

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 1 (8). - С. 110-124

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 159.96

Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов

Яковлев Борис Петрович, доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики. Сургутский государственный университет, пр-т Ленина, 1, Сургут, 628403, Россия. E-mail: boris_yakovlev@mail.ru

Прибега Антон Владимирович, аспирант кафедры педагогики. Сургутский государственный университет, пр-т Ленина, 1, Сургут, 628403, Россия. E-mail: rokov.viktor@yandex.ru

Корчмарь Игорь Васильевич, аспирант кафедры теории и методики физической культуры. Сургутский государственный университет, пр-т Ленина, 1, Сургут, 628403, Россия. E-mail: limited888@list.ru

Аннотация. Актуальностью исследования является теоретический анализ особенностей влияния эмоциональной напряжённости на качество и эффективность спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. Данная проблема является актуальной и значимой для психологии спорта, теории и методики спортивной подготовки, особенно, в спорте высших достижений, в связи сформированностью у квалифицированных спортсменов

Следует цитировать / Citation:

Яковлев Б. П., Прибега А. В., Корчмарь И. В. Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №1(8). – С. 110-124. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 19.01.2018

Принято к публикации / Accepted 16.02.2018

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

за годы тренировок и выступлений личностной ответственности и значимости соревновательных результатов. Особенностью спортивной деятельности является высокая эмоциональная напряженность. Многочисленные эмоциогенные факторы носят как объективный, так и субъективный характер. Ситуации предельной психической нагрузки, связанные с высоким уровнем аффективной напряженности, дезорганизуют спортивную деятельность, которая относится к сложным, психофизическим видам деятельности. Постоянное повторение стрессовых ситуаций приводит к истощению психической и нервной системы не только спортсменов, но и тренеров, эмоциональным срывам, нервно-психическим заболеваниям. В связи с этим в своем повседневном труде основные субъекты спортивной деятельности постоянно сталкиваются с необходимостью управления и коррекции эмоциональными состояниями (фрустрацией, тревогой, конфликтами, психическими травмами и т.п.), что вызывает проблему поиска наиболее эффективных способов эмоциональной регуляции и саморегуляции в напряженных ситуациях практической деятельности. Кроме того, напряженные производные ситуации (например успеха-неуспеха) рассматриваются в нашем исследовании как условие, позволяющее выявить преобладающие паттерны эмоционального поведения субъектов спортивной подготовки, так как в обычных ситуациях деятельности различия в индивидуальных свойствах и характерных состояниях человека проявляются не столь ярко. В целом, в современных научных исследованиях регулятивная роль эмоций в спортивной деятельности рассматривается достаточно объективно и широко. Однако практически отсутствуют конкретные эмпирико-экспериментальные исследования, направленные на изучение особенностей эмоциональной регуляции напряжённой мышечной деятельности спортсмена в неблагоприятных ситуациях. Также, на сегодняшний день не получили достаточной разработки прикладные техники и программы, направленные на эмоциональную саморегуляцию деятельности тренера и спортсмена именно в сложных, напряженных ситуациях. Данные знания об уровне эмоциональной напряжённости спортсмена позволят более избирательно и рационально планировать и управлять системой подготовки спортсменов, влиять на эффективность их соревновательной деятельности, в особенности, в условиях соревновательной подготовки.

Ключевые слова: психические проявления, эмоциональная напряжённость, спортивная подготовка, квалифицированные спортсмены, личностные особенности, психокоррекция.

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 1 (8). - С. 110-124

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes

Yakovlev Boris Petrovich, doctor of psychological Sciences, Professor of the Department of pedagogy. Surgut state University (SurGU).

E-mail: boris_yakovlev@mail.ru

Pribega Anton Vladimirovich, postgraduate student of the Department of pedagogy. Surgut state University (SurGU). E-mail: rokov.viktor@yandex.ru

Korchmar Igor Vasilyevich, postgraduate student of Department of theory and methodology of physical culture Surgut state University (SurGU).

E mail: limited888@list.ru

Abstract.The relevance of the study is the theoretical analysis of peculiarities of the influence of emotional intensity on the quality and effectiveness of sports training of qualified athletes. This problem is actual and important for the psychology of sport, theory and methodology of sports training, especially in the sport of high achievements, due to the formation of qualified athletes after years of training and performances of personal responsibility and the importance of competitive outcomes. A feature of sporting activities is high emotional tension. Numerous emotiogenic factors are both objective and subjective. Situation limit the mental load associated with high levels of affective tension, disrupt sporting activities, which refers to a complex of psychophysical activities. The constant repetition of stressful situations leads to exhaustion of mental and nervous system not only athletes, but coaches, emotional breakdowns, nervous and mental diseases. In this regard, in his daily work, the principal actors of the sports activities constantly faced with the necessity of control and correction of emotional States (frustration, anxiety, conflict, trauma, etc.) that causes the problem of finding the most effective ways of emotional regulation and self-regulation in stressful situations practical activities. In addition, the strained derivative of the situation (e.g., success-failure) are considered in our study as a condition that allows to identify prevailing patterns of emotional behavior of subjects of sports training, since in normal situations the activities of the different individual properties and characteristic States appear not as clearly. In General, in modern scientific studies the regulatory role of emotions in sports activities is considered objectively and broadly. However, there are virtually no specific, empirical-

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

experimental research aimed at studying the peculiarities of emotional regulation of an intensive muscular activity of the athlete in adverse situations. Also, to date, has not received sufficient development in applied techniques and programs aimed at emotional self-regulation activities of the coach and the athlete in difficult, stressful situations. The knowledge about the level of emotional intensity of the athlete will allow you to more selectively and efficiently plan and manage the training of athletes, affect the efficiency of their competitive activity, particularly in terms of competitive preparation.

Key words: mental symptoms, emotional tension sport training, skilled athletes, personality traits, psycho-correction.

Актуальность. В настоящее время установлено, что спорт выступает как сложная, многообразная, многофункциональная деятельность, которая объединяется с другими видами человеческой деятельности: социальной значимостью, высокой общественной оценкой и в то же время имеющая отличия от других видов деятельности рядом специфических особенностей:

во-первых, объектом сознания и деятельности спортсмена является его собственное тело, психические проявления, его движения;

во-вторых, спортивная деятельность связана с очень интенсивными и предельными физическими и психическими напряжениями;

в-третьих, целью в спортивной деятельности является не столько участие, сколько результат, победа, спортивное достижение.

Однако особенности спортивной деятельности следует рассматривать на разных уровнях обобщенности: на уровне генеральных характеристик, типичных в целом для спорта; на уровне особенных характеристик для различных видов спортивных специализаций; на уровне специфических характеристик конкретного вида спорта или вида соревнований. Правильно разобраться во всем ее многообразии, многофункциональности, сложности как социального и психологического явления можно, лишь опираясь на принципы общего особенного и конкретного в аспектах личностно-деятельностного подхода [3, с. 146].

В спорте себя может проявить только тот спортсмен, психологические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особенностям избранного вида спортивной специализации [5, с. 210].

Недостаточно высокий уровень психических проявлений (психологической подготовленности) спортсменов лимитирует эффективность

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень психических проявлений, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению цели в интегральной системе спортивной подготовки [6, с. 124].

Одним из важных условий при анализе спортивной деятельности является органическое единство содержательного (качественного) и количественного анализа структуры личности в целом, ее отдельных компонентов и их психологических проявлений. Особенно важно обеспечить такое единство в понимании источника активности и сердцевины структуры личности – движущих сил деятельности, системообразующего фактора. С таким положением в общей психологии существует устойчивая традиция раскрытия подлинного содержания и интенсивности проявления личности через ее эмоции.

Целью исследования является теоретическое обсуждение важности исследований теоретического, методологического, эмпирического характера особенностей эмоциональных проявлений квалифицированных спортсменов в условиях напряжённой спортивной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстракция.

Обсуждение результатов исследования. В практическом плане психологическое обеспечение спортсменов должно в обязательном порядке включать получение двух параметров личности: индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и его производных психических состояний, способствующие анализу взаимодействия внешнего и внутреннего мира конкретной личности, силы ее мотивов, высоту ее целей, богатства способностей. Свойства личности оказывают влияние на динамику и выраженность психических состояний в специфических условиях спортивной деятельности, которые, в свою очередь, обуславливают развитие и формирование профессионально важных качеств личности спортсмена. Психические состояния отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Каждое психическое состояние лишь временно, одно состояние сменяется другим. Они классифицируются по факторам, отражающим их существенные признаки: по преобладанию в структуре, по признаку отношения к определенному виду деятельности, по временному отношению к деятельности, по напряженности психических

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

функций, по направленности переживаний и др. За последние годы в психологии спорта уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, беспокойства или тревоги, ригидности и, наконец, фрустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время откладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде [3, с. 245].

Анализ литературных источников в области психологии спорта показал, что уже в первых исследованиях подготовки спортсменов к соревнованиям выявилась большая роль эмоциональных состояний в регуляции двигательных действий, операций, в частности, такого производного состояния спортивной деятельности, как эмоциональная напряженность, в ряде случаев дезорганизующая деятельность или мобилизующая спортсмена к эффективной и успешной деятельности [5, с. 168].

Отражение спортсменом специфических ситуаций в процессе спортивной подготовки к конкретным соревнованиям, в условиях тренировочных нагрузок через оценку их как благоприятствующих или неблагоприятствующих удовлетворению потребности достижения и приводит к выраженности эмоциональной напряженности, способствующей или, наоборот, отрицательно влияющей на боевую готовность к соревновательным нагрузкам [11, с. 79].

Нужно отметить, что направленность и выраженность воздействия эмоциональных проявлений на специальную работоспособность и функциональную подготовленность спортсмена в соревновательном периоде увеличивается по сравнению с подготовительными этапами подготовки. Данное неравенство, в первую очередь, обусловлено как объективными особенностями соревнований, их ролью в спортивной деятельности, социальной оценкой результатов престижных соревнований, так и субъективными особенностями детерминирующих факторов ситуативного и личностного характера. Выявление отрицательных психических проявлений толерантности в наиболее ответственные периоды подготовки предполагало их психокоррекцию с целью способствующей качеству и результативности восстановления работоспособности и стимуляции спортивных действий [12, с. 136].

Психокоррекция рассматривается как особым образом организованное психологическое воздействие, избирательно применяемое к индивидуальным особенностям спортсмена и направленное на оптимизацию и резервирование

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

психических сил спортсмена в ближайших структурных образованиях соревновательной деятельности. В отличие от методов психотерапии, методы психокоррекции имеют не лечебную, а восстановительную направленность на мобилизацию потенциальных возможностей и стимуляцию психических действий, избирательно воздействуя на личностные особенности спортсмена [6, с. 103].

Ответственное соревнование, контрольные старты, имеющие личностную значимость для спортсмена, как показывают многочисленные исследования, в том числе результаты собственных исследований, всегда вызывают выраженный уровень эмоциональной напряженности. Если спортсмену удастся контролировать уровень эмоциональной напряженности в определенных границах, данное состояние может оказать оптимизирующую нагрузку на выполнение эффективности деятельности, ее результативность. Отметим также, что доминирующий уровень эмоциональной напряженности может отрицательно влиять на эффективность деятельности. Чем чаще изменяются показатели эффективности деятельности спортсменов, их результаты, тем более избирательными должны быть средства и методы психологической подготовки, в особенности в таком важнейшем разделе работы, как психологическое управление командами и спортсменами. Ведь именно этот раздел в настоящее время так слабо представлен в экспериментальных исследованиях, научных результатах, рекомендациях по теории и методике подготовки квалифицированных спортсменов [7, с. 376].

В настоящее время существует множество апробированных в спортивной деятельности методов и средств психокоррекции, прямо или опосредованно влияющих на работоспособность спортсмена. С одной стороны, это мобилизационно-восстановительный характер физических (двигательных) нагрузок, фармакологические средства, питание, сон, функциональная музыка, массаж, гипноз, которые являются внешними факторами по отношению к спортсмену. С другой стороны, сам спортсмен с помощью тех или иных эзотерических факторов (внутренней саморегуляции) может активизировать потенциальные возможности, на разных уровнях сознательно-бессознательной регуляции влияя на собственное актуальное состояние, тем самым способствуя регуляции и мобилизации восстановления [8, с. 48].

В систему психолого-педагогического управления эффективностью деятельности спортсменов широко адаптировались и внедряются неспецифические методы ментальной тренировки и ее различные модификации: психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева, Л.Д. Гиссен, психомышечная

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

тренировка А.В. Алексеева, эмоционально-волевая подготовка А.Т. Филатова, восстановительный сон-отдых Г.Д. Горбунова, спортивный аутотренинг Р.А. Голубева и ряд других методик. Возможны и необходимы другие неспецифические методы: методы рациональной психокоррекции, медитативного тренинга, биологической обратной связи (БОС). Отметим, что здесь, однако, следует учитывать индивидуальные особенности, возможности спортсмена к саморегуляции (его внушаемость, гипнабельность, личностные свойства и т.д.) и особенности адаптации к тем или иным методам психологического управления. Но нужно вспомнить исследования Ф.М. Талышев в 80-х годах, который показал, что любое средство, воздействующее на человеческий организм, является в некоторых случаях дополнительной нагрузкой. Причем это относится и к субъективным переживаниям. Известный спортивный психолог Л.М. Аболин также отмечал, что чрезмерная стимуляция иногда вызывает настолько сильные переживания, что никакие волевые усилия не позволяют справиться с ними, и тогда спортсмен показывает результаты ниже своих возможностей, несмотря на исключительно большое стремление к победе [9, с.90].

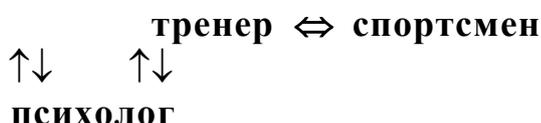
Порой для возвращения эмоциональной устойчивости перед ответственными соревнованиями достаточно рационального трезвого разбора предстартовой ситуации, переключения негативных эмоций на сознательную аргументацию сложившегося положения, сосредоточения внимания на другом внешнем или внутреннем объекте. Как указывал известный тренер специализирующийся в велосипедном спорте, Шелешнев Л.М., «во многом полноценность психологической подготовки зависит от рационального использования метода словесного воздействия на психику спортсмена» [10, с. 202].

Основной принцип рациональной коррекции эмоциональной напряженности определяется зависимостью эмоций от потребностей и мотивов деятельности. Другим важным принципом, которым и должны руководствоваться специалисты при использовании способов рациональной коррекции эмоциональной напряженности, является насыщение прагматической информацией путем овладения навыками, знаниями, приемами, необходимыми в трудных, специфических ситуациях подготовки. Тренер, специалист при рациональной коррекции, следовательно, должен опираться на повышение силы мотивации результативности в соревновательной деятельности и насыщение прагматической информацией, которые определяют адекватный уровень эмоциональной напряженности в условиях подготовки [13, с. 151].

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Рациональная мобилизационно-восстановительная коррекция для соревновательного периода подготовки – это сознательная организация психических проявлений, которая обеспечивает осознание доминирующего мотива: цели и уверенности в своих силах. При рациональной психокоррекции основная работа в условиях соревновательных нагрузок должна быть направлена на стимуляцию спортивных действий через метод актуализации цели в педагогической системе:



Для данных специфических условий соревновательной деятельности способность мотивировать спортсмена с целью достижения им высокого результата является важным профессиональным качеством тренера или психолога. В этом случае тренер должен обладать определенными знаниями о мотивации и подходах к ним в практической работе со спортсменами.

В целом, методы рациональной и суггестивной психокоррекции объединяют многообразие приемов и средств активного управления эмоциональным состоянием спортсмена и его психофизиологическими функциями. Избирательный выбор методов психокоррекции определяется рядом детерминирующих факторов (физической и психической нагрузки), среди которых можно выделить: этап подготовки, обученность спортсменов приемам саморегуляции, их установка на участия в психокоррекционной работе и эффективность в специфической деятельности, разнообразие психологических защит, сила, устойчивость и качество мотивов, количество успехов и неудач в предшествующих стартах, объективные результаты спортивной деятельности [1, с. 62].

Контроль и оценка эффективности проведения психокоррекции делается на обратной связи, позволяющей получать информацию о динамике (выраженности, направленности, длительности реактивности) изменения психического состояния спортсмена (см. табл. №1) [5, с. 310].

Для каждого мероприятия в целях избирательной психокоррекции в структуре соревновательного периода подготовки того или иного вида спортивной специализации актуальны свои критерии и методы. Например, в циклических видах спорта в условиях предстартовой настройки к ответственному соревнованию следует ориентироваться на объективные психомоторные показатели по реакции на движущийся объект, установочному

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

отношению оптимального двигательного темпа к максимальному, отношению оптимального мышечного усилия к максимальному или на субъективные показатели по показателям специфических чувств – времени, темпа, усилия. В условиях послестартовой разрядки следует ориентироваться в большей мере на субъективные критерии – самооценки «успеха» или «неуспеха», направленности и выраженности саморегуляции психомоторных функций [6, с. 117].

Вот почему своевременный и объективный психологический контроль за психическим состоянием спортсменов в специфических условиях соревновательной подготовки, а также психорегуляция и психокоррекция неблагоприятных психических состояний: эмоциональной напряженности, лихорадки, апатии - перед стартом, разочарования, фрустрации - после неуспеха и т.д. представляют важную актуальную задачу психологического сопровождения в спорте [12, с. 78].

Учет и планирование тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов в различных структурных образованиях спортивной подготовки – занятиях, микроциклах, периодах осуществляется путем определения объема, интенсивности, направленности физических упражнений, требующих различной эмоциональной напряженности. При этом важно учитывать, что в зависимости от значимости цели и уровня подготовленности спортсмена, состояние эмоциональной напряженности может быть выражено в различной степени (от оптимального положительного, влияющего на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, до чрезмерного – приводящего к отрицательным последствиям) [8, с. 56].

Многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых в спорте высших достижений установлена зависимость эффективности выполняемой деятельности от степени эмоциональной напряженности. Из этой зависимости выводится, что по мере повышения эмоциональной напряженности эффективность деятельности спортсмена в начале растет быстро, а потом рост ее замедляется и, начиная с определенного индивидуального уровня, эмоциональная напряженность негативно влияет на эффективность деятельности.

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Таблица №1

**СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКУ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ В СПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Психологические мероприятия	Направленность психологического управления	Критерии оценки эффективности
1	2	3
Выбор методов психодиагностики, оценка состояния условного покоя	Выявление личностных и психофизиологических особенностей; самооценка спортсмена; экспертные и педагогические оценки	Субъективные шкалы; среднегрупповые величины; объективные показатели эффективности деятельности
Выбор методов психокоррекции	Методы суггестивного и рационального психолого-педагогического воздействия	Индивидуально-психологические особенности велосипедистов; структура периода подготовки; эмоциональные состояния; внешние условия для проведения психокоррекции
Оценка текущей и оперативной информации состояния и эффективности деятельности	Субъективные и объективные результаты оценки; динамика и величина сдвигов психофизиологических обследований; педагогические наблюдения	Контрольные цифры; субъективные балльные оценки; индивидуальные и среднегрупповые характеристики сдвигов
Избирательный выбор методов психокоррекции	Частичное или комплексное психолого-педагогическое воздействие методами суггестии или убеждения	Актуальный уровень психического состояния (по выраженности реактивности, знаку, устойчивости)

Поэтому изучение генезиса эмоциональной напряженности, разработка методов объективного контроля за состоянием спортсмена с учетом их личностных особенностей, качеств, непосредственная коррекция неблагоприятных проявлений эмоциональной напряженности перед соревновательной деятельностью, после ее выполнения – весьма важная задача психологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов (Табл.). Следует указать на тот недостаток, что основной акцент внимания исследователей направлялся в большинстве своем на анализ динамических

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

характеристик выраженности психических и физиологических функций, уделяя мало внимания анализу детерминирующих факторов специфической ситуации спортивной подготовки – этапу подготовки, направленности физических нагрузок, уровню соревнований, ситуации «успеха – неуспеха» [3, с.408].

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет как содержательный комплекс индивидуально-психологических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию состояний эмоциональной напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, так и энергетический уровень оптимальной эмоциональной напряженности, способствующий эффективной и успешной реализации личностных качеств в достижении высоких спортивных результатов. С этим органическим единством качественных особенностей и динамических состояний в структуре деятельности личности и связана способность к предельной мобилизации возможности функциональных систем к предельному использованию энергетических резервов организма [6, с. 97].

Постоянный рост спортивных результатов и престижность высоких побед и достижений, ответственность за хорошую подготовку к выступлениям в соревнованиях увеличивает нагрузку на психику спортсмена. Поэтому уровень эмоциональной напряженности в условиях соревновательного периода подготовки, особенно у квалифицированных спортсменов, зависит, в основном, от внешних и внутренних факторов, составляющих величину и особенности психической нагрузки [8, с. 117].

Знания социальных и психологических аспектов спортивной деятельности никоим образом не сможет заменить основных средств физической, тактико-технической подготовки в избранном виде спорта. Учет и применение на практике психологических положений, общих и специфических принципов, знаний – это необходимое и важное дополнение к современной системе подготовки квалифицированных спортсменов.

Заключение. Настоящие исследования посвящены основной цели – оказанию максимальной помощи спортсменам, тренерам, практикам, ученым, работающим над совершенствованием и расширением возможностей и резервов спортивной деятельности.

Целесообразность включения в общую теорию подготовки квалифицированных спортсменов знаний из родственных по объекту исследования смежных наук в качестве вспомогательных частных теорий связано с необходимостью преодоления методологии абстрактного

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

механицизма и узкого функционализма в науке о спорте. Как указывает известный теоретик и ученый-практик в области спорта высших достижений В.Н. Платонов, «принципиально важно обеспечить такой синтез знаний, который дает возможность сформулировать теорию аналитико-синтезирующего, а не собирательного характера» (1998, с. 3). Перспективы дальнейших исследований проблемы влияния эмоциональной напряжённости на качество и эффективность спортивной подготовки спортсменов различного уровня и квалификации заключаются, на наш взгляд, в изучении сознательных и бессознательных механизмов функционирования эмоциональных проявлений в условиях спортивной деятельности, а также в изучении личностных и деятельностных факторов перехода внутреннего опыта спортсмена на уровень произвольной самооценки и саморегуляции собственной деятельности.

Библиографический список

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии.- 2007. - № 5. - С. 57 - 65.
2. Дугнист П.Я., Мильхин В.А., Головин С.М., Романова Е.В. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П.Я. Дугнист, В.А. Мильхин, С.М. Головин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. - №4. – С.2-25
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Козин В.В., Рераськин А.А. Тактико-техническая подготовка молодых спортсменов с учетом ситуационной обусловленности деятельности / В.В. Козин, А.А. Рераськин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. - №4. – С. 53-61
5. Реан А.А. Психология адаптации личности / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 479 с.
6. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии / Москва, Изд-во «Советский спорт», 2010. – 208 с.
7. Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры. Учебник : учебник / под ред. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
8. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. - Сургут : РИО СурГПУ, 2007. - 201 с

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

9. Яковлев Б.П., Прибега А.В. Влияние психической нагрузки на личностную готовность учащихся в условиях учебной деятельности / Яковлев Б.П., Прибега А.В. // Сборник: Фундаментальная наука и технологии - перспективные разработки материалы XII международной научно-практической конференции. – Сургут: РИО СурГПИ, 2017. - С. 88-91.

10. Яковлев Б.П., Прибега А.В. Современный период развития спортивной психологии / Яковлев Б.П., Прибега А.В. // Сборник: Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова / Сборник. – Сургут: РИО СурГПИ, 2017. - С. 201-205.

11. Яковлев Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности. Монография.- Сургут: РИО СурГПИ, 2003.- 182 с.

12. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б.П. Яковлев.- М. : Советский спорт, 2014 .- 312 с.

13. Яковлев Б.П., Тарасенко И.Б. Мотивация и психомоторные проявления юных спортсменов борцов в зависимости от ситуации «успеха-неуспеха» / Яковлев Б.П., Тарасенко И.Б. // Современные наукоемкие технологии.- 2017- №4.- С. 148-153.

REFERENCES

1. Andreeva I. N. 2007. Predposylki razvitiya emotsional'nogo intellekta. Voprosy psikhologii, 5, pp. 57 - 65.
2. Dugnist P.Ya., Mil'khin V.A., Golovin S.M., Romanova E.V. 2017. Zdorovyi obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsii molodezhi. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 4, pp. 2-25
3. П'ин Е.Р. 2001. Emotsii i chuvstva. SPb.: Piter, 752 p.
4. Kozin V.V., Reras'kin A.A. 2017. Taktiko-tekhnicheskaya podgotovka molodykh sportmenov s uchetom situatsionnoi obuslovlennosti deyatel'nosti. Health, Physical Culture and Sports, 4, pp. 53-61
5. Rean A.A. 2008. Psikhologiya adaptatsii lichnosti / A.A. Rean. – SPb.:Pram-Evroznak, 479 p.
6. Yakovlev B.P. 2010. Osnovy sportivnoi psikhologii. Moscow, Izd-vo Sovetskii sport, 208 p.
7. Yakovlev B.P., Babushkin G.D. 2016. Psikhologiya fizicheskoi kul'tury. Uchebni. Moscow : Sport, 624 p.

Раздел. Физическая подготовка и спортивная деятельность

Yakovlev B. P., Pribega A. V., Korchmar I. V. 2018. Emotional tension in the conditions of sports training of qualified athletes . Health, Physical Culture and Sports, 1 (8), pp. 110-124 (in Russian).

URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

8. Yakovlev B.P. 2007. Psikhicheskaya nagruzka v sporte vysshikh dostizhenii. Surgut : RIO SurGPU, 201 p.

9. Yakovlev B.P., Pribega A.V. 2017. Vliyanie psikhicheskoi nagruzki na lichnostnyuyu gotovnost' uchashchikhsya v usloviyakh uchebnoi deyatelnosti. Sbornik: Fundamental'naya nauka i tekhnologii - perspektivnye razrabotki materialy XII mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, pp. 88-91.

10. Yakovlev B.P., Pribega A.V. 2017. Sovremenniy period razvitiya sportivnoi psikhologii. Sbornik: Mezhdunarodnyi psikhologo-pedagogicheskii simpozium pamyati professora Vadima Al'bertovicha Rodionova Sbornik, pp. 201-205.

11. Yakovlev B.P. 2003. Emotsional'naya napryazhennost' v sportivnoi deyatelnosti. Monografiya. Surgut: RIO SurGPI, 182 p.

12. Yakovlev, B.P. 2014 .Motivatsiya i emotsii v sportivnoi deyatelnosti : ucheb. posobie. Moscow: Sovetskii sport, 312 p.

13. Yakovlev B.P., Tarasenko I.B. 2017. Motivatsiya i psikhomotornye proyavleniya yunikh sportsmenov bortsov v zavisimosti ot situatsii «uspekha-neuspekha» . Zhurnal "Sovremennye naukoemkie tekhnologii", 4, pp. 148-153.