

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

О.В. Ларина

*Ларина Ольга Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент
Саратовского национального исследовательского
государственного университета имени Н.Г. Чернышевского
E-mail: larrina.ov@gmail.com*

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена необходимостью формирования здорового психологического климата в спортивной команде на основе интересов и общих целей для достижения высоких спортивных результатов. В статье представлены эмоциональная и волевая сферы спортсменов и их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. На спортивный дух команды оказывают влияние эмоциональные состояния и проявление волевых качеств каждого спортсмена.

Ключевые слова: спортсмены, команда, психологическая подготовка, эмоции, волевые качества.

EMOTIONAL AND VOLITIONAL SPHERE AS A RESOURCE FOR FORMING A PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A SPORTS TEAM

Olga V. Larina

The relevance of the problem is determined by the need to create a healthy psychological climate in a sports team based on interests and common goals in order to achieve high sports results. The article presents the emotional and volitional spheres of athletes and their manifestation in training and competitive activities. The team's sporting spirit is influenced by the emotional States and strong-willed qualities of each athlete.

Keywords: athletes, team, psychological training, emotions, strong-willed qualities.

Спортивная деятельность носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсмена. Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как противоборство, а по отношению к партнерам по команде – как сотрудничество, взаимодействие. Подготовка спортсмена высокого класса – это многолетний и непрерывный процесс обучения и физического развития, это тренировочные занятия с использованием больших, а порой и предельных физических и психологических нагрузок. На каждом этапе спортивной подготовки перед спортсменом стоят определенные задачи в том числе и психологического характера.¹

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат. Положительное эмоциональное состояние повышает работоспособность, снижает утомляемость спортсмена, повышает способность к энергичным продуктивным действиям. Отрицательные эмоциональные состояния снижают психическую активность, ведут к значительному ухудшению деятельности, к падению работоспособности. Стенические эмоции повышают активность, энергию, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, напряжение. Сердце начинает усиленно работать, кровяное давление повышается, увеличивается темп и глубина дыхания. Все это вызывает радость, боевое возбуждение, спортивную злость и т.д. В зависимости от силы, длительности и устойчивости эмоций различают настроения и аффекты. Настроение представляет относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении спортсмена. Настроение тесно связано с тем, как складываются для личности жизненно важные отношения с окружающими и с ходом спортивной деятельности. При этом важно, как спортсмен расценивает происходящее и относится к нему. Поэтому настроение спортсмена существенно зависит от его индивидуальных характеристических особенностей (от того как он относится к трудностям – склонен ли он их переоценивать и падать духом, либо перед лицом трудностей он, не предаваясь беспечности, умеет сохранить уверенность в том, что с ними справится). Бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва есть следствие слабой воли спортсмена, неумение владеть собой, контролировать свое поведение.

Эмоциональная реакция очень сложная, в ней участвует нервная система и весь организм в целом. Любая двигательная деятельность, как правило сопровождается эмоциональностью – мобилизуются энергетические ресурсы организма, почти молниеносно происходит выброс в кровь гормонов действия – катехоламинов. Все это необходимо для мышечной работы. Эмоции возникают не только в деятельности человека, но и сами могут активно влиять на деятельность, и изменять ее результаты. Субъективный характер эмоций во многом зависит от темперамента, состояния нервной системы, культуры, привычек, склонностей и от вида деятельности. Однако каждому человеку необходимо стараться владеть способностью сдерживать себя, контролировать свои эмоции. Эмоции поддаются воспитанию и тренировке. Положительные эмоции способствуют эффективному протеканию спортивной деятельности, отрицательные, наоборот тормозят эту деятельность и снижают ее эффективность. Большая действенность эмоций особенно наглядно проявляется во время занятий физической культурой и в спортивной

деятельности. Для спортивной деятельности характерны яркие, сильные эмоциональные переживания, оказывающие огромное влияние на психическое состояние спортсменов, это требует умения владеть эмоциями и противостоять их отрицательному воздействию. Индивидуальные различия в проявлении эмоций зависят от волевых качеств спортсмена. Волевой спортсмен всегда стремится овладеть своими эмоциями, не расслабляться под их влиянием, а в ряде случаев вообще не поддаваться эмоциям, если он осознает их отрицательное значение. Воля спортсмена выражается в том, насколько он способен преодолевать препятствия и трудности на пути к достижению цели, насколько умеет управлять своим поведением, подчинять свою деятельность определенным задачам.

Специфичное проявление воли, связанное с преодолением специфичных трудностей, называют волевыми качествами. Большинство исследователей отмечают существование первичных волевых качеств к ним относятся – энергичность, терпеливость, выдержка. Существует ряд качеств, которые традиционно относят к разряду волевых к ним относятся настойчивость, целеустремленность, организованность. В поведении спортсмена проявляется эмоциональная привязанность к цели спортивной деятельности. Мобилизация ресурсов происходит с широким использованием механизма эмоций. Таким образом, очевидно, что настойчивость – это эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на разных этапах спортивной деятельности могут быть представлены по-разному. Наличие эмоционального компонента, который имеет моральную окраску и выражает отношение спортсмена к общепринятым нормам поведения, отмечается в таких качествах как дисциплинированность, организованность, целеустремленность, инициативность, самостоятельность. Более того в проявлении этих качеств можно увидеть все стороны личности спортсмена: ее эмоциональные, интеллектуальные и волевые особенности.²

Другая сторона психологического климата в команде не менее важная – это нравственные, этические, моральные нормы, ценности, установки, сложившиеся в команде. Формирование в команде нравственных норм, то есть правил, требований, определяющих поведение спортсменов в команде, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата.

О психологическом климате в команде свидетельствует не то, как спортсмены реагируют на победы, а то, как они переживают поражения, находят ли они в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолевать возникший спад в игре. Большое значение играют и межличностные отношения, которые складываются между спортсменами в процессе тренировок и соревнований, а также их общения. Как правило

каждой конкретной спортивной команде свойственны характер отношений между спортсменами, т.е. умение их строить на основе целей и интересов.³ Деловые и личностные отношения между спортсменами, существующие в команде, чаще всего не совпадают. В командах низкого уровня и в молодых командах преобладают личностные, эмоциональные отношения над деловыми. В зрелых командах, как правило, деловые отношения преобладают над личностными. Идеальным является совпадение положительных отношений в команде и по деловым и по личностным сферам, однако для успешного выступления команды это не обязательно. В связи с этим психологическая подготовка в спортивной команде должна быть направлена на то, чтобы создавать условия для преодоления тяжелых тренировочных и соревновательных нагрузок, при однообразных условиях выполнения тренировочной работы. Морально-волевая подготовка связана с воспитанием волевых качеств спортсменов. Характер каждого спортсмена имеет огромное значение. Спортивный дух в команде надо воспитывать так, чтобы спортсмены в любой ситуации не теряли расположения духа, не делали трагедии из поражения, а умели делать правильные выводы. Личность тренера при этом играет большую роль. С ростом спортивного мастерства команды морально-волевая подготовка играет все большее значение.⁴

Тренировочный процесс должен быть пропитан системой психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов личностных качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной работы и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка помогает создавать такие психические состояния, которые способствуют наибольшему использованию физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и умению противостоять таким факторам как неуверенность в своих силах, страх перед возможными поражениями, скованность, перевозбуждение и т.д. Целью психологической подготовки является воспитание эмоционально-волевых качеств, развитие интеллекта, достижение психологической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Состояние психологической готовности в спортивной командехарактеризуется уверенностью и стремлением всех членов команды активно, с полной отдачей сил бороться до конца за достижение намеченной цели. Воспитывать у спортсменов оптимальный уровень эмоционального возбуждения; высокую степень помехоустойчивости по отношению к различным внешним и внутренним влияниям, а также умение произвольно управлять своими действиями, чувствами в быстро меняющихся условиях соревновательной деятельности

Для формирования оптимального эмоционального состояния перед соревнованиями важное значение имеют: качество предварительной

тренировочной работы; адекватная постановка задач на предстоящие старты; правильная организация и проведение последней тренировки; предсоревновательная технико-тактическая подготовка; правильный режим и организация соревновательного дня; своевременная и тщательная подготовка к старту; наличие индивидуального владения методами самонастройки на соревнование.

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении занятиями спортом, чем выше уровень подготовленности спортсмена, тем большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка спортивной команды должна строиться, с учетом психологических характеристик спортсменов, как проявляют себя спортсмены на тренировках и на соревнованиях. Учитывая при этом: мотивы спортивных достижений, успеха, поражений; эмоциональные реакции на успех и неудачу; стремление к лидерству лидерские качества, конфликтность и агрессивность, отношения с товарищами в команде. Выбор конкретных средств и методов всегда будет зависеть от вида спорта, индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня спортивного мастерства команды.

Примечания

¹*Беспалова Т.А.* Психологические особенности личности спортсменов // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. Махачкала. Изд-во ДГПУ, 2015. С. 64-67.

²*Ларина О.В.* Содержание технологии эмоционально-волевой подготовки личности к спортивной деятельности // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов. Изд-во «Саратовский источник». 2016. С. 37-41.

³*Павленкович С.С., Беспалова Т.А., Токаева Л.К., Смышляева И.В.* Типологические особенности темперамента и свойства нервной системы студентов командных и индивидуальных видов спорта в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. № 2. С. 110-116.

⁴*Павленкович С.С.* Психоэмоциональное состояние спортсменов как показатель их подготовленности к условиям соревновательной деятельности // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 216-221.