

*Ивашко С.Г.*, канд. психол. наук, доцент  
*Кузьмич В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

*Ivashko S., Kuzmich V.*  
Belarusian state University of physical culture  
Republic of Belarus, Minsk

## FEATURES OF EMOTIONAL STABILITY OF ATHLETES

**ABSTRACT.** The article discusses the features of emotional stability of athletes and its impact on the success of competitive activities. The results of the study are described, which allowed us to identify the level of resistance to competition stress factors (frustration tolerance), the ability to regulate mental States and behavior (self-control), the ability to mobilize and activate activities (volitional activity), as well as their impact on the success of sports activities.

**KEYWORDS:** emotional stability; sporting activities; athletes; frustrative tolerance; self-control; voluntarism.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются особенности эмоциональной устойчивости легкоатлетов и их влияние на успешность соревновательной деятельности. Описаны результаты исследования, позволившие выявить уровень устойчивости к стресс-факторам соревнований (фрустриационная толерантность), умения регулировать психические состояния и поведение (самоконтроль), способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность), а также их воздействие на успешность спортивной деятельности.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** эмоциональная устойчивость; спортсмены-легкоатлеты; фрустриационная толерантность; самоконтроль; волевая активность; спортивная деятельность.

**Введение.** Профессиональный спорт – целенаправленная деятельность, возникающая в процессе удовлетворения определенных потребностей и интересов спортсменов, связанных с определенным видом спорта, где успешность максимально рекордных спортивных результатов приобретает известность и узнаваемость у социума, и оказывает содействие на увеличение собственного статуса, так и статуса команды [5].

Спортсмены-профессионалы, вовлеченные в спортивную деятельность, подвергаются психологическому давлению извне, а именно огромной ответственности, которая возлагается на него в ходе выступлений, критики и осуждения со стороны соперников, собственные переживания по поводу соревнований, обстановке в целом и др.

Соответственно, чтобы демонстрировать высокие результаты в продолжительный период подготовки спортсмен должен быть эмоционально устойчив к предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам, таким как: неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение, оказывающими максимально негативное воздействие на психологическую сферу деятельности спортсмена. Именно поэтому выявление уровня эмоциональной устойчивости, ее факторов на успешность соревновательной деятельности является актуальной и теперь, а ее более детальное изучение способствует улучшению психологической подготовки, а также более специализированному построению тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов в комплексной организации всех видов подготовки [4].

**Основная часть.** Эмоциональная устойчивость – один из решающих психологических факторов успешности, надежности и эффективности деятельности в незнакомой обстановке, оказывающий действие в снижении негативного влияния сильных эмоциональных проявлений и предотвращающий предельное напряжение, благоприятствующее к возникновению решительности к действиям в напряженной обстановке [3].

Ключевой мерой высочайшей ступени эмоциональной устойчивости просматривается высокая эмоциональность, которая обладает не только негативными, но и позитивными эмоциями. Войдя в интегральную систему деятельности, эмоции дифференциальных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, осуществляющие свои обязанности в представленном отрывке, принимают характер эмоционального мышления или же интегративной работы эмоциональной саморегуляции. Срабатывает персональный образец переживаемых ситуаций и связываются эмоциональным опытом, в котором ужаты объединенные успехи-неуспехи с нерасчлененными полимодальными представлениями совершенных до этого попыток, то есть только этот личностный образ, возникший в роли эмоционального опыта, имеет конкретное содержание, детерминирующийся уровнем профессионального мастерства спортсмена, а также уровнем его спортивной квалификации. Эмоциональный опыт всегда индивидуален, он систематически исправляется в соответствии с получаемой информацией. Имеется в виду не только воспроизведение спортсменом своих телесных состояний, воспринятого и понятого, но и то, что действительно прожито и пережито, тот жизненно-переживаемый опыт успехов и неудач, побед и поражений, который он приобрел как личность, вставая при реализации интенсивной деятельности в разнообразные отношения. Эмоциональные реакции на успех-неуспех являются ведущей основой формирования и развития эмоционального опыта [3].

Л.М. Аболин [1], К.К. Платонов [6], О.А. Сиротин [7] О.А. Черникова [8] подтверждают, что преимущественно существенными качествами, оказывающими воздействие на уровень спортивных достижений, являются эмоциональные и волевые особенности личности, а также уровень спортивной квалификации легкоатлетов. В процессе длительных выступлений на соревнованиях различных масштабов возникает эмоциональный опыт спортсмена, который способен гарантировать высокие спортивные результаты в условиях длительных и высокоинтенсивных спортивных нагрузок.

О.А. Черникова [8] считала, что эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он заканчивает переживать сильные спортивные эмоции, а в том, что эти эмоции достигают наиболее благоприятной степени интенсивности. По мнению О.А. Черниковой, эмоционально-волевая устойчивость – это ярко выраженное переживание, которое спортсмен не в состоянии преодолеть [8].

О.А. Сиротин отмечал, что умение спортсмена усиливать свое эмоциональное возбуждение перед ответственными, значимыми соревнованиями является первостепенным фактором достижения высокой мобилизационной готовности [7].

В своих исследованиях Л.М. Аболин выявил, что умение справляться с негативными переживаниями, обязательно образовывающимися в экстремально складывающейся соревновательной обстановке, и представляет собой один из главенствующих факторов эмоциональной устойчивости [1].

К.К. Платонов описывает эмоциональную устойчивость как вероятность личности наблюдать, ограничивать и одолевать сложившиеся негативные эмоциональное состояние, и относит ее к уровню волевой регуляции поведения и деятельности. Такая связь возникает в интерпретации эмоциональной устойчивости как комплексного свойства личности, обусловливающегося не только от природно-обусловленных нейродинамических особенностей, но и от социального мотивационно-волевого комплекса [6].

Также К.К. Платонов дает более полное определение эмоциональной устойчивости, представляя под ней: умение регулировать своими эмоциями, поддерживать высокую профессиональную работоспособность, совершать сложную или опасную деятельность без напряжения, несмотря на эмоциональные воздействия, подразделяя эмоциональную устойчивость на эмоционально-волевую, эмоционально-моторную и эмоционально-сенсорную. Под первым видом автор понимает степень волевого контроля личности своих сильных эмоций; под вторым – свойство личности, проявляющееся в степени нарушений психомоторики под влиянием эмоций; под третьим – свойство личности, проявляющееся в степени нарушения сенсорных действий [6].

В первую очередь эмоциональная устойчивость – результат единой функциональной системы эмоциональной саморегуляции тяжелой и одновременно результативной деятельности, а во вторую – это комплексное качество личности, накапливающееся индивидом и выраженное у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он привлекался в условиях экстремальной деятельности; эмоции осуществляют относительно индивидуальные функции в системе саморегуляции, поддаваясь в то же время закономерностям, установившим взаимосвязь и действие обоснованных элементов в единой системе эмоциональной саморегуляции деятельности. Они входят в отбор закономерностей случайного ряда предметных ситуаций, в разделении и соединении экстремальных условий деятельности, в осуществлении опережающего планирования, образовании независимости и эффективности напряженного действия, снижении рационального уровня регулирования.

В детализированности эмоционального опыта созданы совокупные успехи-нешедшие совершенных ранее попыток. Эмоциональный опыт обладает точным содержанием, которое детерминируется уровнем профессиональной подготовленности спортсмена; в основе отличий высокого и низкого уровней эмоциональной устойчи-

ности происходят расхождения в функционировании систем эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности. Система саморегуляции неустойчивых людей обусловливается в напряженных условиях как эмоциональный процесс, в котором проявляются естественные (глубинные) основы эмоциональной жизни, происходящие как эмоциональные реакции. У эмоционально устойчивых людей не согласованные эмоциональные звенья выражаются по отношению к цели (успех – неуспех) как целостный и адекватно с ней организованный эмоциональный процесс. Также спортсмену необходимо научиться конкретизировать значимую переживаемую цель в системе второстепенных эмоциональных параметров, воплощающихся в таком единстве, которое содействовало бы корректному переходу от цели к результату и наоборот. Все это суммируется в общую интегративную деятельность спортсмена, которую он интуитивно применяет в подготовке к соревнованиям, а умение регулировать и согласовывать свою деятельность, предоставит возможность успешно реализовать свой максимальный результат и раскрыть для отдельно взятого спортсмена тот резервный потенциал, который при других обстоятельствах не был бы использован [2].

Таким образом, эмоциональная устойчивость является неотделимой частью психологической готовности спортсменов, т. е. своего рода интегративным качеством личности, где в процессе соревновательной деятельности он способен управлять и регулировать свои состояния и при этом поддерживать высокую работоспособность в обстановке негативно воздействующих на него факторов.

В рамках психологической подготовки спортсменов эмоциональная устойчивость занимает ведущее место и обеспечивает успешное выступлений спортсменов на соревнованиях. Именно поэтому для выявления уровня эмоциональной устойчивости была выбрана методика, разработанная С.М. Гордоном, Л.Т. Ямпольским. «Психологическая подготовленность спортсмена», которая способствовала выявлению трех главных факторов (сторон) психологической подготовленности: устойчивости к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность), умения контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль), способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность).

Исследование выполнялось спортсменами-легкоатлетами ( $n=50$ ) в возрасте от 17 до 22 лет в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Легкоатлеты по шкале «Фрустрационная толерантность» показали  $6,27 \pm 0,32$  балла, что отражает слабую психическую устойчивость спортсменов к трудностям спортивной деятельности, а также эти спортсмены исключительно чувствительны и впечатлительны к различным проблемам и безвыходным положениям, складывающимся в ходе проведения соревнований. По шкале «Самоконтроль» спортсмены получили  $8,36 \pm 0,43$  балла, что свидетельствует о неумении в полной мере управлять своими действиями; для них характерны предстартовая рассеянность и хаотичность двигательных действий. Они неоднократно теряются, ведут себя нелогично, не умеют концентрироваться, организовать детально обдуманный план поведения в период соревнований или последовательно придерживаться тактического плана, если он составлен для них тренером. Показатель «Волевая активность» равен  $17,22 \pm 1,60$  балла, что свидетельствует о сдержанной решительности, недостатке сильно выраженного

упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, наличии оказания сопротивления при сбивающих факторах на соревнованиях. Странятся справляться со стрессовыми ситуациями, не избегают личной ответственности, спокойно реагируют на неожиданные события. Их результат на соревнованиях в значительной мере стабилен.

**Заключение.** Таким образом, результаты двух компонентов психологической подготовленности легкоатлетов снижены. Для совершенствования психологической подготовленности необходимо создать и провести программу психологической подготовки спортсменов, которая включала бы применение корректирующих упражнений, методы психорегуляции, проведение тренировочных занятий, а также блок психоdiagностики и психологического консультирования. Успешная организация программы психологической подготовки способствовала бы увеличению уровня эмоциональной устойчивости спортсменов и оказала бы содействие в снижении негативных влияний сильных эмоциональных проявлений, а также снизила предельное напряжение, возникающее у спортсменов в процессе тренировочного и соревновательного периода.

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин; под ред. В. В. Давыдова. – Казань, 1987. – 262 с.
2. Батурина, Н. А. Психология успеха и неудачи / Н. А. Батурина. – Челябинск: ЮУрГУ, 1999. – 99 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 325 с.
4. Кузьмич, В. А. Особенности психологической подготовки легкоатлетов / В. А. Кузьмич // Современные подходы и идеи студенчества в контексте развития видов спорта: материалы студ. науч.-практ. конф. – Минск, 2020. – С. 78–80.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
6. Платонов, К. К. Очерки психологии для летчиков / К. К. Платонов, Л. М. Шварц. – М., 1948. – 148 с.
7. Сиротин, О. А. Экспериментальное исследование псих. о физиологической природе эмоциональной устойчивости: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / О. А. Сиротин; Моск. пед. гос. ун-т. – М., 1972. – 18 с.
8. Черникова, О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О. А. Черникова. – М.: ФИС, 1973. – С. 190–206.