**Роль эмоций в деятельности спортсменов. Способы саморегуляции эмоционального состояния спортсменов.**

**Салахаддинова Татьяна Павловна**

ГБОУ школа №469 г. Санкт-Петербург, учитель физической культуры.

Известный отечественный психолог А.В. Запорожец замечает: «Ведь сам могущественный человеческий интеллект остается бездеятельным, пока его не приведет в движение аффективное побуждение. Ничто великое в мире, писал Гегель, не совершается без страсти».

Ученые до сих пор спорят о том, положительно или отрицательно влияют эмоции на спортсмена. Кто-то считает, что эмоции полезны и играют важную роль в спортивной деятельности. А кто-то, наоборот, считает, что эмоции дезорганизуют поведение человека.

Так, например, в биологическом плане если взять такую эмоцию, как страх, то у этого состояния есть как свои плюсы, так и минусы. Страх часто помогает спортсмену достичь высокого результата. А с другой стороны, может снизить работоспособность. При эмоциональном возбуждении повышается скорость реагирования, но выносливость снижается. С помощью эмоциональных реакций, таких как мимика, жесты, интонация голоса и др. спортсмены могут общаться между собой.

Очень важно, в каком эмоциональном состоянии будет пребывать спортсмен. Ведь его состояние отразится на результате. Каждый человек должен управлять своими эмоциями, держать их под контролем. Эмоции могут активизировать силы спортсмена на преодоление спортивных трудностей. Для спортивной деятельности характерны яркие эмоциональные переживания, оказывающие большое влияние на деятельность спортсмена. Эмоции в спорте могут быть стеническими и астеническими. Стенические эмоции влияют на жизнедеятельность организма, побуждают человека к поступкам. Астенические эмоции угнетают жизненные процессы организма. Например, стеническими эмоциями может быть чувство радости.

Радость — это активная положительная эмоция. Радостные эмоции полезны для человеческого организма. Спортсмену важно испытывать чувство радости. Именно это чувство помогает справиться с неприятностями, тоской, плохим самочувствием, тревожностью.

Астенической эмоцией является противоположное чувство радости – печаль. Возникает снижение деятельности. Внешне человек выглядит подавленным, кожа становится бледной, движения становятся медленными. В зависимости от ситуации и индивидуальных качеств личности эмоции влияют по-разному. Стенические и астенические чувства влияют на здоровье человека.

Часто у спортсменов возникает отрицательное эмоциональное состояние, которое нужно обязательно преодолеть. Прежде всего, у спортсмена нужно воспитывать нравственные качества, ответственность, чувство долга. Чтобы отвлечь спортсмена от неприятных переживаний, некоторые тренера дают своим ученикам задания на повышение внимания, на максимальное сосредоточение. Во время тренировки помогать спортсмену, хвалить его, создавать приятные воспоминания. Важно, чтобы спортсмен самостоятельно мог анализировать свои действия, находил свои ошибки. Каждый спортсмен должен уметь настраивать себя с помощью слов, таких как «я смогу», «у меня получится», «я справлюсь».

Для того , чтобы спортсмен меньше переживал в условиях соревнований, рекомендуют проводить тренировки близкие к соревновательному процессу, вводить элементы состязаний, приглашать чужих людей, которые выступят в качестве судей, приглашать зрителей на тренировки. Давать основные дистанции, чтобы спортсмен проплыл их с максимальной скоростью, как во время соревнований. Так у спортсменов выработается эмоциональная устойчивость. Для каждого спортсмена важно мнение тренера и близких ему людей. Тренер перед соревнованиями должен дать четкие указания своему ученику, правильно настроить его, оказать поддержку, быть другом. Важно найти правильный подход к неудачам, спортсмен должен адекватно реагировать на поражения, стараясь исправлять свои ошибки.

При отрицательных эмоциях спортсмены теряют уверенность в себе и своих силах, возникает торможение. Роль эмоций проявляется в предстартовом состоянии, во время борьбы, после окончания соревнований. Эмоции могут быть как высшими, так и низшими. Низшие эмоции присуще животным. А высшие человеку, они связаны с интеллектом.

Эмоции оказывают влияние на принятие решений. Эмоции регулируют социальный статус в обществе. При помощи эмоций можно понять человека, не используя слов. По выражению лица можно понять, в каком эмоциональном состоянии находится спортсмен. Эмоции подталкивают спортсмена к достижению цели. Эмоции влияют на всю психическую жизнь спортсмена.

Так же важную роль играют индивидуальные особенности спортсмена. Эмоциональное напряжение быстрее возникает у спортсменов со слабой нервной системой. Эмоциональное возбуждение у мужчин ниже, чем у женщин, поэтому, скорее всего у спортсменов оно будет ниже, нежели чем у спортсменок. Опыт спортсмена, возрастные особенности тоже влияют на предстартовое волнение. Так у более опытных спортсменов частота сердечных сокращений меньше, чем у неопытных. У юных спортсменов предстартовое повышение артериального давления, пульса, мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Значимость соревнований влияет на эмоциональное состояние спортсмена. Так, если спортсмен выступает на соревнованиях в своем городе, где он тренировался, он более спокоен. Ему знакома обстановка, он чувствует себя комфортно. А когда он выступает в чужом городе, где нет поддержки близких, он сильно возбужден, присутствует состояние страха. Так же имеет значение ранг соревнований. Соревнования высокого класса более значимы для спортсмена, он более эмоционален, нежели просто городские соревнования. Соперники оказывают влияние на эмоциональное состояние спортсмена. Некоторые ученики, заранее «распределяют» места, отдают свою победу. На эмоциональное состояние так же оказывает влияние тренера. Он как никто другой настраивает своего ученика на предстоящую работу. Тренеру важно подобрать правильные слова для своего ученика.

Саморегуляция — это самостоятельное, без помощи извне, управление человека самим собой; воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов, соответствующих мысленных образов, представлений и воображения. А произвольная психическая саморегуляция спортсмена, пишет А.В. Родионов, представляет собой процесс, направленный на более активную и целесообразную деятельность в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них, на преодоление возникающих при этом помех и трудностей, быстрое приспособление (адаптацию) к сложным ситуациям. И далее: «Саморегуляция психического состояния – это произвольное изменение его уровня, способствующее наилучшей работоспособности и эффективности спортивной деятельности».

Эффективным способом эмоциональной саморегуляции является расслабление мимической мускулатуры. Научившись расслаблять мышцы лица, можно научиться управлять эмоциями. Важной частью в стабилизации эмоционального состояния является дыхание. Дыхательные упражнения полезны. Во время выполнения такого упражнения, вы должны расслабиться, расслабить мышцы шеи, выпрямите спину, руки произвольно, закройте глаза и дыхание осуществляется через нос. Следите за своим дыханием, постарайтесь продлить момент вдоха. Важна и концентрация внимания.

Психическая саморегуляция - воздействие человека на самого себя при помощи слов.

Выделяют два основных направления: самовнушение и самоубеждение. Спортсмен должен уметь управлять собой. Важную роль играет разминка.

Разминка не должна доводить спортсмена до утомления. Специальная часть разминки направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Эта разминка обеспечивает правильное воспроизведение навыка в соревновательном упражнении. С помощью мимической мускулатуры лица можно снять напряжение, для этого нужно расслабить мышцы, можно это сделать с помощью улыбки. Снять психическое напряжение помогает прослушивание хорошей музыки, мотивирующей к победе. Важно уметь регулировать психическое состояние. Регуляция состояний может осуществляться через психику человека или через самовнушение.

К методам саморегуляции относят: самовнушение, медитация, релаксационная тренировка, аутогенная тренировка. Самовнушение – это процесс внушения самому себе мыслей, чувств. С помощью правильно подобранных слов, человек может настроить себя на достижение цели. Правильно подобранные слова оказывают существенную помощь спортсмену. К таким словам можно отнести «Я могу», «У меня получится», «Я справлюсь».

Медитация – это ряд психических упражнений, которые помогут избавиться от чувства тревожности, помогает сконцентрироваться, предотвращает психическое напряжение, помогает справиться с психическими нагрузками. Медитация улучшает производительность, снимает стресс. Многие спортсмены применяют это в практике. С помощью медитации спортсмены могут распознать свои ощущения. Этот способ саморегуляции оказывает положительное воздействие на спортсмена. Спортсмены более собраны, спокойны, сконцентрированы.

Аутогенная тренировка - один из методов саморегуляции психических состояний с помощью самовнушения. Одной из первых стадий его является расслабление. Расслабление — это снятие отрицательного эмоционального фона. Второй стадией являются любые внушения. Третья стадия- человек отдохнул, полон сил и энергии. Упражнения должны быть не утомительными, интересными. Аутогенное состояние возникает, когда человек сосредоточен на чем-либо, расслаблен, не раздражен. Аутогенные тренировки избавляют от некоторых болезней.

Релаксационная тренировка — это терапия, которая помогает расслабиться человеку. Расслабление мышц является важной частью релаксации. Данная процедура снимает психическое напряжение. Релаксация улучшает сон, внимание, работоспособность.

Так же одним из вариантов саморегуляции является отключение или отвлечение. Человек старается сконцентрировать свое внимание на постороннем объекте. Отвлечь себя можно с помощью любимого дела, просмотра фильмов, чтения книг и других дел.

Психорегуляция позволяет: снять стресс, повысить эмоциональный настрой, воздействовать на психику. Цвета тоже могут оказывать влияние на психическое и эмоциональное состояние спортсмена. Теплые цвета повышают активность. А холодные цвета снижают активность, успокаивают. Какая-либо деятельность отвлекает человека от переживаний, плохих мыслей. Снизить напряженность помогает такой способ саморегуляции, как физическая нагрузка.

Существуют прямые и опосредованные методы саморегуляции. С помощью них можно снять эмоциональное напряжение. К прямым методам можно отнести прослушивание музыки и чтение книг. Прослушивание музыки успокаивает и отвлекает от неприятностей. А при чтении, человек на себе переживает эмоции героя книги, тем самым тоже отвлекается от переживаний.

Спорт - самый первый метод из опосредованных. Во время спортивной деятельности спортсмен отвлекается от переживаний, заряжается положительными эмоциями. К этим методам так же относится внушение, самовнушение, ролевые игры. Спортсмен должен пользоваться методами саморегуляции. Они помогают снять стресс, расслабиться, настроиться на положительные эмоции, повышают активность. Упражнения, связанные с саморегуляцией, помогают управлять эмоциями.

**Список использованной литературы**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 195 с., с. 47

2.Бабушкин Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Научные труды СибГУФК. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – С.77-80

3. Веселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: Физкультура и спорт,2005. – 86 с.

4. Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. - М.,1971.

5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. // В сб. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей. /Сост. Ю.Л.Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с., ил.