HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Роль стенических и астенических эмоций в спортивной деятельности

Усманова Шахло Шавкатовна
доцент, Узбекский государственный университет
физической культуры и спорта
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.24154826

Аннотация. В статье освещены понятия стенических и астеничесих эмоций, их психологические ообенности, характеристика их состояний и значение эмоций в спортивной деятельности
Ключевые слова: эмоции, спортивная деятельность, стенические и астенические эмоции, функции, состояния

Довольно сложно представить себе жизнь без эмоций, чувств, настроений. Человек ежедневно переживает значительное число эмоциональных состояний. С помощью эмоций человек выражает собственные внутренние состояния, а также коммуницирует с другими людьми.
Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира - людей, предметов, явлений и событий.

Выделяют пять основных функции эмоций:

Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию.
Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне – например, при выбросе в кровь адреналина. Эмоции служат в качестве побуждающей силы для удовлетворения каких-либо потребностей организма.
Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся трудовых действий.
Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход.
Экспрессивная - выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков.

Эмоции характеризуются следующими состояниями:

1.Удовольствие или неудовольствие. Эти известные каждому переживания составляют психологическую основу эмоциональных процессов: без удовольствия или неудовольствия не может быть эмоций.
Благодаря состоянию удовольствия или неудовольствия эмоции выступают как сильнейшие побуждения к действию. Например, удовольствие, полученное в результате выполненной деятельности, сопровождаемое уверенностью в собственных силах и способностях, побуждает человека к еще более энергичной работе. Неудовольствие вызывает усиленный прилив энергии

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

и побуждает человека на борьбу с обстоятельствами, доставившими это чувство. Однако не всегда удовольствие и неудовольствие играют положительную роль. Нередко чувство удовольствия вызывает самоуспокоенность и ослабление энергии, а неудовольствие побуждает к уходу от трудностей, к прекращению борьбы.

2.Возбуждение или (противоположное ему) успокоение. Эти состояния не только накладывают характерный отпечаток на деятельность человека, но и необходимы для ее лучшего выполнения. Все физические упражнения связаны с эмоциями, характеризующимися различной степенью возбуждения и успокоения. Например, быстрый бег сопровождается сильным эмоциональным возбуждением:

энергичные движения возможны лишь при определенной степени нервного возбуждения. Наоборот, размеренная ходьба, требующая плавных и ритмичных движений, вызывает состояние успокоения.

3.Напряжение или (сменяющее его) состояние разрядки. Эти состояния характерны для эмоций, испытываемых в сложных видах деятельности. Эмоции напряжения связаны с ожиданием событий или обстоятельств, в которых человеку придется действовать быстро, энергично, преодолевая значительные трудности, иногда сознавая опасность предстоящих действий. Эмоции напряжения часто проявляются в спортивной деятельности, особенно вовремя соревнований. Например, на старте, ожидая сигнала к бегу, спортсмен переживает состояние сильного эмоционального напряжения. Когда же сигнал подан, напряжение сменяется эмоциональным состоянием разрядки от только что бывшего напряжения.

Стенические и астенические эмоции играют большую роль в спортивной деятельности.

Первые наблюдаются у спортсменов при правильной тренировке, и особенно когда они находятся в спортивной форме. Благодаря стеническим эмоциям спортсмен испытывает подъем жизненных сил, стремление к победе, к преодолению препятствий, чувство эмоционального возбуждения, получившего характерное название «спортивной злости», охотно участвует в соревнованиях.

Астенические эмоции возникают при перетренировке. Спортсмен чувствует вялость, упадок сил, нежелание тренироваться, а иногда и неудовлетворение данным видом спорта. Если эти астенические эмоции становятся стойкими, они вынуждают спортсмена отказаться от спортивной деятельности.

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма и способствуют большей производительности труда (от греч. «stenos» возбуждение, повышение активности).

Примером стенических эмоций может быть чувство радости. У человека, испытывающего радость, значительно расширяются мелкие кровеносные сосуды, в связи с чем улучшается и усиливается питание всех жизненно важных органов, особенно мозга. Такой человек испытывает сильную потребность в действиях и движениях; повышенная двигательная активность связана у него с ощущением силы, легкости, бодрости, он много и оживленно

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

говорит, быстро соображает, продуктивно работает, в его сознании возникают оригинальные мысли и яркие образы.

Астенические эмоции, наоборот, угнетают все жизненные процессы в организме и понижают производительность труда (от греч. «astenos» - слабость, бессилие, упадок сил)

Примером астенических эмоций может быть чувство печали. У человека в состоянии печали сокращаются кровеносные сосуды внутренних органов и, главное, мозга, происходит отток крови от кожи. Лицо становится бледным, снижается температура кожи, появляется ощущение холода и даже озноб. В связи с замедленным кровообращением затруднено дыхание, дыхательные движения становятся медленными, вялыми, выполняются с трудом и неохотно человек чувствует себя расслабленным; голос его становится слабым, беззвучным; появляется чувство сильной усталости; снижается умственная работоспособность, мышление становится вялым, заторможенным («неподвижным»).

Эмоции играют в спорте важнейшую роль. «Спортивная злость», «горечь поражения» и «радость победы» постоянно сопровождают спортсменов. Эмоции ярко проявляются в предстартовом состоянии, а также во время спортивной борьбы.

Спортсмену очень важно управлять своими эмоциями, ведь от этого зачастую зависят его успехи в тренировочной и соревновательной деятельности. Безусловно, забота об эмоциональном состоянии спортсмена в первую очередь ложится на тренера. Для достижения желаемых результатов он должен находить подход к каждому из своих подопечных, работать с ними индивидуально, а не действовать по шаблону. Например, нельзя забывать об индивидуальных особенностях эмоциональных переживаний спортсменов. Так, опросы показали, что уверенность в победе над будущим соперником является прекрасным стимулом приблизительно для 50% спортсменов, но в то же время было выяснено, что около 20% спортсменов лучше выступят под угрозой поражения.

Если большинство спортсменов предпочитает состязаться на своих стадионах, то некоторые все же успешнее выступают «на выезде»: оказывается, дома, на глазах у своих родных, близких и друзей, они особенно боятся проигрыша. Избыточный «груз ответственности» обусловливает напряженность, скованность спортсмена во время выступления, и в результате обостренное желание показать себя с лучшей стороны приводит к обратному результату.

Кроме того, настроить спортсмена на победу в состязаниях можно разными путями. Одного перед стартом надо успокоить, второго - разозлить, третьего - отвлечь от мыслей о предстоящем выступлении, четвертому, наоборот, целесообразней помочь сосредоточиться на будущей игре и в последние часы и минуты перед соревнованием посвятить продумыванию тактики выступления. Есть спортсмены, которым перед соревнованием полезно активно потренироваться, некоторым целесообразнее посвятить сну несколько часов, оставшихся до игры. Тренеру нужно считаться с тем, что один и тот же метод психологического воздействия подстегивает, активизирует одного спортсмена и обезоруживает другого.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Однако нужно иметь в виду, что постоянные напутствия тренера такие, как «держи себя в руках», «тебе не следует поддаваться слабости» являются неправильными.

Подавляя эмоции «в приказном порядке», тренер чаще всего достигает противоположного эффекта - у спортсмена усиливается нервное возбуждение, а слабость становится непереносимой. Не справляясь с переживаниями, спортсмен пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого: разбушевавшиеся страсти обрушиваются на организм, нанося ему удары, от которых он долго не может оправиться. И если спортсмен привыкает сохранять спокойствие на соревнованиях и держать эмоции в себе, он рискует заболеть всерьез.

Таким образом, подавление эмоций на соревнованиях наносят ущерб здоровью и психологическому состоянию спортсмена.

Но самое главное, о чем должны позаботиться тренер и родители спортсмена - чтобы занятия спортом приносили человеку радость, доставляли удовольствие. Такому спортсмену всегда будет сопутствовать успех и в профессиональной карьере и в личной жизни.

Литература:

1. Немов Р.С. Общая психология. В 3-х т. Учебник - М.: Юрайт, 2012. - 2472 с
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2013. - 583
3. Гаппаров З.Г. Спортивная психология. Учебник для студ. инс-та физкультуры. МВ и ССО руз. Т.: 000 "Мехридарё". 2009 г.
4. Макарова И.В. Общая психология: Краткий курс лекций. М.: Юрайт, 2013. - 182 с.