

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL SPHERE IS IMPORTANT CONDITION OF GROWTH OF SPORTSMEN'S

Begmatov A.S. (Republic of Uzbekistan) Email: Begmatov53@scientifictext.ru

*Begmatov Abdulladjon Seradjidinovich - Doctor of philosophy, Professor, Scientific Consultant,
REPUBLICAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CENTER FOR SPORTS MEDICINE,
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: *the article is devoted to highlighting the role of the emotional sphere in the growth of the athlete's skill. The author tried to show the role of emotions in preventing and preventing overtraining. The article also shows the role of hypnosis in improving the skills of sportsmans.*

Keywords: *emotions, sports, athlete's skill, activity, work, play.*

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ - ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ РОСТА МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ

Бегматов А.С. (Республика Узбекистан)

*Бегматов Абдулладжон Сераджиудинович – доктор философских наук, профессор, научный консультант,
Республиканский научно-практический центр спортивной медицины, г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: *данная работа посвящена освещению роли эмоциональной сферы в росте мастерства спортсменов. Автор предпринял попытку показать роль эмоций в предупреждении и профилактике перетренированности. В статье также показана роль гипноза в повышении мастерства спортсменов.*

Ключевые слова: *эмоции, спорт, мастерство спортсмена, деятельность, труд, игра.*

Спорт является формой человеческой деятельности. Если исходить из распространенного деления деятельности на труд и игру, то отнесение спорта к игровой деятельности является само собой разумеющимся. Но такая видимость обманчива. Спорт только на первый взгляд кажется формой игровой деятельности. Спорт у детей безусловно является формой игры. Но занятие спортом взрослых явление сложное. Дети играют в игры ради самих игр. У взрослых же цель игры не только в самой игре. Если исходить из определения игры как формы деятельности, цель которой находится в самом процессе игры, то возникает ряд сложностей и вопросов которые надо предварительно решить и на которые надо предварительно найти ответы. Первый из таких вопросов это - находится ли цель занятий спортом взрослых только в самом процессе спортивной деятельности? Если спорт является хобби у людей, основная трудовая деятельность находится вне рамок спорта, то на этот вопрос следует ответить утвердительно. Если человек занимается спортом только «для души» и здоровья, то спорт для него - игра. Здесь проявляется еще одна особенность игровой деятельности как добровольность.

Человека никто не заставляет заниматься его хобби, кроме его самого. Другое дело профессиональное занятие спортом. Здесь спортсмена заставляет заниматься спортом ряд обстоятельств и людей: тренер, команда, семья и др. Профессиональное занятие спортом превращает спорт не только в игру, но и в труд. Если исходить из этой особенности профессионального спорта можно ли отнести его к трудовой деятельности. Мы считаем, что на этот вопрос следует ответить утвердительно и в то же время отрицательно. Дело в том, что спорт для профессионального спортсмена - любимый вид деятельности. Поэтому он добровольно и с желанием занимается тем видом спорта который он выбрал. С другой стороны, спорт для него является источником материального благополучия. Следовательно, для него спорт одновременно игра и источник дохода. У разных спортсменов эти два мотива находятся в разных соотношениях.

Одни спортсмены выбрали данный вид спорта потому, что его любят. Другие спортсмены выбрали бокс или теннис потому, что эти виды спорта могут принести большие деньги. Такое соотношение имеет очень большое значение в том, насколько успешными будут занятия спортом. Дело в том, что если спортсмена привлек в данный вид спорта его любовь, то эмоциональный фактор будет стимулировать его занятия спортом. Можно сказать, что эмоциональный фактор является мощным стимулом успешности занятий спортом. Роль этого фактора проявляется на различных этапах спортивной деятельности. Так, если спортсмен занимается спортом с любовью и удовольствием, то, несмотря на очень большие нагрузки, у него не появляется перетренированность, или же такое состояние появляется в результате слишком больших нагрузок. Если во время занятий отсутствует этот фактор или он выражен слабо, то не только большие, но и средние и даже небольшие нагрузки могут привести к перетренированности или даже к эмоциональному выгоранию.

Специфика спорта состоит в сложной и весьма точной координации движений, в чрезвычайной скорости двигательных актов. Эти качества достигаются благодаря развитию сенсомоторики,

совершенствованию методик обучения, многократному их исполнению, а также благодаря совершенствованию технических средств обучения и тренировок. Использование достижений психологии поможет существенно сократить время, уходящее на формирование необходимых навыков и качеств и расход сил и средств. Так, формирование необходимых навыков и качеств в условиях измененного состояния сознания (ИСС) может помочь в достижении этих целей.

Выступая как индивидуальный субъект профессиональной деятельности, спортсмен в то же время представляет собой общественный субъект, т.е. он является носителем общественных знаний и ценностей. В силу этого в его субъективной характеристике всегда соединяются аксиологические, когнитивные компоненты и навыки, необходимые для спортсмена как представителю данного конкретного вида спорта. При этом первая включает в себя эмоциональный компонент как профессиональное качество спортсмена. Это качество, являясь психофизиологическим показателем, влияет на характер деятельности спортсмена и определяет скорость его реакции, его пластичность или ригидность, экстраверсию или интроверсию.

Современный спорт предъявляет особые требования к уровню эмоционального развития спортсмена, к его эмоциональной устойчивости и уравновешенности нервных процессов. Высокие требования обусловлены тем, что спортсмену приходится выдерживать действия сильных раздражителей и уметь концентрировать внимание, сохранять высокий эмоциональный тонус, проявлять выдержку и собранность, быть спокойным и уравновешенным особенно в условиях соревновательной деятельности.

Как показал анализ литературы, в современной психологической науке наблюдается количественный рост эмпирических исследований, затрагивающих проблемы формирования и развития эмоциональной сферы личности. Этому вопросу посвящен ряд работ российских психологов. К числу таких психологов можно отнести А. Аксенова, В.Г. Бочарова, Т.И. Ерофеева, Е.В. Зворыкина, Б.Ф. Ломов, С.Л. Новоселова, Н.Н. Подьякова, К. Роу, Е.М. Трофимова, Л.Д. Чайнова и др.

При этом следует отметить, что в исследованиях последних десятилетий отмечаются такие составляющие спортивного процесса, как гибкость поведения (О.С. Гребенюк, Н.В. Кузьмина и др.), умение наладить на основе взаимопонимания продуктивный контакт с партнерами, эмпатия (С.Б.Борисенко, К. Роджерс и др.), эмоциональность (В.В. Суворова, В.П. Трусов и др.) В то же время ощущается острый дефицит работ, посвященных процессу эмоционального развития спортсменов. Обращает на себя внимание и тот факт, что на факультетах физической культуры и спорта вузов не ведется работа по созданию психологических условий для такого развития. Как следствие - эмоциональное развитие большей части спортсменов оставляет желать лучшего.

Эмоции являются относительно самостоятельной сферой развития личности, в т.ч. и спортсмена. В этой связи Изард пишет: «Я призываю читателя сосредоточить внимание на генетических корнях эмоций, на их некогнитивных детерминантах, призываю толковать эмоции как отдельную, обособленную систему» [1. С. 5].

Как показала практика, особенно в таких игровых видах спорта как футбол, волейбол, баскетбол и др. спортсмен, который не способен установить контакт с товарищами по команде на эмоциональном уровне, впоследствии рискует не только утратить уважение и понимание членов команды, но и стать препятствием для её эффективной игры. Вместе с тем, отсутствие эмоционального контакта с товарищами по команде может привести к возникновению целого ряда хронических нервных заболеваний. Интенсивно изучаемый в последнее время синдром эмоционального выгорания состоит из целого комплекса неврозов, которые создают существенные препятствия для профессиональной деятельности спортсмена. Притом от этого синдрома страдает не только сам спортсмен, но и вся его команда. Поскольку пассивность и неадекватная игра одного из членов команды отражается на эффективности деятельности всей команды.

Высокий уровень эмоционального развития спортсмена необходим как для самого спортсмена так и для его тренера и команды. Ибо этот фактор является важнейшим условием для обеспечения полноценного состязательного процесса. Эмоциональная неустойчивость в экстремальных ситуациях, повышенный уровень тревожности у спортсмена, отсутствие социальной и психологической мобильности в условиях соревнований - все это негативно отражается на красоте и эффективности соревновательного процесса, что может привести к ослаблению и разрушению эмоциональных связей членов команды между собой, с тренером и болельщиками.

Сегодня особо остро стоит вопрос о создании таких психологических условий, которые способствовали бы многостороннему развитию эмоциональной сферы не только у спортсменов командных видов спорта, но и спортсменов-представителей индивидуальных видов. Изучение опыта спортивных клубов и команд обнаруживают ряд существенных противоречий между:

- необходимостью в подготовке высококвалифицированных спортсменов с высоким уровнем эмоционального развития и отсутствием комплексных мер по организационно-содержательному и методическому обеспечению такой подготовки;

- растущей востребованностью научного обоснования процесса эмоционального развития спортсменов в условиях их профессионального роста и неразработанностью психологических условий осуществления такого процесса;

- необходимостью формирования эмоциональной устойчивости спортсменов и недостаточной психологической компетентностью тренерского состава к выбору и использованию в этом процессе оптимальных психолого-педагогических средств.

Следует отметить, что использование методики ролевых игр во время занятий и тренировок позволяет спортсменам овладевать навыками эмоциональной устойчивости, умениями управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Использование в тренировочном процессе сложных ситуаций позволило развить в спортсменах творческую, критическую самостоятельную мысль, стимулировать их к дальнейшему саморазвитию в эмоциональном плане.

Профессия тренера предполагает повышенные и достаточно специфические требования как к профессиональным, так и к личностным качествам. На современном спортивном пространстве наблюдается дефицит психологического, особенно эмоционального ресурса личности тренера [2. С. 17]. Это делает актуальной проблему эмоционального развития будущих тренеров на этапе обучения в вузе.

В процессе психокоррекционной работы со спортсменами нами были выделены характерные черты эмоционального развития, его структура, критерии, характеристики, определены и обоснованы психологические условия их эмоционального развития с учетом личностного подхода, определены основные направления психологического сопровождения процесса эмоционального развития.

Под эмоциональным развитием спортсменов мы понимаем постоянный процесс накопления эмоционального опыта, овладение механизмами управления собственными эмоциональными состояниями, стремление к постоянному саморазвитию и к самосовершенствованию. Повышению эффективности этого процесса могут способствовать такие методики как НЛП, аутогенная тренировка, гипноз и др.

В процессе психокоррекционной работы со спортсменами мы пришли к выводу, что для эффективного формирования эмоциональной устойчивости спортсменов необходимо создать психологические условия эмоционального развития, к которым относятся:

- заинтересованность спортсменов в развитии эмоциональности как важного компонента структуры жизненных отношений личности, в значительной мере определяющего успешность повышения их спортивного мастерства;

- нацеленность эмоционального поведения тренеров на преодоление стандартных форм общения, порождающих у спортсменов неуверенность в себе, неадекватное эмоциональное реагирование;

- общую направленность работы спортивного коллектива на формирование ситуационной эмоциональной устойчивости у спортсменов как интегративного показателя, оказывающего влияние на эффективность спортивной деятельности.

В результате применения комплекса психолого-педагогических средств (моделирование ситуаций с элементами драматизации, анализ таких ситуаций, использование моделей кооперативного обучения, создание атмосферы успеха и др.) удалось снизить уровень тревожности спортсменов, существенно поднять у них уровень эмоциональной саморегуляции.

Кроме того, наш опыт показал, что эффективным педагогическим средством эмоционального развития спортсменов является метод нейролингвистического программирования (НЛП).

НЛП является многомерной моделью описания человеческого опыта, которая может быть применена как универсальная технология по отношению к содержанию тренировок. Методика НЛП, активизирующая образно-эмоциональное восприятие, позволяет гармонизировать тренировочный процесс, повышая его мотивацию. Эта технология обогащает эмоциональный опыт спортсменов и способствует оптимальному проявлению эмоций в различных ситуациях спортивной деятельности.

В процессе эмоциональной подготовки спортсменов свою эффективность показали особые тренинги, стимулирующие два уровня сопереживания ситуации: эмоциональный и рациональный. В настоящей статье мы попытались показать, что эмоциональная составляющая является важным компонентом подготовки высококвалифицированных спортсменов и что работа по её развитию-важное условие повышения мастерства спортсменов.

Список литературы / References

1. *Изард К.Э.* Психология эмоций. СПб, 1999. С. 174.
2. *Ибадов Е.А.* Психологические проблемы развития спортивного мастерства. Москва, 2003. С. 79.