

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ЭМОЦИИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Дорофеева Г. А., к.псих.н., доц, Галян А. В., студ.  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
ФГБОУ ВПО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог  
dorgalia1@yandex.ru*

Эмоциональности спортсменов в игре принадлежит одна из ведущих ролей. Она существенно влияет на психологическое состояние игроков. Рассмотрим эмоциональные состояния на примере спортсменов – футболистов.

Известно, что спортсмен, участвующий в соревнованиях, находится в состоянии повышенной напряженности, которая затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объём внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляется лишнее, ненаправленные действия, сокращается объём памяти. Всё это отрицательно сказывается на спортивной, как и на любой другой деятельности.

Перед важным матчем спортсмен испытывает тревогу, даже в некоторых случаях, панику. Однако если игрок понимает, что это эмоции, ими нужно управлять и учиться такому управлению, тогда он может трансформировать и до, и во время игры энергию негативных эмоций в позитивные, например, панику в игровую злость. Умение реструктурировать своё состояние – неотъемлемая составляющая эмоциональной подготовки спортсмена, ведущая к достижению наивысших результатов.

Ещё в исследованиях Г. Горбунова отмечалось [1], что цели стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата, другими словами, с реализацией его возможностей. Действия же, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Однако сильные переживания вызывают у спортсменов трудности,

которые могут отрицательно влиять на выступление (в нашем случае - игру) и ее результаты. Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, необходимый при повышенном нервном возбуждении.

Очень важно, как отмечают и игроки, и исследователи, уметь управлять эмоциями не только до начала матча, но и непосредственно в самом игровом процессе, так как он перенасыщен разновекторными эмоциями, такими например, как боль, обида, злость, радостью и др. Важно в остром игровом моменте сдерживать себя (например, свою злость на соперника), особенно когда тебя провоцируют; перебороть или удержать свой внутренний настрой на победу, когда кажется, что все вокруг сдались; не поддаваться всеобщему упадническому настрою, а найти силы и вырвать победу своими усилиями; ведя за собой, стать лидером для своей команды. Идти до конца, биться, не смотря ни на что, как говорил великий спортсмен Майкал Джордан: «Ты не проиграл, пока не сдался» [2].

Подводя итог, следует отметить, что эмоциональное состояние – одна из ключевых составляющих успеха в спорте. И позитивные, и негативные эмоции на тренировке, на матчах следует спортсмену и его тренеру отслеживать и корректировать соответственно ситуации. Если же не придавать им значения, поддаваться им, то результативность тренировочно-соревновательного процесса будет нестабильной.

### **Литература:**

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М. : Изд-во Советский спорт, 2012. – 311 с.
2. Джордан М. О себе. [Электронный ресурс] – режим доступа : <http://cityaty.info/man/10003-maickl-dzhordan>