

**Водолеева Вера Алексеевна**

магистр пед. наук, доцент, тренер спортивной  
секции лыжных гонок и полиатлона

**Козлов Александр Васильевич**

магистр пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»  
г. Горно-Алтайск, Республика Алтай

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОЛИАТЛОНЕ И ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются отрицательные эмоциональные состояния, рекомендации и способы их преодоления спортсменами в учебно-тренировочном процессе и соревновательном периоде в полиатлоне и лыжных гонках.*

***Ключевые слова:** спортсмены, положительные и отрицательные эмоции, эмоциональное состояние, спортивная практика, соревнования.*

В любом спорте очень важно сознательно управлять своими эмоциями. Часто сильные спортсмены из-за неумения преодолевать отрицательные эмоциональные состояния, такие как, неуверенность, растерянность, злобу, гнев, огорчение и т. д., после первых неудач отказываются от дальнейшей борьбы и проигрывают более слабым соперникам, а иногда и вообще отказываются выходить на старт любого соревнования.

Исследования в области психологии спорта показывают, что эмоции, которые спортсмен переживает во время выступления в соревнованиях различного уровня или перед ними, являются важнейшим компонентом состояния готовности к осуществлению поставленных задач. Такое влияние эмоций на готовность и работоспособность объясняется тем, что важнейшей особенностью эмоций является их непосредственная связь с жизнедеятельностью организма, функциональным состоянием нервной системы.

Сознательное управление эмоциональными процессами и состояниями значительно отличается от управления многими другими психическими процессами. Если представления и воспоминания мы можем вызвать у себя произвольно, по собственному желанию, то эмоции обычно возникают непреднамеренно, под воздействием внешних или внутренних факторов и раздражителей и могут приобрести стойкий характер. Именно это может отрицательно влиять и затруднять управление двигательными действиями.

Поэтому мы поставили цель выяснить, как сами спортсмены спортивной секции лыжных гонок и биатлона Горно-Алтайского государственного университета, опираясь на свой тренировочный и соревновательный опыт, борются с нежелательными эмоциональными состояниями, и на основании этого сделать некоторые рекомендации для спортивной практики. Данные собирались путем бесед во время тренировочных занятий со спортсменами I взрослого разряда и выше, по лыжным гонкам и биатлону. Кроме этого, тренером велись наблюдения за эмоциональным поведением своих спортсменов до старта и после него, и выяснилось следующее:

- потеря уверенности в своих силах – у большей части спортсменов. При беседе отвечали «плохо пробегу», «могу «застрелиться», «не могу сопротивляться», «вдруг упаду», «вдруг сорвусь с перекладины» и т. п.;

- сомнение в правильной смазке лыж – 17% («проиграю или проиграл за счет плохого скольжения», «бегу на другом ускорителе»);

- затруднение в проявлении волевых качеств: самообладания, уверенности, решительности, настойчивости и характера («не сойти бы с дистанции», «не «застрелиться» бы», «не бежится»);

- возникновение чрезмерного возбуждения – 20% (суетливость во время разминки и на дистанции, забывчивость, или наоборот, торможение, апатия, вялость).

Волевые спортсмены старались сами преодолеть естественно возникающие неприятные эмоции и восстановить потерянную эмоциональность и уравновешенность путем:

- проведения разминки вдали от места старта или в одиночестве, или в компании более сильных спортсменов;
- во время старта управлять своими эмоциями при помощи слов, успокаивающих и ободряющих («еще немного – и финиш», «главное не делать отрывы от десятки», «бывает и хуже», «не обращай внимание», «борись до конца», «главное спокойствие» и т. п.).

Таким образом, можно предложить следующие приемы регуляции эмоциональных состояний в условиях спортивной практики.

1. Целенаправленная задержка выразительных действий, которые свойственны эмоциональным переживанием. Если спортсмена охватывает чрезмерное беспокойство, страх, то его движения становятся суетливыми. В этом случае нужно расслабить скованные мышцы и избавиться от напряжения, а может быть и улыбнуться сопернику.

2. Применение специальных дыхательных упражнений с изменением глубины, частоты, продолжительности вдоха и выдоха, особенно во время стрельбы или перед ней из пневматической винтовки.

3. Специальные двигательные упражнения, выполняемые в зависимости от особенностей эмоционального состояния с различной скоростью, темпом и ритмом.

4. Применение индивидуальной разминки, от которой зависит не только физиологическое состояние, но и психологическое.

5. Применение разнообразных словесных воздействий: самоприказ, самоободрение, ободряющее слово тренера или друзей по команде.

6. Преднамеренное воспроизведение положительных представлений или образов.

7. Укрепление чувства уверенности в своих силах. Здоровая, трезвая уверенность опирается на предварительную тщательную проверку своих сил в процессе

тренировки и критическую оценку как своих сил, так и сил соперника. Трезвая уверенность позволяет спортсмену действовать в полную и силу с нужной расчётливостью.

8. Научиться отвлекаться от излишне возбуждающих или утомляющих раздражителей и сосредоточивать свое внимание на эмоционально благоприятном объекте.

Следует отметить, что овладение всеми перечисленными приемами регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний требует повторных упражнений. Со временем и ростом спортивного мастерства, спортсмен более тщательно регулирует свои эмоции и более уверенно подходит к соревнованиям.