

## Оценка проявления эмоциональных состояний у спортсменов

Алишер Асадович Гайбуллаев  
Бухарский государственный университет

**Аннотация:** Исследуемой проблемы обусловлена тем, что эмоции играют немаловажную роль в жизни профессиональных спортсменов, от них может зависеть каждая тренировка и в итоге – результат на соревнованиях. Статья направлена на рассмотрение эмоционального состояния спортсмена при занятиях своей профессиональной деятельностью. Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, эмоциональный интеллект, психология спортсмена.

## Evaluation of the manifestation of emotional states in athletes

Alisher Asadovich Gaybullaev  
Bukhara State University

**Abstract:** The problem under study is due to the fact that emotions play an important role in the life of professional athletes, every training session and, as a result, the result in competitions can depend on them. The article is aimed at considering the emotional state of an athlete during their professional activities. Sports activity is an area of achievement of human capabilities, which is characterized by a high level of requirements for the psyche and physiology of athletes.

**Keywords:** emotional stability, emotional intelligence, athlete psychology.

Актуальность исследования продиктована условиями экстремальности в спортивной деятельности, концентрацией на достижение спортивных успехов, высокие результаты, волевые усилия, мотивационную, когнитивную готовность. С одной стороны, это сопряжено с психической, эмоциональной нагрузкой, а с другой, - показывает психологическую подготовленность спортсмена. Известно, что современный спорт характеризует высокая напряженность на тренировках, соревнованиях, большая личностная ответственность за результат в соревновательной деятельности.

Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Если говорить конкретнее, то спортсменам необходима систематическая адаптация к регулярному повышению спортивных нагрузок для роста результатов и спортивного мастерства в связи с высокой конкуренцией в современном спорте. При осуществлении целей спортивной деятельности, для решения поставленных задач спортсменам приходится испытывать нагрузки, которые требуют наличия у спортсменов высокой стрессоустойчивости.

Система физического воспитания открывает широкие возможности миллионам людей для занятий спортом, физического совершенства, укрепления здоровья. Спорт несет радость, воспитывает чувство коллективизма, способствует гармоническому развитию личности. Это, если говорить о спорте вообще. А если о спорте высоких достижений, о большом спорте? Всегда ли он приносит радость, всегда ли может спортсмен показать то, на что способен? И от чего это зависит?

Есть множество выдающихся спортсменов, которым присуще хладнокровие, умение настроить себя на победу, преодолеть психологические барьеры. Им свойственна эмоциональная устойчивость. В спортивной борьбе они проявляют огромную силу воли, показывают неисчерпаемые духовные и физические силы. Соревнования для них - праздник.

Однако замечено, что спортсмену не всегда удается проявить мастерство во время соревнований. Иной раз он неожиданно для себя отмечает, что, казалось бы, закрепленные в учебно-тренировочном процессе двигательные навыки в соревновательной борьбе внезапно утрачиваются. Накануне соревнования у него появляется чрезмерная озабоченность, неуверенность в своих силах, навязчивые размышления о ходе предстоящей борьбы, бессонница, потеря аппетита и т.д.

Эмоциональное возбуждение, возникающее в связи с участием в соревнованиях, представляет собой естественную приспособительную реакцию организма, сопровождающуюся активизацией физиологических и психологических функций. При эмоциях резко возбуждается симпатическая нервная система, что способствует мгновенному повышению количества адреналина в крови и других высокоактивных гормонов. Последние значительно повышают давление крови, вызывают учащенное сердцебиение - резко усиливают его работу. Стимулируется деятельность скелетной мускулатуры. Для обеспечения потребления кислорода расширяются бронхи, усиливается газообмен, энергетические процессы в организме.

Спортивные эмоции специалисты разделяют на «+» и «-», «+» - способствуют наилучшему протеканию физической деятельности спортсмена,

содействуют оптимальному проявлению высоких спортивных навыков и качеств. К таким эмоциям относятся воодушевление, спортивная злость и другие. Результаты исследования отечественных и зарубежных физиологов и психологов, а также спортивная практика свидетельствуют о том, что некоторые эмоции оказывают на спортсмена и неблагоприятное воздействие. К ним относятся, прежде всего, боязнь поражения и опасения за исход выступления. Они могут «сопровождать» спортсмена на протяжении многих дней. Мысли о различных сторонах соревновательной борьбы приобретают в таких случаях характер навязчивости.

Порой на состояние спортсмена отрицательно влияют и «+» эмоции. Такой вывод, в частности, позволяют сделать анкетные данные, свидетельствующие о нарушении у спортсменов сна даже при успешном для них исходе соревнований.

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

Состояние напряженности в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

Эмоциональные проявления, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекания корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности и непосредственно перед ней. Это величина изменяется соответственно ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем:

- 1) качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны;
- 2) оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив;
- 3) направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

Из вышесказанного следует:

- 1) интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;
- 2) отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Объективные трудности - это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

К субъективным трудностям П.А.Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф.Геновым, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом: 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнований; 2) трудности, связанные с физической подготовленностью

спортсмена; 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий; 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта; 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена; 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, - уровень психического напряжения.

Работа, производимая спортсменом в ходе тренировочных занятий, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Переходя к более детальному рассмотрению данного вопроса, необходимо вспомнить слова И.П.Павлова, который писал, что «человек есть система, существенная по своему высочайшему саморегулированию».

Действительно, человеческий организм является достаточно совершенным в плане самоконтроля и саморегуляции.

Механизмы доминанты, временно господствующего очага возбуждения, позволяют нам в условиях, когда поступает масса разнообразных раздражителей и сигналов, отобрать из них только имеющие значение для выполняемой деятельности. Положительная роль доминанты в управлении деятельностью спортсмена состоит в том, что свойство ее подкрепляться посторонними раздражителями и тормозить другие очаги возбуждения обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях. Однако в ряде случаев инертность доминанты мешает спортсмену быстро и адекватно приспособиться к изменившейся ситуации, сменить план ведения поединка, изменить представление о методике тренировки.

Природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий - возникновения эмоций. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствия.

В спорте эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях. Часто эмоции вскрывают дополнительные ресурсы, автоматически, неосознанно

для спортсмена. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в гипер-компенсаторной мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

Волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

Волевая регуляция - это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

### Использованная литература

1. Гайбуллаев А.А Особенности эмоционального состояния спортсменов. Вестник интегративной психологии (Ярославль, выпуск 23, 2021. – С. 69-73.
2. G'aybullayev Alisher Asadovich Maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida hissiy irodaviy sifatlarni rivojlantirish. - Vuxoro 2020. –В. 470-472.
3. Гайбуллаев А.А. Эмоционально-волевые особенности спортсменов. Ярославль 2020 - С. 471-473.
4. 4.G'aybulloyev А.А Спортчиларнинг индивидуал психологик хусусиятларини ўрганишнинг ўзига хос жиҳатлари. Psixologiya ilmiy jurnali. Vuxoro 2020. –В. 119-122.
5. Гайбуллаев А.А. Психология: происхождение и структура научного факта. Вестник интегративной психологии 19 (19), - С. 115-119.
6. G'aybulloyev А.А. Sportchilarda hissiy-irodaviy sifatlar shakllanishining psixologik mexanizmlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021, 2-son. Vuxoro – В. 92-96.
7. Аъзамова Махлиё Абдуракхимовна. Психологические трудности младшего школьного возраста. “XXI аср психологияси” мавзусидаги халқаро илмий-амалий анжумани мақолалар тўплами. Б. 40-42
8. Аъзамова Махлиё Абдуракхимовна. Маҳаллада психологик хизмат кўрсатишнинг эмпирика сослари. Psixologiya. 4-сон. 2021. Б. 62-66.
9. Аъзамова Махлиё Абдуракхимовна. Понимание психологического благополучия личности в суфизме и современной психологии. Вестник интегративной психологии. Выпуск. 23, 2021. С. 38-4.
10. Аъзамова Махлиё Абдуракхимовна. Жизненные стратегии современной молодежи. Вестник интегративной психологии. Выпуск. 22, 2021. С. 24-26.



11. Аъзамова Махлиё Абдурахимовна. Маҳаллада психологик хизмат кўрсатишнинг амалиёти. *Tafakkur va talqin ilmiy maqolalar to'plami*, 2020. Б. 623-625.
12. Аъзамова Махлиё Абдурахимовна. Маҳаллада психологик хизмат ташкил этилишининг эмпирик асослари. *Психология илмий журнали* 4-сон. 2020. Б. 159-162.
13. Аъзамова Махлиё Абдурахимовна, Хамроева Ф.А., Муродова М.Р. Индивидуализация как главная характеристика личности. *Вестник интегративной психологии* Выпуск. 19, 2019. С. 415-418.
14. Хакимова Ф. Х. Психические и эмоциональные состояния у детей. *Вестник интегративной психологии* Выпуск. 23, 2021. С. 358-361.
15. Хакимова Фазолат Хошимовна. Психология: происхождение и структура научного факта. *Вестник интегративной психологии* Выпуск. 19, 2019. С. 115-119.
16. Хакимова Фазолат Хошимовна. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ижтимоий психологик мослашув шакилланишида психоккорекция методларнинг урни. *Психология илмий журнали* 4-сон. 2020. Б.128-130.
17. Хакимова Фазолат Хошимовна. Мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда мослаша олмасликнинг турли кўринишларини психологик хусусиятлари. "Тафаккур ва талқин" 2-сон, 2021. Б. 776-779.
18. Хакимова Фазолат Хошимовна. Бола шахсининг шакилланишида оиланинг ўрни. "Тафаккур ва талқин" 3-сон, 2021. Б. 452-455.
19. Хакимова Фазолат Хошимовна. Мослаша олмаслик хусусиятларининг мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда турли психологик кўринишлари. *Психология илмий журнали*. 4-сон. 2021. Б. 89-91.
20. Qodirova Dilnoza Murtazoyevna. Yosh oilalarda oilaviy munosabatning shakllanishining psixologik xususiyatlari. 2021/9/29 *Oriental Art and Culture*. С 179-183. Том 2 номер 3.
21. Qodirova Dilnoza Murtazoyevna, Axmedova Zarina Jamilovna. Features of emotions in the upbringing of children *Jurnal ResearchJet Journal of Analysis and Invention*. С 60-64. 2021/4/3 Том 2 номер 4.
22. Q.D. Murtazoyevna, A.Z. Jamilovna. Features of emotions in the upbringing of children. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions*. 2 (04), С 60-64.
23. Qodirova D. Kichik maktab yoshi o`quvchilrida axloqiy-madaniy sifatlarni shakllantirishning o`ziga xos psixologik jihatlari. *Pedagogik mahorat*. 2-son. В. 121-124.
24. Қодирова Д. М. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik omillari. 2021/9/9 XXI асп психологияси - С. 112-115.

25. Ф. Ганджиева, Д. Кодирова. Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari ijtimoiy-psixologik moslashuvining oziga xos xususiyatlari. Центр научных публикаций (buxdu. uz) Pedagogok mahorat 2020 tom2. Nomer 2.

26. Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna. Emotional understanding of individuals the role of emotions. ResearchJet Journal of Analysis and Inventions 3 (1), 12-18

27. Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna. O'smirlik davridagi o'quvchilarda ijtimoiy intellekt muammosining psixologik xususiyatlari. Oriental Art and Culture 2 (4), 554-559.

28. Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna. Heads Of Competence In Psychologically School Education. International journal of scientific & technology research volume 9, issue 02, february 2020. Issn 2277-8616.

29. Qosimova Sarvinoz Baxtiyorovna Maktabgacha ta'lim tizimi rahbarlarining kasbiy kompetentligini oshirish mexanizmlari. Педагогик инновациялар ва юқори самарадорликка етакловчи таълимий ғоялар. 15.05.2020. -С. 913-915.