

Е. Р. Юртаева

Научный руководитель: В. Н. Дворак, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ

Актуальность темы обусловлена тем, что эмоциональное состояние играет важную роль в жизни спортсменов, от эмоционального состояния зависит каждая тренировка, и в конечном итоге – результат на соревнованиях. Данная статья направлена на рассмотрение эмоционального состояния спортсмена при занятиях своей профессиональной деятельностью. В любом виде спорта спортсмену необходимо отслеживать свое эмоциональное состояние и уметь справиться с ним, если этого требует ситуация.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, эмоциональный интеллект, психология спорта.

E. R. Yurtaeva

Scientific adviser: V. N. Dvorak, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

FEATURES OF THE EMOTIONAL STATE OF ATHLETES DURING THE TRAINING PROCESS AND COMPETITIONS

The relevance of the topic is due to the fact that the emotional state plays an important role in the life of athletes, every training session depends on the emotional state, and ultimately the result in competitions. This article is aimed at examining the emotional state of an athlete when engaged in their professional activities. In any sport, an athlete needs to monitor their emotional state and be able to cope with it if the situation requires it.

Keywords: emotional state, emotional intelligence, psychology of sports.

Спортивная деятельность представляет собой сферу человеческих достижений, характеризующуюся высокими требованиями к физической и психологической подготовке спортсменов. Ввиду острой конкуренции в современном спорте, спортсменам необходимо систематически адаптироваться к повышению спортивных нагрузок для роста результатов и спортивного мастерства.

Достижение целей в спорте требует от спортсменов выносливости к стрессу, поскольку нагрузки, с которыми они сталкиваются, являются эмоционально-отрицательными и экстремальными [1].

Современная психология определяет стресс как эмоциональное напряжение организма, возникающее в результате воздействия негативных и экстремальных факторов, связанных с профессиональной деятельностью, к которой относится и спорт.

Успех спортсмена зависит от трех составляющих [2]:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;
- совершенствования механизмов нервно-психической регуляции (эмоциональной, волевой, интеллектуальной);

Развитие эмоционального интеллекта позволяет спортсмену использовать свои внутренние ресурсы для повышения стрессоустойчивости и достижения успеха.

Эмоциональный интеллект – это способность владеть и управлять своими эмоциями. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта способен справляться со своими эмоциями, не причиняя вреда другим людям и направляя их на достижение цели.

Эмоциональное состояние спортсмена напрямую влияет на его успешность и определяет реакцию на внешние воздействия. Главной целью спортсмена является управление своим эмоциональным состоянием, укрепление эмоциональной стабильности – ключевого фактора во время соревнований и успешной тренировочной работы.

Спортсмены постоянно сталкиваются с огромным давлением, как физическим, так и психологическим. Постоянные нагрузки, требования тренеров, конкуренция, риск травм – все это оказывает сильное воздействие на психику спортсмена.

Для того, чтобы справиться с этими трудностями, спортсмену необходима высокая степень психологической устойчивости. Важно отметить, что физическая и техническая подготовка также играют решающую роль в успехе спортсмена.

Успешность в спорте обусловлена не только физическими данными, но и специфическими чертами характера спортсмена. Исследования показали, что для достижения высоких результатов в спорте необходимы следующие качества личности:

1 Мотивационно-волевая сфера:

- соревновательная мотивация: сильное стремление к победе и достижению поставленных целей;

- саморегуляция: способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение для достижения результатов;

- волевой самоконтроль: умение преодолевать трудности и не сдаваться;

- решительность: способность принимать быстрые и эффективные решения в критических ситуациях.

2 Эмоциональная сфера:

- низкий уровень тревожности: способность сохранять спокойствие и сосредоточенность даже в стрессовых ситуациях;

- помехоустойчивость: устойчивость к отвлекающим факторам и способность концентрироваться на задаче;

- эмоциональная устойчивость и стабильность: способность сохранять эмоциональное равновесие при любых обстоятельствах.

3 Коммуникативная сфера:

- высокий персональный статус: умение налаживать эффективные отношения с тренерами, партнерами по команде и соперниками;

- уверенное поведение в спортивно-деловых отношениях.

Сравнительный анализ спортсменов высокого класса, менее квалифицированных спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, выявил следующие характерные черты спортсменов:

- чувство превосходства и общественной уверенности: вера в свои силы и способности;

- самоуверенность и готовность отстаивать свои права;

- упорство и несговорчивость: непреклонная воля к победе;

- эмоциональная устойчивость: способность сохранять хладнокровие в критических ситуациях;

- высокая целеустремленность: определённые цели и стремление к их достижению;

- экстравертность: общительность и открытость новым контактам;

- соревновательная агрессивность: желание победить и превзойти соперников [3].

В современном спорте стремление к высоким результатам подталкивает спортсменов к увеличению физических нагрузок: тренировки два-три раза в день, шесть-семь дней в неделю. Такой режим неизбежно ведет к истощению, особенно психологическому.

Жизнь спортсмена высокого уровня приобретает характер жесткого графика, подчиненного исключительно спортивным целям. Это не просто соревнования, сборы

и интервью, но и строгий распорядок дня, питания, сна и восстановления. Подобный образ жизни существенно отличается от обыденной реальности большинства людей, лишая спортсмена многих социальных удовольствий.

Однако, наибольшее давление на психику спортсмена оказывают именно психологические факторы. Спортсмены сознательно идут на трудности ради победы, преодолевая все преграды. Для этого необходима высокая степень психологической готовности к вызовам и устойчивость к психотравмирующим факторам. На уровне высшего спортивного мастерства спортсмен понимает, что путь к победе лежит через жертвы: риск травм, постоянное напряжение и другие факторы, оказывающие негативное воздействие на психику.

Постоянное состояние боевой готовности – одна из главных составляющих этой нагрузки. Спортсмен должен быть способен противостоять постоянным сверхнагрузкам, требованиям тренеров, конкуренции, соперничеству и риску получения травмы. Все это требует значительных усилий и расходует психическую энергию.

Тем не менее, если «... спортсмены удовлетворены своим досугом и при этом ведут здоровый образ жизни, следовательно, они полностью удовлетворены своей жизнью на тренировку они приходят психически и физически отдохнувшими и могут выполнять в полном объеме тренировочную нагрузку» [4, с.66].

В ходе осуществления своей профессиональной деятельности спортсмены сталкиваются с острой конкуренцией, которая подталкивает их к постоянному преодолению границ физических и психологических возможностей. Данная обстановка неминуемо приводит к стрессу, оказывающему влияние на эмоциональное состояние спортсменов. Для эффективного преодоления таких нагрузок крайне необходим высокий уровень эмоционального интеллекта, позволяющий спортсменам управлять своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость является одной из ключевых характеристик выдающихся спортсменов. Следовательно, эмоции играют существенную роль в достижении успеха в спорте. Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо внимательно следить за своим эмоциональным состоянием и обладать способностью контролировать и регулировать его при необходимости.

Список использованных источников

- 1 Воробьева М.А. Связь эмоционального интеллекта и синдрома эмоционального выгорания у студентов. // Образование и наука. – 2016. – №4. – С.80-94.
- 2 Габелкова О. Е. Проявление факторов стресса в разных видах спорта // ППМБПФВС. – 2009. – №1. – С.38-42.
- 3 Корнишин И. И. Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. – 2011. – №4 (49). – С.55- 56.
- 4 Третьякова Н. В. Особенности досуговой деятельности спортсменов [Электронный ресурс] / Зырянов И. А., Красодымский В. Н., Третьякова Н. В., Шабалин С. А. // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования детей, подростков и молодежи : сб. тез. докл. 8-й межвуз. науч.-практ. конф, 22 нояб. 2012 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2012. – С. 65-66.