

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СПОРТСМЕНА

<sup>1</sup> А.К. Намазов, <sup>2</sup> Н.Б. Меджидов, <sup>3</sup> Л.В. Шамрай, <sup>4</sup> К.А. Намазов

<sup>1,4</sup> Санкт-Петербургский Политехнический Университет Петра Великого

<sup>2</sup> Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

<sup>3</sup> Первый Санкт-Петербургский Государственный Медицинский Университет

им. академика И. П. Павлова

[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 5 aprel 2022

Dərc olunub: 17 iyun 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация.** Спорт отличается от многих других видов человеческой деятельности высокой эмоциональностью. Ощущения, которые вызывают спортивные соревнования, испытывают не только их непосредственные участники, но и многочисленные наблюдатели, зрители и болельщики. Именно эмоциональное богатство, богатство спорта с острыми моментами привлекают в спорт миллионы людей. Современный спорт, направленный на достижение наивысших результатов в различных видах спорта, характеризуется неуклонным и значительным увеличением спортивных результатов, значительными затратами участниками спортивных соревнований не только физической, но и психической энергии. Изучение особенностей эмоционального состояния в деятельности спортсменов, а также определение психологических аспектов эмоциональной сферы в спортивной деятельности позволяет проанализировать взаимосвязь переживаний и соревновательной успешности спортсменов, и сформировать план подготовки спортсменов с учётом вышеуказанных факторов.

**Ключевые слова:** эмоциональное состояние, психологические особенности, эмоциональная мотивация, спортивный азарт, спортивная деятельность, эмоции соперничества.

Обладание собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризуют одно из ценных морально-волевых качеств – самоконтроль. Это качество, как и другие волевые качества человека, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Образование и самообразование такого качества требует понимания ряда психологических характеристик и паттернов самоконтроля и саморегуляции. Сознательный контроль над собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими характеристиками.

Чтобы правильно управлять своими эмоциями, развивать качество самоконтроля, то есть способность контролировать себя, свои эмоциональные проявления, необходимо учитывать важнейшие особенности сложной структуры человеческих эмоций. Анализ различных эмоциональных проявлений позволяет установить, что в общую структуру психических состояний спортсменов входят: эмоциональные реакции, эмоциональные состояния, эмоциональные отношения. Все эти компоненты эмоций взаимосвязаны, возникают и протекают в комплексе сложных психических состояний и отношений, которые касаются лично человека.

Эмоциональные состояния представляют собой сложные целостные психофизиологические явления, при которых, помимо секреторных и двигательных реакций, происходят различные изменения в ходе процессов, контролируемых корой головного мозга (ощущения, восприятия,

представления, мышление, воображение, внимание, память). Например, состояние страха характеризуется изменением не только активности вегетативных функций (дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем), но и функций высшей нервной деятельности, что проявляется в заторможенности речи, расстройстве сознания и др.

По определению И.И. Корнишина, эмоциональные состояния представляют собой целостную психическую деятельность на определенный период времени, характеризующуюся своеобразием психических процессов и поведения в зависимости от отражаемых предметов, явлений действительности, предыдущего психического состояния и психических свойств личности [4,5].

Согласно результатам многих исследований, эмоциональные состояния напрямую влияют на работоспособность спортсмена. Поэтому тренеру важно знать, в каком эмоциональном состоянии спортсмен приходит на соревнования. Если он испытывает состояние неуверенности, боязни сильных соперников, чрезмерное возбуждение, эмоциональное напряжение, то его результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакции, точности и качества выполнения действий, снижается необходимый ритм двигательной активности.

Эмоциональные состояния, возникают непреднамеренно. Мы не можем добровольно вызвать и испытать эмоциональный подъем или уверенность в себе, мы не можем произвольно изменить свое плохое настроение или другое эмоциональное состояние. Его можно контролировать только после осознания этого состояния, у нас появится оценочное отношение к себе, своему поведению и проявлению наших эмоций. Только после этого можно будет найти способ изменить и сформировать желаемое состояние с помощью определенных приемов или методов.

Главная особенность эмоциональных отношений – это сознательно мотивированная сосредоточенность на определенном явлении, с которым связано эмоциональное

переживание. Эмоциональные отношения выражаются в эмоциональной мотивации действий и поступков. У спортсмена, например, возникает такое эмоциональное отношение, как чувство гордости за свою команду, когда он осознает социальную значимость достигнутой победы, достигнутого высокого результата или совершенного поступка. Эмоциональные отношения играют роль мотивов поведения наряду с идейной, моральной, интеллектуальной мотивацией, с мотивами привычек, интересов, наклонностей [1,7].

Эмоциональная мотивация деятельности и действий имеет особое активизирующее значение, если трудности и препятствия преодолеваются во время спортивных соревнований.

Максимальные усилия, направленные на достижение поставленной цели, спортсмен может проявить только при определенном эмоциональном отношении к стоящим перед ним целям и задачам.

Таким образом, ведущими компонентами влияния эмоций на действия, совершаемые человеком, являются не эмоциональные реакции и состояния, а эмоциональные отношения к явлениям действительности.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику этой деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе проведения спортивных мероприятий, решения спортивных задач в определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных соревнований.

Возникнув в процессе определенной деятельности, эти эмоции сами влияют на совершаемые действия, их эффективность. Они повышают работоспособность спортсмена, активизируя жизненно важные процессы организма, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена.

К особым спортивным эмоциям, которые способствуют успеху в соревновательной борьбе, относятся: спортивный

азарт, анимация борьбы, игра или спортивное хобби, спортивный гнев, чувство спортивной гордости и чести, спортивное соперничество.

Согласно нашему исследованию, эти эмоции характеризуются следующими психологическими характеристиками:

Спортивный азарт переживается как состояние повышенной активности, как своеобразное чувство борьбы за достижение поставленной цели. Спортивный азарт характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность достижения успеха, стремлением к борьбе и победе. Он может возникать еще до начала выступления на соревнованиях и нарастать по мере обострения спортивной борьбы. В решающие моменты этой борьбы она может достичь максимальной интенсивности, переходя при получении преимущества в состояние спортивного вдохновения или боевого энтузиазма.

Спортивное возбуждение – это эмоциональное состояние, которое необходимо каждому спортсмену для достижения хороших результатов. Оно может быть разной степени интенсивности и по-разному проявляться в зависимости от вида спорта (например, среди стрелков, гимнастов или боксеров), а также индивидуальных особенностей спортсмена, участвующего в соревнованиях. В состоянии спортивного увлечения повышается работоспособность спортсмена, его способность переносить большие нагрузки и максимизировать мышечные усилия.

Боевое вдохновение – это состояние, которое охватывает спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы. Часто возникает после него, в острых ситуациях, захватывая своей целенаправленной динамикой действия, проявляется как реакция на обострение спортивного соревнования. Боевой энтузиазм переживается как состояние особого прилива сил, прилива энергии, непоколебимой уверенности в успехе своих усилий, беззаветной радости борьбы, жажды действия, чувства силы.

В состоянии боевого задора спортсмены способны преодолеть для себя максимум трудностей, они принимают и воплощают в жизнь самые смелые планы, рискованные решения для достижения победы. И это доставляет им удовольствие и радость. Однако такое состояние не может длиться долго. Он сопровождает, как правило, самые ответственные и ответственные моменты соревнований, когда тот или иной спортсмен со всей самоотдачей борется за победу.

В состоянии спортивного увлечения спортсмен не чувствует усталости, не замечает боли, одержим лишь одним желанием победить. В порыве аффекта спортсмен иногда бывает слишком взволнован, и тогда он может даже забыть о правилах игры, совершить тактические ошибки, неэкономно тратить силы.

Страсть к спорту следует отличать от здорового увлечения спортом с его страстной эмоциональностью. Состояние спортивного увлечения характеризуется нервным перевозбуждением спортсмена, чрезмерной работоспособностью, при которой ослабляется контроль над его действиями, неизбежны нарушения спортивных правил. В возбуждении часто допускается грубость, используются запрещенные приемы, совершаются аморальные поступки. И тогда в борьбу вводится нездоровый агрессивный характер, спортсмен забывает о спортивных целях – добиться высоких результатов и стремится любыми способами подавить наступление противника.

«Спортивный гнев» – это тип спортивной эмоции, которая обычно возникает внезапно во время спортивной драки как реакция на дурное намерение или невыполненную попытку получить преимущество в успехе, когда способность достичь цели снижается. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания мириться с неудачей. Ей характерна некоторая агрессивность. Однако оно отличается от обычных чувств гнева, гнева и скорее приближается к переживанию раздражения, потому что содержит недовольство собой, своими неудачными действиями и желание

полностью выразить себя, чтобы предотвратить очередную неудачу или поражение. Спортсмен, охваченный вспышкой «спортивной злости», быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и иногда может неожиданно и в короткие сроки добиться, казалось бы, недостижимого успеха.

Спортивная гордость – это сложное моральное чувство, которое характерно для квалифицированных спортсменов и выражается в положительном эмоциональном отношении к успеху или победе, справедливо завоеванной ценой огромных усилий. Чем сложнее побеждать, тем острее чувствуется чувство гордости за достигнутые спортивные достижения. Спортивная гордость включает в себя чувство безграничного удовлетворения и признание высокой социальной ценности спортивных достижений.

Спортивная гордость как положительное нравственное чувство – это не личная гордость, не самомнение, не эгоцентрическая самооценка, а уважение к социальному статусу победителя, к публичному признанию его достоинства.

Спортивная честь также относится к моральным чувствам, возникающим в условиях спортивной деятельности. Это связано с общественным признанием спортивных заслуг. Но в отличие от спортивной гордости, которая возникает и переживается вместе с достигнутыми успехами, чувство спортивной чести испытывается в моменты осознанной угрозы возможной потери этих успехов. Чувство спортивной чести выражает моральное отношение к защите социальной значимости спорта, побуждает спортсмена находиться в состоянии готовности, направлять все свои силы и возможности на защиту высокого ранга спортсмена, члена определенной группы, общественной организации, или ее представителя.

Высокоморальные чувства спортивной чести и спортивной гордости воспитываются только в честной спортивной борьбе с достойными соперниками, они несовместимы с грубым насилием, жестокостью и несправедливостью, которые иног-

да наблюдаются на определенных спортивных мероприятиях, которые в этом случае перестают быть «спортивными» и имеют свойство вызывать негативное общественное мнение.

Спортивное соперничество – это чувство, порожденное условиями борьбы, обязательное психологическое условие каждого соревнования, важнейший стимул борьбы [8].

При максимально дружеском общении между участниками соревнований спортсмен, достигнув определенного результата, рассматривает других участников как кандидатов на победу в этой схватке и своих соперников. Чувство соперничества выражается в рьяном стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами, претендующими на такой же результат. Эмоции соперничества возникают не только среди спортсменов, претендующих на призовые места. В зависимости от квалификации, физической подготовки, готовности к конкретным соревнованиям каждый из участников намечает свои конкретные задачи и цели. Такие отношения реального соперничества психологически отражаются в переживаниях спортсменов определенных эмоций соперничества.

Если у начинающих спортсменов этого ощущения нет во время соревнований, они легко откажутся от боя при малейшем затруднении. Каждый спортсмен должен пробудить в себе эту важнейшую спортивную черту – соревнование со своим стремлением к спортивному совершенству.

Психологические характеристики эмоционального переживания спортивного соревнования зависят как от личных качеств спортсменов, так и от объективных условий спортивного соревнования.

В таком виде спорта, как боевые искусства, спортивное соперничество выступает как прямая борьба «противников», защищающих несчастья при непосредственном контакте с ними (бокс, борьба, фехтование).

В наиболее выраженной форме соперничество проявляется в тех видах, где спортивная борьба проходит в параллель-



ных действиях, например, в групповых гонках спортсменов, в соревнованиях велосипедистов, лыжников, пловцов.

Все спортивные эмоции или чувства, описанные выше, различаются по общему качеству деятельности и оказывают стимулирующее и мотивирующее влияние на проявление воли к победе, энергии и работоспособности спортсмена. В динамическом процессе борьбы они переживаются с разной интенсивностью, сменяют друг друга, одно эмоциональное состояние переходит в другое, иногда контрастное и не менее острое.

Хорошо подготовленный спортсмен находится перед выполнением задания как бы в состоянии «перед взрывом энергии». А вот тревожный – «сгорает до начала борьбы». Старт ожидается с нетерпением, и этого состояния субъективно желает большинство спортсменов, но «сгорает» в предстартовой лихорадке лишь неопытный и со слабой нервной системой спортсмен. В спортивной деятельности исключительно сильны внешние влияния и управление. Но состояние тревоги в спорте бывает также состоянием субъективно желательным и для некоторых спортсменов является неким стимулом, мотивацией к достижению цели.

Многие исследователи считают, что тревога и стресс необходимы для достижения чего-то, что находится на грани человеческого потенциала. Кроме того, в спорте его даже практикуют для поддержания оптимального уровня тревожности спортсмена с целью получения высоких результатов.

В области спортивной психологии нет исследований, изучающих отношение спортсменов к возможности получения физических травм и к социальному неодобрению группы из-за неудач. Однако можно разумно предположить, что в тяжелых видах спорта, где существует физический контакт между участниками, беспокойство участников с большей вероятностью будет связано с последующим социальным суждением, неодобрением или похвалой, чем со страхом травмы [2]. Следовательно, уровень беспокойства, мешающего выпол-

нению упражнений, здесь связан с отношением спортсмена к успеху и неудаче и его потребностью в этом достижении. Если тревожность уже стала устойчивой чертой личности, то в этом случае она приводит спортсмена к более легкому проявлению сомнений и неуверенности. Поэтому хороший спортсмен должен уметь контролировать в себе это состояние и поддерживать оптимальный уровень тревожности, что поможет ему достичь своей цели, а не наоборот.

Переживание – это черта личности, которая проявляется в склонности испытывать тревогу и страх в целом, а в некоторых случаях без какой-либо конкретной причины. Международная статистика показывает, что очень взволнованные спортсмены не могут хорошо выступать на соревнованиях. Но спортсмены с низким уровнем тревожности тоже не могут этого сделать, потому что у них нет мотивации для хороших результатов. Также выбор стиля спортивной деятельности спортсменов зависит от уровня тревожности.

Рост спортивных результатов и их престижа, рост конкурентоспособности, ответственность спортсмена за свои спортивные результаты усиливают психологическое напряжение во время соревнований [8,6]. У одних спортсменов перед стартом наблюдается выраженное состояние перевозбуждения, у других - наоборот, недостаточное возбуждение. И первое, и второе состояние негативно влияют на конечный результат. Лучшее состояние для достижения спортивных высот - состояние оптимального возбуждения. В такие моменты спортсмен готов к соревнованиям, трезво и объективно оценивает свои возможности и действия. Время возникновения предстартовой тревоги у каждого спортсмена различается в зависимости от многих факторов: мотивации, опыта, возраста, уровня физической подготовки и многих других индивидуальных характеристик.

В спорте в принципе невозможно избежать повторяющихся ситуаций с повышенной умственной нагрузкой. Эти ситуации далеко не всегда разрешаются успеш-

но. Иногда спортсмен попадает в ловушку серии неудач, и у него есть мотивы избежать их, мотивы страха успеха, а также мотивы сомнения в успехе. При частом повторении таких ситуаций у спортсмена вырабатывается мотивация избегания неудач, которая проявляется в неуверенности, оборонительном поведении, снижении амбиций и активности в освоении атакующих средств. Спортсмены, которые остаются мотивированными на успех, более активны, менее тревожны, уверены в себе и готовы мобилизовать все свои силы для победы.

Уровень стремления - одна из важнейших характеристик личности спортсмена, которая может определять относительно стабильный уровень надежды на успех. Вместе с тем не всегда для этого есть реальные предпосылки. Но бывает и наоборот, когда низкий уровень стремления сочетается со слабой уверенностью в успехе, несмотря на реальные шансы на победу. Оптимальным для спортсмена является слегка завышенный уровень требований, близкий к адекватному и приемлемому. Также с уровнем тревожности. Если он высокий и неоправданный, то на хороший результат рассчитывать не стоит. И наоборот, когда уровень тревожности слишком низкий. Но если спортсмен определяет для себя оптимальную норму уровня тревожности, которая будет его мотивирующей составляющей, то в этом случае можно смело двигаться к достижению цели [3,6].

Личностные переживания и тревожность могут выражать неблагополучие личности, которое угнетает психику. Ситуативная тревожность представляется как состояние, характеризующее субъективно переживаемыми эмоциями. Такими эмоциями могут быть: напряженность, нервозность, беспокойство. Ситуативная тревожность может возникать как реакция на определенную стрессовую ситуацию.

У спортсменов чаще всего перед соревнованием наблюдается чрезмерная потливость ладоней, учащенное сердцебиение, напряжение мышц. Все это принято счи-

тать положительными проявлениями активации спортсмена, хотя иногда они ошибочно воспринимаются как признаки высокой тревожности.

**Заключение.** Спортивная деятельность в большом спорте - жестокое испытание человека, но прежде всего его «психологической силы», которую еще называют «психологической устойчивостью». Но не следует забывать, что физическая и техническая подготовка спортсмена на первом месте, потому что без него у спортсмена нет возможности повысить свой уровень мастерства.

Таким образом, спортсмены, выполняя свою профессиональную деятельность, сталкиваются с высокой конкуренцией, которая заставляет их бороться на пределе своих физических и психологических возможностей. Такая среда, несомненно, влечет за собой стресс, влияющий на эмоциональное состояние. Чтобы справиться со стрессом, вам нужен эмоциональный интеллект, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием. Эмоциональная устойчивость - одно из важнейших черт характера сильнейших спортсменов.

Из этого следует, что чувства и переживания играют значительную роль в достижениях спортсменов, и чтобы добиться успеха, нужно следить за своим эмоциональным состоянием и уметь при необходимости с ним справляться..

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буриков А.В. *Анализ проявления агрессивности и самооценки у спортсменов различной квалификации и лиц, не имеющих стойко выраженных интересов.* Буриков А.В., Чернышов С.М., Елькин Ю.Г. Наука в современном мире, № 9, 2017, с.25-27.
2. Воронов Н.А. *Формирование личности на основе адаптивных стратегий поведения.* Воронов Н.А., Балабин Н.Н., Чернышов С.М. Научные исследования: теория, методика и практика. Сборник материалов III Международ-

- ной научно-практической конференции. В 2-х томах. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017, с. 275-276.
3. **Гаврилова Е.А.** *Спорт, стресс, переменчивость: моногр.* Е.А. Гаврилова. М.: Спорт. 2015, 168 с.
  4. **Корнишин И.И.** *Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям.* Вестник ФГОУ ВПО МГАУ. 2011, №4 (49), с.55- 56.
  5. **Липовка А.Ю., Намазов А.К.О., Шамрай Л.В., Намазов К.А., Липовка В.П.** *Эмоциональное выгорание как фактор жизнестойкости спортсменов единоборцев.* Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020, № 4 (182), с.567-570.
  6. **Намазов А.К., Шамрай Л.В., Нгуен К.З., Намазов К.А.** *Психорегулирующая тренировка у спортсменов.* В сборнике: Физическая культура и спорт в профессиональном образовании. Межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. Санкт-Петербург, 2020. с. 52-55.
  7. **Намазов А.К., Оленникова М.В.** *Психологическая устойчивость в спорте.* Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016, Т. 11, № 1, с. 426-429.
  8. **Шлык Н.И.** *Управление тренировочным процессом спортсменов с учетом индивидуальных характеристик переменчивости ритма сердца.* Н.И. Шлык. Физиология человека. 2016, Т. 42, № 6, с. 81-91.

## İDMANÇININ HƏYACANI VƏ YARIŞ MÜVƏFFƏQİYYƏTLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏ

<sup>1</sup> А.К. Namazov, <sup>2</sup> N.B. Məcidov, <sup>3</sup> L.V.Şamray, <sup>4</sup> К.А. Namazov

<sup>1,4</sup> *Ulu Petr adına Sankt-Peterburq Politehnik Universiteti*

<sup>2</sup> *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

<sup>3</sup> *İ.P. Pavlov adına Birinci Sankt-Peterburq Dövlət Tibb Universiteti*

[nazim.majidov@sport.edu.az](mailto:nazim.majidov@sport.edu.az)

**Annotasiya.** Yüksək emosionallığına görə idman insanın bir çox müxtəlif fəaliyyətlərindən fərqlənir. İdman yarışlarında yaranan gərginliyi, hissiyatı nəyinki iştirakılar, eyni zamanda çox saylı müşahidəçilər, tamaşakılar, azərkeşlərdə keçirirlər. İnsanları idmana cəlb edəndə yarışlarda baş verən çox saylı həyəcanlı anlardır. Müasir idman müxtəlif idman növlərində yüksək nailiyyətlər əldə etməyə yönəldilmişdir. Bu nailiyyətlərin əldə edilməsinə idmançı nəyinki fiziki eyni zamanda, psi-

xoloji enerji sərf edir. İdmançıların fəaliyyətində emosional vəziyyətin öyrənilməsi, həmçinin idman fəaliyyətində psixoloji vəziyyətin, həyəcanın müəyyən edilməsi nəzərə alınaraq idmançının hazırlıq prosesini daha səmərəli təşkil etmək olar.

**Açar sözlər:** *emosional vəziyyət, psixoloji xüsusiyyətlər, idman fəaliyyəti, mübarizə emosiyası, emosional motiv, idman həyəcanı.*

## INTERRELATION OF EXPERIENCES AND COMPETITIVE SUCCESS OF ATHLETES

<sup>1</sup> A.K. Namazov, <sup>2</sup> N.B. Majidov, <sup>3</sup> L.V. Shamray, <sup>4</sup> K.A. Namazov

<sup>1,4</sup> *Peter the Great Saint Petersburg Polytechnic University, Saint Petersburg*

<sup>2</sup> *Azerbaijan State Academy Of Physical Education And Sport, Baki*

<sup>3</sup> *First Pavlov State Medical University of Saint Petersburg, Saint Petersburg*

**Annotation.** Sport differs from many other types of human activity in high emotionality. The sensations caused by sports competitions are experienced not only by their direct participants, but also by numerous observers, spectators and fans. It is the emotional richness, the richness of sports with sharp moments, that attracts millions of people to sports. Modern sport, aimed at achieving the highest results in various sports, is characterized by a steady and significant increase in sports results, significant expenditures by participants in sports competitions not only phy-

sical, but also mental energy. The study of the features of the emotional state in the activities of athletes, as well as the determination of the psychological aspects of the emotional sphere in sports activities, allows us to analyze the relationship between experiences and competitive success of athletes, and form a training plan for athletes, taking into account the above factors.

**Keywords:** *emotional state, psychological characteristics, emotional motivation, sports excitement, sports activity, rivalry emotions.*