

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ В ХОДЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Рудаков А. Л.**

**г. Красноярск**

Вопрос о сознательном управлении человеком своими эмоциональными переживаниями является очень важным в спорте. Всем известно, что нередки случаи, когда объективно сильные спортсмены или команды после первых неудач в соревнованиях теряются, падают духом, отказываются от борьбы и проигрывают даже более слабым соперникам. Причиной тому является неумение преодолевать отрицательные эмоциональные состояния (страх неудачи, обида, вина, стыд, растерянность, гнев и др.) в соревновательной ситуации.

В исследованиях многих авторов содержится мало конкретных указаний и рекомендаций о том, *как устранять влияние неблагоприятных эмоциональных переживаний в ходе соревновательной борьбы.*

Поскольку коренные причины этих состояний оказываются как бы неустранимыми, основной путь решения этих проблем предлагается с помощью прямого оперативного «усмирения» нежелательных психических явлений или ликвидации их ближайших субъективных и объективных причин. В связи с этим происходит разработка и совершенствование различных методов прямого воздействия на состояние спортсменов (внушение, самовнушение, аутогенная тренировка, психофармакологические средства и т. д.), а также выявление психогенных факторов для их учета в тренировочном процессе.

Каким образом спортсмены справляются с нежелательными эмоциональными переживаниями? После неудачной попытки выполнить упражнение, спортсмены ведут себя по-разному. Одни пытаются оправдаться перед товарищами, другие бывают, задумчивы, третьи – ищут уединения. В таких ситуациях они мыслят следующим образом: «У меня

ничего не выйдет – не заброшу мяч, не догоню, не перепрыгну, упаду с бревна, не смогу сопротивляться» и т. д.. Хорошо тем, у кого очень сильные волевые качества, они просто подавляют эти отрицательные эмоции, не подозревая о том, что на это уходит колоссальное количество энергии и в будущем отразится на их здоровье. Другая категория волевых спортсменов пытается уйти от отрицательных эмоций с помощью переключения мысли с переживания на образную проработку правильного движения или ситуации. Чтобы отвлечь внимание от неприятных переживаний, многие «опытные» тренеры дают спортсменам задания, выполнение которых требует максимального сосредоточения сознания на совершенно конкретных задачах их деятельности. А те, кто занимается самовнушением, в соревновательных ситуациях мыслят примерно так: «Я должен выдержать, ведь я хорошо подготовлен, по крайней мере, лучше, чем мой соперник. Столько труда вложил на тренировках, и он не может пропасть даром» или так: «Я ведь не слабее своего противника, да и сам он, наверное, меня боится».

Получается, что многие авторы говорят о способах борьбы спортсменов с отрицательными состояниями, но они точно не определяют, в чем конкретно это заключается и как это делать. И как таковая работа спортсменов с отрицательными переживаниями не получается из-за того, что они слабо осознают свои паттерны мышления, которые и являются пусковым механизмом этих отрицательных эмоций. Можно обсуждать механизмы, техники, использование которых помогает спортсмену достигать высоких результатов и поднимать потолок своих возможностей, указывая при этом на феномены сверхвосстановления, установки, автоматизации, ориентировки, саморегуляции и т. д.. Можно обсуждать, за счет чего, наоборот, происходит снижение результатов, и говорить о слабых технических возможностях, тактических ошибках и о недостатках психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Но всё это будет недостаточным без рассмотрения способа мышления спортсмена.

Обращаясь к теории саногенного мышления Ю. М. Орлова, можно сказать, что в процессе появления отрицательных эмоциональных состояний у спортсменов включаются умственные акты, представляющие собою рефлексию, возникающую в результате воздействия эмоциогенных ситуаций и ведущих к переживанию страха неудачи, чувства вины, стыда, обиды. Он рассматривает мышление с позиции поведенческого подхода, которое выполняет функцию ориентировки и принятия решений в определенной жизненной ситуации, что предполагает и решение определенной жизненной задачи. И эта задача в соревновательных ситуациях решается с помощью защиты путем размышления над ситуацией, направленной на уменьшение страдания и напряженности, вызванной эмоциогенной ситуацией, в которой и возникает определенная эмоция. Эмоция у Ю. М. Орлова рассматривается как устойчивая психическая функциональная система, обеспечивающая приспособление людей друг к другу и к ситуациям общения. Любая эмоция, возникнув из бессознательного, берет на себя управление мышлением, целью которого является уменьшение страдания от эмоции. Привычные шаблонные мысли, направленные на облегчение страдания от эмоции, принято называть механизмами психической защиты. И как правило спортсменами они не осознаются.

Таким образом, мы считаем, что все вышеперечисленные способы борьбы с отрицательными эмоциональными переживаниями в ходе соревновательной борьбы являются неэффективными. И если со спортсменами заниматься выработкой реалистического саногенного мышления, то можно развить у них способность осознавать свои ожидания, которые они приписывают партнерам по общению на соревнованиях, и которые в случае рассогласования и вызывают отрицательные эмоциональные переживания, мешающие им добиваться спортивных результатов, т. е. успеха. Саногенное, реалистическое или правильное (здоровое) мышление позволит спортсменам не бороться с отрицательными эмоциональными переживаниями, а просто

самим не создавать их. И, как следствие, принимать соревновательную ситуацию и партнеров по общению такими, какие они есть, отказаться от сравнения себя с другими и добиваться успешных результатов.