

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте

Неблагоприятное влияние отрицательных эмоциональных состояний на ход соревновательной борьбы у спортсменов проявляется в основном в следующем:

- а) спортсмены теряют уверенность в своих силах («ничего не выйдет – не заброшу мяч, не догоню, не перепрыгну, упаду с бревна, не смогу сопротивляться»);
- б) снижается острота тактического мышления спортсменов («с большим трудом прорвалась с мячом вперед и вдруг его потеряла... Дальше играла как не своя». «Два раза подряд меня очень легко и быстро обошел Г.». «Раскрылся и сразу получил серию ударов, я растерялся – забыл указания тренера, как вести бой с левшой»);
- в) возникает чрезмерное возбуждение или, наоборот, торможение, апатия; после неудачного действия, например в баскетболе, спортсмен бесцельно бросается от одного соперника к другому, хватает их за руки, волнуется, делает импульсивные движения; или у него наступает чувство безразличия, нежелание действовать, вялость;
- г) затрудняется проявление у спортсменов волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности и др. («исчезла смелость», «не могу решиться», «махнул рукой»).

Способность спортсмена управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнованиях. Способность эта неразрывно связана с воспитанием всей личности спортсмена, с воспитанием отношений к коллективу и спортивной деятельности, в том числе и эмоциональных отношений, являющихся «ведущими компонентами в сложных человеческих эмоциях» (Черникова).

Для формирования у спортсменов способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует воспитывать у них нравственные чувства, и прежде всего чувства долга и ответственности перед коллективом. Чем выше моральная воспитанность спортсмена, тем легче и

быстрее он убедит себя в необходимости продолжения борьбы и условиях большого психологического напряжения и неприятных эмоциональных переживаний.

Потерпев неудачу в ходе борьбы, спортсмен делает большие усилия, чтобы отвлечь свое внимание от мыслей о возможном окончательном поражении в данном соревновании. Поэтому не нужно затруднять этот процесс слишком категорическими требованиями обязательного достижения победы и угрозами в случае поражения.

Чтобы отвлечь внимание от неприятных переживаний, многие опытные тренеры дают спортсменам задания, выполнение которых требует максимального сосредоточения сознания на совершенно конкретных задачах их деятельности, например, в баскетболе – держать подопечного по всей площадке.

Очень важно воспитывать общий оптимистический взгляд спортсмена на исход собственных действий и действий команды. В процессе тренировки необходимо закреплять положительные эмоциональные переживания и реакции спортсмена, разрешать и помогать ему полностью прочувствовать эмоцию радости в связи с удачными действиями в сложной ситуации: приятные воспоминания, связанные с удачным преодолением больших трудностей, являются опорой для спортсмена при восстановлении эмоционального равновесия в такой же или подобной трудной обстановке и в ходе соревнований.

Спортсмен, потерпевший неудачу, стремится восстановить уверенность в 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 дать ему возможность «отличиться». При этом необходимо учитывать остроту эмоциональных переживаний спортсмена и в некоторых случаях дать ему предварительный отдых от активных действий.

При разборе проведенных соревнований нужно указывать на допущенные спортсменом технические, тактические ошибки и недостатки в

психологической подготовке к соревнованию. Необходимо выработать у спортсмена установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач в процессе самого соревнования.

Умение отыскивать недостатки своих действий, привычка подвергать их анализу помогают спортсмену отвлечься и забыть неудачу.

Очень важно научить спортсмена умению хорошо владеть собой во время соревнований. Он не должен обнаруживать своих переживаний выражением лица, движениями рук, словами. Умение задержать внешние реакции, характерные для эмоций, способствует в известной мере уменьшению остроты и самих эмоциональных переживаний. Наоборот, необузданные внешние проявления гнева, злости, «смакование» своих огорчений нередко приводят к обострению этих эмоций. Необходимо учитывать и то, что эмоции могут «заражать» других людей. Поэтому, требуя от спортсмена ничем не обнаружить своей досады, злости, растерянности и других чувств, вызванных неудачей, одновременно нужно поощрять проявление положительных эмоций. Человек управляет своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова, поэтому необходимо научить спортсмена правильно пользоваться им.

Необходимо помочь спортсмену находить слова, наиболее удачно и обобщенно выражающие суть его стремлений, усилий. Нужно выработать у спортсмена здоровое, правильное отношение к поражению, заключающееся, в частности, в понимании того, что, в конечном счете, важнее всего показать себя мужественным борцом, отдающим все свои силы и способности и воспитывающим у себя, таким образом, очень ценные качества характера.

Молодого спортсмена после поражения нужно успокаивать убеждением, что достоин похвалы не только тот, кто выиграл, но и тот, кто с честью проиграл. Существенное значение имеет эмоциональный опыт спортсмена. Спортсмен, участвовавший во многих соревнованиях, прошедший «огонь и воду», показывает большую устойчивость к действию временных неудач, бывает эмоционально менее уязвим. С целью повышения

эмоциональной устойчивости спортсменов следует проводить тренировочные занятия в условиях, близких к соревнованиям: вводить элементы состязания между занимающимися, приглашать чужих судей для оценки выполняемых упражнений, проводить занятия в присутствии зрителей и т. п.

Не менее важным является поведение тренера, его такт в отношении спортсмена, совершившего неудачное действие или неудачно выступившего в соревнованиях и глубоко переживающего это. Для спортсмена, добросовестно борющегося за победу в соревнованиях, сама неудача уже является достаточным возмездием за совершенную ошибку, и всякое другое наказание (порицание, выражение неудовлетворенности, насмешка и т. п.) является излишним и вредным.

Из материала методических рекомендаций для оценки психологической и эмоциональной устойчивости спортсменов во время учебно-тренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки