

Ионов Борис Сергеевич

старший преподаватель

Филиал ФГКВОУ ВО «Военная академия Ракетных войск
стратегического назначения им. Петра Великого»

Минобороны России в г. Серпухове

г. Серпухов, Московская область

СПОРТИВНЫЕ ЭМОЦИИ КАК РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

***Аннотация:** по мнению автора, проявленные в ходе соревновательной деятельности эмоции, влияют на качество выполнения не только спортивных действий, но и на исход спортивной борьбы. Вызванные спортивными состязаниями чувства, переживают не только их участники, но и болельщики.*

***Ключевые слова:** эмоции, соревнования, состязания, соревновательная деятельность, военнослужащие.*

Известно, что спорт развивает у человека выносливость, быстроту, ловкость, силу, внимательность и волю к победе. При этом соревновательная деятельность является той средой, где эти качества проявляются в наибольшей степени, как результат кропотливой работы спортсменов и тренеров. И, как следствие – проявление эмоций неотъемлемая часть этой среды.

Люди по-разному переживают и выражают свои эмоции. Пожалуй, трудно вообразить какое-либо состязание или соревнование без проявления эмоций. Именно эмоциональное состояние, насыщенность острыми моментами спортивной борьбы и привлекают участников и многочисленных зрителей к спортивным состязаниям и соревнованиям.

Спортивная деятельность отличается от других видов деятельности высокой эмоциональностью. Ход спортивных соревнований поглощает не только участников, но и зрителей (болельщиков). И это не удивительно, потому как любое соревнование сопровождается выплеском разнообразных эмоций.

Эмоциональность спортивных действий порождается условиями самого спортивного соревнования, динамикой развивающихся действий, ситуациями соперничества и переходящего успеха спортивной борьбы, высоким напряжением в преодолении трудностей в борьбе за достижение поставленных спортивных целей и т.п. [1].

Для любого спортивного состязания, характерным является высокая динамичность эмоций, быстрый переход из одного состояния в другое (изменчивость), одни переживания сменяются другими, порой противоположными. У болельщиков переживания за участника или за команду могут меняться по нескольку раз: сейчас это радость успеха, восторг, и тут же разочарование, огорчение или досада, и снова надежда.

К эмоциям, возникающим в процессе соревновательной деятельности, следует относить: спортивное возбуждение (предвкушение спортивной борьбы), боевое воодушевление, игровое увлечение, чувство соперничества, чувство спортивной гордости и личного достоинства, спортивная злость.

Эмоции возникают в процессе выполнения спортивных действий, а также разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний.

Эмоции могут истощать человека физически и создавать значительный стресс, однако они одновременно желательны и полезны. Эмоции делают нас людьми, они украшают нашу жизнь, внося в нее интерес и разнообразие [2].

Возникнув в процессе соревновательной деятельности, эмоции оказывают влияние на выполняемые действия спортсменами и их результативность. Они повышают работоспособность спортсменов, стимулируют и мотивируют их действия, порой определяют поведение спортсменов и их поступки.

В состязаниях одни чувства быстро меняются другими, например – возникшая радость от успеха победы, или возникшее огорчение от поражения, которое может сменяться надеждой на победу. В процессе спортивного состязания, и соревнующиеся и болельщики испытывают эмоциональные переживания большой интенсивности, которые проявляются в их поведении.

Из физиологии известно, что вызванное игрой эмоциональное состояние является результатом возбуждения центральной нервной системы, а также ее сигналов на симпатическую нервную систему. Сила и степень проявления эмоций зависят от самой игры, а также от того, насколько человек включился в этот физиологический процесс [3].

Безусловно, соревновательная деятельность в значительной степени отличается от тренировочной деятельности. Обстановка соревнований является сильным стимулятором повышения спортивной работоспособности, вызывает максимальные психофизиологические реакции и способствует достижению спортсменом высоких результатов. В процессе соревнований у спортсменов повышается помехоустойчивость – умение выступать в экстремальной обстановке, в неожиданно возникающих ситуациях (изменение погодных условий, получение травмы и т. п.).

В системе физического воспитания военнослужащих, при проведении соревнований, эмоции скорее носят положительный эффект нежели отрицательный. Так при проведении соревнований по спортивным играм – переживают все, и играющие, и болеющие за игроков.

Любая соревновательная деятельность военнослужащих сопровождается проявлением спортивных эмоций, и во всем своем разнообразии представляет собой элемент сплочения воинского коллектива и повышения физического здоровья, поскольку каждая эмоция влияет на функции организма.

Как известно, эмоциональное благополучие человека имеет самое прямое отношение к его физическому здоровью.

Список литературы

1. Рудик П.А. Психология и современный спорт / П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
3. Федотов Н.Е. Чтобы стать крепким, волевым. – М.: ДОСААФ, 1977. – 112 с.