

## ЭМОЦИИ В СПОРТЕ: ПОДАВЛЕНИЕ, КОНТРОЛЬ, ПЕРЕЖИВАНИЕ. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Зотова Елена Алексеевна

Узбекский государственный университет

физической культуры и спорта

[eazotova635@gmail.com](mailto:eazotova635@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15698996>

### АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются эмоции как фактор результативности выступления спортсмена на соревновании. Выявлено значение эмоций, так как они оказывают влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. Это связано с тем, что понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, управление своими эмоциями и эмоциями других, контроль эмоциональных проявлений влияет на моделирование спортивной деятельности. В статье описываются пути преодоления негативных эмоций и выбор адекватного способа управления эмоциями.

**Ключевые слова:** эмоции, тревожность, саморегуляция, управление эмоциями, эмоциональная осведомленность, подавление, контроль, переживание, тренированность.

### ABSTRACT

The article examines emotions as a factor in the effectiveness of an athlete's performance in a competition. The importance of emotions is revealed, as they affect the ability of athletes to cope with stress. This is due to the fact that understanding the emotions of other people, the ability to empathize with the current emotional state of another person, managing your emotions and the emotions of others, controlling emotional manifestations affect the modeling of sports activities. The article describes ways to overcome negative emotions and choose an adequate way to manage emotions.

**Keywords:** emotions, anxiety, self-regulation, emotion management, emotional awareness, suppression, control, experience, training.

Психологическая подготовленность спортсменов является одной из основополагающих в обеспечении их эффективной деятельности. [1,2]. Отличительной особенностью спорта является его высокая эмоциональность. Во время спортивных мероприятий эмоции и переживают возникают не только у спортсменов, но и у зрителей, болельщиков. Именно эмоциональность спорта привлекают миллионы людей к спортивным состязаниям. Эмоциональность спорта связана с условиями самого спортивного соревнования, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной борьбы, высоким напряжением, вызванным стремлением к достижению поставленных спортивных целей.

Коротко о главном...

Тихвинская Е.О. в книге «Психология переживания в спорте» выделяет типичные ситуации, которые вызывают у спортсменов сильные переживания [3]:

**Во-первых**, это **ситуации поражения** в спорте. Такую ситуацию нужно эмоционально прожить и извлечь из нее опыт, который сделает спортсмена сильнее.

**Во-вторых, победа в спорте.** Переживание победы включает в себя признание завершенности определенного этапа, ситуации и с этой точки зрения необходимости выбора нового пути.

**В-третьих, тренированность и спортивная форма.** Любое упражнение или состояние в процессе тренировки должно сопровождаться эмоциями или переживаниями.

**В-четвертых, готовность к соревнованию.** Состояние готовности позволяет спортсмену максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности (физические, технические, тактические, психические).

**В-пятых, волнение в спорте.** Чрезмерное волнение перед стартом. Причина заключается как в слабости навыков саморегуляции, которые нарушаются в непривычной или ответственной обстановке.

**В-шестых, это страх в спорте.** Основное условие, для того чтобы страх был конструктивен – внимание на процесс действия, а не на представление неудачных картинок того, что может произойти.

**Основная причина** – отсутствие положительной обратной связи. В случаях, когда **механизм положительной обратной связи к себе нарушен**, нарушается переживание себя. Субъективно исчезают поводы для переживания себя как успешного.

**Подавление** – в психологи «подавление» используется для определения процессов, служащих для устранения из сознания ненужных идей, представлений, аффектов [3].

**Переживание** – процесс осознания субъектом некоторого явления действительности как события собственной жизни и последующее отражение в сознании [3].

По результатам многих исследований, эмоциональные состояния оказывают прямое влияние на **работоспособность** спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнование. Если он переживает состояние неуверенности, страха перед сильными соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества выполнения действий, снижается требуемый ритм двигательной деятельности [1,3,4]

Эмоциональные состояния, как было уже сказано, возникают непреднамеренно. Управлять им можно только после осознания этого состояния, у нас возникает оценочное отношение к самому себе, своему поведению, к проявлению своих эмоций. Только после этого может быть найден путь к изменению и формированию желательного состояния определенными приемами или способами.

Механизм возникновения эмоциональных отношений, связанных с оценкой, значительно сложнее непроизвольно возникающих эмоциональных реакций и состояний. Основой эмоциональных отношений являются сложные социальные взаимоотношения человека в данном обществе или коллективе [4,].

Эмоциональные отношения играют роль мотивов поведения наряду с мотивацией идейной, моральной, интеллектуальной, с мотивами привычек, интересов, склонностей.

## **Выводы**

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:
  - отбор талантов;
  - формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
  - максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена;
  - поиск путей компенсации "отстающих звеньев";
  - создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок
  - формирование психической готовности к соревнованиям;
  - создание предпосылок для саморегуляции психических состояний
  - самоорганизации психической деятельности.
2. Есть важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:
  - а) формирование нравственных сторон личности спортсмена и формирование мотивации спортивных достижений;
  - б) волевая подготовка спортсменов;
  - в) формирование спортивной команды, как полноценного коллектива.

### **Заключение**

Изучив основные вопросы спортивной деятельности, представим, каковы её перспективы в ближайшем будущем. Они определяются не столько закономерностями развития исследований, сколько закономерностями развития самого спорта. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками.

### **References:**

#### **Используемая литература: Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Марищук. Л.В. Учебное пособие для студентов специальностей физической культуры и спорта учреждений, обеспечивающих получение высшего образования. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — Минск: БГУФК, 2006. — 147 с. Психология спорта
2. Писаренко В. М. Устойчивость эмоционального состояния спортсменов в условиях соревнования//Готовность спортсмена к соревнованиям. М. 1979.
3. Тихвинская Е.О.Психология переживания в спорте: Учебное пособие/ Е.О. Тихвинская. – СПб.; 2007. – 48с.
4. Черникова О.А. Психологические особенности спортивной эмоции/ О.А. Черникова/ Спортивный психолог. – 2008. - №3(15). – С.77-84.