

СТАНИБУЛА СТЕПАН АЛЕКСАНДРОВИЧ,
магистрант 2 курса специальности «Психология»
Гомельского государственного университета
имени Франциска Скорины, Республика Беларусь
Научный руководитель: Селиванова Лариса Ивановна,
доцент, к.пед.н., доцент кафедры «Психология»
Гомельского государственного университета
имени Франциска Скорины

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В республике Беларусь в 2012 году количество людей, занимающихся физической культурой и спортом составляло 1.763.500 человек [2]. Спорт сегодняшнего дня – это одна из сторон нашей современной культуры и социальной жизни общества, имеющая свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Представить сегодня нашу жизнь без спортивных событий, без досуга в виде спортивной деятельности, почти невозможно.

Эмоциональная сфера – явление достаточно сложное, в нее входят и эмоциональные состояния, переживаемые в виде эмоций, аффектов, настроений и устойчивые личностные образования в виде интеллектуальных, эстетических, нравственных и других чувств, которые впоследствии становятся чертами характера. В психологии выделяют как положительные эмоциональные состояния (восхищение, радость, ликование и так далее), так и отрицательные (зависть, гнев, грусть, обида, страх, вина и так далее) [4]. И для нас очень интересно, каков же спектр эмоций, переживаемых спортсменами при занятиях теми или иными аспектами спортивной деятельности. Ведь известно, что переживаемые эмоции так или иначе влияют на развитие личности. В данной статье мы определим эмоциональный фон, переживаемый при спортивной деятельности.

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Специалисты в области психологии спорта выделяют целый ряд важных специфических требований к психологии личности спортсмена, диктуемые конкретной деятельностью и уровнем его психологической подготовленности [3]. Можно выделить, что среди огромного многообразия эмоций, проявляющихся в процессе спортивной деятельности, следующие:

1. Эмоциональные переживания, связанные со значительными изменениями, наступающими в жизнедеятельности организма в процессе спортивных занятий. Повышенная мышечная активность, составляющая характерную и необходимую особенность спортивных занятий, если они протекают нормально, всегда сопровождаются образным состоянием эйфории (повышенной оживлённости действий, речи и тому подобным), стеническими чувствами бодрости и жизнерадостности.

2. Эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных, трудных и опасных физических упражнений. Эти эмоции отражают состояние

повышенной общей работоспособности организма, переживание успеха в выполнении данного действия и вызванное этим сознание личного превосходства: приятно ощущать себя сильным, ловким, смелым, отважным, выносливым, уверенными в своих силах, способным выполнить не всякому доступное трудное упражнение. Эти чувства соотносятся со способностью спортсмена направлять большие усилия воли, направленные на преодоление значительных трудностей, что является существенной чертой его характера, мерилом, с помощью которого не только сам спортсмен, но и окружающие оценивают его личное достоинство. Достаточно указать на то, как вырастает не только в чужих глазах, но и в своих собственных спортсмен, успешно решивший спортивную задачу, потребовавшую больших волевых усилий [3].

Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Эти эмоции всегда имеют очень напряжённый характер, в них отражаются большие усилия, направленные на достижение победы или наилучшего результата. По своей интенсивности они намного превышают те эмоциональные состояния, которые доступны человеку в его обычной повседневной деятельности. Нередко они получают своеобразное отражение в мимике эмоционального напряжения.

Эстетические эмоции. Чаще всего они бывают связаны с восприятием ритма движений, красоты их формы и других сторон, характеризующих совершенство выполнения физического упражнения. Большое эстетическое значение имеют чувства, вызываемые восприятием внешней обстановки, в которой протекают спортивные занятия или соревнования [1].

Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельности (ответственность перед коллективом за свои успехи и неудачи в спортивном состоянии чувства гордости и тому подобным).

Таким образом, для спортивных состязаний характерны:

– яркие и сильные эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность;

– разнообразие эмоциональных переживаний, охватывающих самые различные по качеству эмоции – от простых физических чувств, связанных с мышечной деятельностью, до глубоких нравственных чувств, в основе которых лежит общность интересов, сплачивающих спортивных коллектив в единое целое;

– динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру [1]. Исходя из этого, можно сделать вывод, что в спортивной деятельности личность испытывает огромное количество эмоций различного качества, что позитивно развивает как эмоционально-волевою, нравственную, так и интеллектуальную сферу. Можно смело назвать спортивную деятельность одной из сфер, которая формирует здоровую эмоционально полноценную личность.

Подводя итог вышесказанному, мы можем заключить, что эмоции, которые переживает личность при занятиях спортивной деятельностью, имеет яркий фон, оказывают положительное влияние на деятельность личности. Отмечаем также, что эмоциональный фон характеризуется специфичной широтой от простых физических чувств до глубоких нравственных чувств. Что принципиально важно, так как такой спектр позволяет назвать спортивную деятельность специфичным и достаточно действенным средством определенной коррекции проблем у детей, находящихся в социально опасном положении, например, у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии : метод. пособие / под ред. В.А. Курашвили, А. Б. Стрельченко. – М: МедиаЛабПроект, 2008. – 114 с.
2. Статистический сборник. «Статистический ежегодник Республики Беларусь» / Председатель редакционной коллегии В.И. Зиновский – Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2013. –234 с.
3. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности / под ред. Б. П.Яковлева. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 190 с.
4. Электронный ресурс <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/vliyanie-emociy-i-emocionalnyh-sostoyaniy-na-razvitiie-i-obuchenie-detey>.