

Довгаль Александр Васильевич

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы, связанные с развитием эмоциональной устойчивости спортсменов. Проанализированы характерные особенности эмоционального состояния спортсмена во время, после и до соревнований. Выявлены причины нестабильности эмоциональной устойчивости, рассмотрены стресс-факторы, влияющие на состояние спортсмена, приведены примеры эмоциональных состояний, их показатели. На основе проведенного исследования автором предлагаются пути достижения психологического равновесия и эмоциональной устойчивости спортсменов.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональная устойчивость, стресс, спорт, спортсмен, спортивная деятельность.

В спортивной деятельности человек испытывает различные эмоции. Одни из них являются положительными, вдохновляющими спортсмена, другие часто бывают отрицательными, разрушительными, дестабилизирующими состояние спортсмена. Поэтому эмоциональная устойчивость к различным факторам очень важна и требует особого внимания.

Чрезмерное возбуждение, склонное перерасти в отрицательную эмоцию, вызывает негативные изменения в организме, которые начинают мешать его правильной работе. Этот процесс приносит ущерб здоровью спортсмена. Но небольшое эмоциональное возбуждение при выполнении сложной деятельности наоборот является полезным фактором и во многом способствует правильному выполнению задания. Но с чрезмерным возбуждением следует бороться. К сожалению, не всегда можно провести четкую границу между положительными и отрицательными эмоциями. Иногда нельзя точно определить степень

полезного и вредного действия на организм того или иного фактора. Из-за чрезмерной «положительной» эмоции ситуация может выйти из-под контроля. Подобное развитие событий может привести к неблагоприятным последствиям. В этом случае снижается способность критично оценивать обстановку, а, как следствие, происходит потеря «оперативной бдительности». В таком случае любая «отрицательная» эмоция, которая имеет возможность подействовать на спортсмена «отрезвляюще», может оказаться полезной в условиях сильного возбуждения [1].

Эмоциональная устойчивость – это способность личности сохранять высокую физическую и психологическую работоспособность, при наличии значительных психических преград. Если психологический груз превышает допустимые нормы, тогда падает коэффициент работоспособности, а, как следствие, нарушается эмоциональная устойчивость.

На эмоциональную устойчивость спортсмена влияют разные стресс-факторы: соревновательные и предсоревновательные.

Предсоревновательные стресс-факторы: конфликты (с тренером, в семье); нарушение расписания сна; плохие тренировочные и соревновательные результаты до нового соревнования; завышенные требования; неудачи в прошлых соревнованиях; длительная поездка к месту соревнований; частые мысли о том, что нужно, во что бы то ни стало выполнить задачу.

Соревновательные стресс-факторы: реакция зрителей; необъективные судьи; сильное волнение; недооцененные возможности соперника и, как следствие, получение им высоких результатов; отсрочка старта; превосходство соперника в несколько раз; неудачи на старте.

Показатели стресс-реакции могут быть различными: изменение положения; зримая скованность мышц, сопровождаемая резким понижением координации движений; мимические изменения, например, выражение грусти или отчаяния; хоботковый рефлекс (губы вытянуты вперед трубкой, подергивание нижней губой с выпячиванием вперед) или сосательный рефлекс; неадекватное поведение; та или иная информация воспринята ошибочно [2].

После перенесенного стресса, спортсмен может находиться в разном эмоциональном состоянии. Приведем примеры эмоционального состояния после стресса.

Тревога – эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего. Тревога – это та реакция, которую почувствует спортсмен при стрессе в первую очередь.

Тревога может возникать из-за осознания важности соревнования; если спортсмен чувствует высокую ответственность; если спортсмен недостаточно подготовлен для соревновательной борьбы; если его психическое состояние настроено на проигрыш; если он переоценивает свои возможности и возможности соперника. Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; чувство стеснения в горле и груди; учащенное сердцебиение; повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений; рвота; потение; уменьшение слюноотделения.

Утомление – функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок.

Тревожность – склонность спортсмена к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги – один из основных параметров индивидуальных различий.

Для повышения эмоциональной устойчивости спортсменов следует, прежде всего, воспитывать у них нравственные чувства. К примеру, чувство долга и ответственности перед коллективом. Чем выше моральная воспитанность спортсмена, тем легче и быстрее он убедит себя в необходимости продолжения борьбы, даже если создадутся условия, при которых ему придется испытывать неприятные эмоциональные переживания и большое психологическое напряжение. Если в ходе борьбы спортсмен терпит неудачу, то он пытается отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении, при этом затрачивая

большие усилия. Не стоит прерывать этот процесс различными угрозами в случае неудачи и требованиями обязательного достижения победы. Чтобы отвлечь внимание от неприятных переживаний, тренер может дать спортсменам задания, выполнение которых потребует максимального сосредоточения сознания на совершенно конкретных задачах их деятельности [3].

Одной из самых важных деталей в процессе тренировки является закрепление положительного эмоционального переживания и положительной реакции спортсмена. Так же рекомендуется помогать ему прочувствовать эмоцию радости в полном объеме, в связи с удачным выполнением тяжелого задания в сложной ситуации. Именно так воспитывается оптимистический взгляд спортсмена на исход действий его товарищей по команде и собственных действий.

Твердой опорой для спортсмена являются приятные воспоминания, при восстановлении эмоционального равновесия в ходе интенсивных соревнований или подобной сложной обстановке. Приятные воспоминания, обязательно должны быть положительными, к примеру, воспоминания о прошлых победах, воспоминания о радостных лицах близких.

Тот, кто потерпел неудачу, рано или поздно стремится восстановить уверенность в себе и своих силах. Необходимо помочь ему в этом, убедить, что он еще способен успешно бороться и внести свой вклад в общее дело команды. С этой целью можно, например, в баскетболе дать ему возможность «отличиться»: обвести соперника, удачно передать мяч партнеру и т. п. При этом необходимо учитывать остроту эмоциональных переживаний спортсмена. Иногда стоит дать ему отдохнуть от активных действий.

Владение собственным телом, мыслями и эмоциональным состоянием, перед и во время соревнований, это одно из важных умений, которому тренер может научить спортсмена. Стоит объяснить ему, что переживания не должны проявляться физически, к примеру, словами или движениями губ, движениями рук или с помощью лица. Также следует поговорить о правильном, здоровом принятии поражения. Следует донести ему мысль о том, что важнее всего пока-

зять себя мужественным борцом, отдающим общему делу коллектива все свои силы и способности, воспитывающим у себя, таким образом, очень ценные для человека качества характера. После поражения молодого спортсмена можно успокоить убеждением, что достоин похвалы и тот, кто с честью проиграл, а не только тот, кто выиграл.

Существенное значение в данной методике имеет эмоциональный опыт спортсмена. Спортсмен, который часто участвует в соревнованиях, показывает высокие результаты и устойчивость к неудачам, бывает эмоционально менее уязвим. Если целью тренера является повышение эмоциональной устойчивости у спортсменов, тогда ему следует проводить тренировочные занятия в условиях, близких к соревновательным. К примеру, вводить элементы состязания; приглашать судей для оценки выполняемых упражнений; проводить занятия в присутствии зрителей; создавать интенсивные тренировки, без серьезной эмоциональной напряженности, без эмоционального насилия. Следует разговаривать с учеником о победах, о поражениях, настраивая на два возможных исхода.

Список литературы

1. Аболин Л.М. Методики изучения эмоций в спорте. Методическое пособие. – Казань, 1985. – 101 с.
2. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. – М., 1983. С. 24–46.
3. Чернышева Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение студентов, занимающихся самбо / Л.Г. Чернышева, В.П. Чернышев, А.В. Довгаль // Электронное научное издание «Ученые заметки ТОГУ». – 2015. – Т. 6. – №4. – С. 420–423.