоциональная подготовка необходима для спортсменов подросткового возраста, когда эмоциональная сфера еще не устойчива и характеризуется перепадами настроения, категориальностью мышления (либо «черное», либо «белое», победа или проигрыш), которое ведет к «эмоциональным качелям», снижающим как психологическую безопасность, так и спортивный результат.

Эмоции оказывают фундаментальное влияние на представление о себе, а также на решения и поступки. Это также относится к возможности продемонстрировать свой высочайший уровень спортивных результатов. Спорт по своей сути эмоционален, поэтому эмоции и эмоциональное возбуждение положительно или отрицательно влияют на результаты спортсменов, и, таким образом, эмоциональное совладание (регуляция возбуждения) имеет решающее значение для оптимизации результативности на тренировках и соревнованиях.

Эмоциональное состояние спортсмена может иметь значение между победой и поражением. При стрессе положительные эмоции могут создавать «эффект отмены», что означает, что негативный стресс в наименьшей степени нейтрализуется. Поэтому важно уметь контролировать эмоции или целенаправленно влиять на них. На гипер-, гипо- или нестабильный уровень возбуждения (эмоций) может повлиять коучинг и/или самокоучинг. Он может быть профилактическим (до соревнований) или ретроспективным (после соревнований). В спорте существуют негативные эмоции, такие как страх, нейтральные эмоции,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

напряжение и расслабление, и положительные эмоции, такие как веселье и радость.

Негативные эмоции приводят к неудовлетворенности и разочарованию, в то время как позитивные могут привести к потоку и максимальной производительности. Поток – это своего рода баланс между чрезмерными и недостаточными вызовами, то есть соответствие спроса способностям и навыкам спортсмена. Эмоции всегда связаны с мотивацией: как положительные, так и отрицательные. Когнитивно-физиологические теории рассматривают эмоции как комбинацию возбуждения и когнитивной оценки текущей ситуации.

Лимбическая система отвечает за наши эмоции. Эта система служит для обработки эмоций и формирования импульсивного поведения. Это заставляет чувствовать себя хорошо при мыслях о победе или какой-то другой позитивной ситуации. Центры вознаграждения тем активнее, чем выше кажущиеся шансы на выигрыш. В мозге вырабатываются вещества-мессенджеры, такие как дофамин (способствует целенаправленному действию, подстегивает нас к достижению желаемой цели), окситоцин (гормон доверия) и различные эндогенные опиоиды (вещества, повышающие самочувствие). Все эти вещества гарантируют, что человек движется к поставленной цели.

В научно-практических разработках Г.М. Шакамалова подчеркивается, что для занятий гимнастикой как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции [3] Это качество может быть достигнуто с помощью различных стратегий.

1. Решение проблемы/ситуации, которая вызывает негативные эмоции (страх, грусть, уныние, депрессия). Для решения проблемы спортсмен должен добиться успеха на тренировках и/или соревнованиях, и на основе этого он может развить уверенность в себе и убежденность в том, что он может справиться с поставленной задачей. Это можно развить по принципу прогрессии, переходя от простого к сложному, от медленного к быстрому, от низкой к более высокой интенсивности и от легких соревнований к соревнованиям высокого уровня в

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

течение одного или нескольких сезонов. Этот способ позволяет спортсмену вспомнить о мастерстве и восстановить ощущение своих возможностей перед новым и более требовательным соревнованием.

2. Изменение восприятия. С помощью этого метода негативные эмоции переоцениваются/переинтерпретируются в позитивное русло путем изменения восприятия стрессовой ситуации без изменения самой ситуации. Для изменения восприятия важно проанализировать, в чем сила спортсмена, потому что сильные стороны – это единственный способ победить. Это означает, что и тренер, и спортсмен должны анализировать не неудачу, а успех. Вспоминая сильные стороны и визуализируя то, что уже сработало, эти неработающие мысли исчезнут. Это приводит к переоценке мыслей, ухудшающих производительность (угроза), и превращает их в вызов. Более того, даже неудача может быть позитивно истолкована как всего лишь шаг на пути развития.

3. Возбуждение или сознательное провоцирование положительных эмоций. Некоторыми полезными инструментами для достижения этого эффекта являются следующие.

Использование музыки. Мозг посылает импульсы для выработки гормонов хорошего самочувствия при прослушивании приятной музыки. Это объясняется тем фактом, что музыкальные сигналы поступают непосредственно в зоны долговременной памяти через лимбическую систему по нейронным цепям. Использование музыки может усилить или успокоить возбуждение и вызвать положительные эмоции.

Внешние лица (тренеры/ болельщики/ товарищи по команде): эмоции заразительны. Специальные нервные клетки, известные как зеркальные нейроны, формируют в мозге резонансную систему, которая позволяет нам сопереживать. Групповая динамика и опыт сообщества также вызывают положительные эмоции, такие как радость, хорошее настроение и, таким образом, придают энергии.

Успех – один из величайших факторов мотивации, который стимулирует внутреннюю мотивацию положительными эмоциями. Активное воспоминание

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

о ситуациях успеха может вызвать положительные эмоции, а также успех в самом соревновании.

В спорте хорошо известно, что дисфункциональные мысли (негативные мысли) и неподходящие состояния возбуждения (эмоции) препятствуют оптимальной работе, что требует специальной психологической подготовки перед следующими соревнованиями.

Таким образом, научно доказано, что психологическое сопровождение (системное участие психолога в тренировочном и соревновательном процессе) позволяет максимально полно раскрыть творческий потенциал, индивидуализировать методы воздействия и тренинговые технологии [1].

Список литературы

1. Уляева, Л. Г. Комплексная методика повышения психологической готовности спортсменов в период соревновательной деятельности: методические рекомендации (для СПО) : учеб.-метод. пособие / Л. Г. Уляева. – Москва : Советский спорт, 2020. – 176 с.

2. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте : научно-методическое руководство / А. Ц. Пуни. – 2-е изд., стереотип. – Москва : Спорт, 2023. – 120 с.

3. Шакамалов, Г. М. Физкультурно-спортивная подготовка в гимнастике : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : Уральская академия, 2020. – 69 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)