

NEIGIAMŲ EMOCINIŲ BŪSENŲ ĮVEIKIMAS SPORTE

J. PALAIMA

Tiriamasis klausimas. Žmogaus sąmoningo emocinių pergyvenimų valdymo problema yra labai svarbi sportinei praktikai. Nemaža žinoma faktų, kai objektyviai pajėgūs sportininkai arba komandos po pirmųjų nesėkmių varžybose pakrinka, atsisako kovos ir pralaimi net silpnesniems varžovams. Taip atsitinka dėl to, kad nemokama įveikti neigiamų emocinių būsenų (sumišimo, pykčio, baimės, nepasitikėjimo savimi, nusivylimo ir kt.) sportinės kovos pradžioje arba jos metu. Šis aktualus klausimas negalėjo neatkreipti sporto psichologų, taip pat trenerių bei pedagogų, dirbančių fizinės kultūros srityje, dėmesio.

Emocijas sportinėje veikloje tyrė O. Černikova. Remdamasi gausia medžiaga, sukaupta stebint sportininkų emocinę būseną, ji atskleidė praktikai svarbių dėsningumų. Ji tyrė klausimą, kaip grįžta slidininkų-šuolininkų pasitikėjimas savo jėgomis po kritimo ar susižeidimo, sąlygas, kuriomis įsitvirtina neigiamos emocinės būsenos, atliekant fizinius pratimus, ir būdus joms nugalėti, emocijų įtaką sportininkų veiklai, jų vaidmenį sportininkų valinguose veiksmuose¹. V. Gavriliukas iškėlė įvairias formas, kuriomis pasireiškia sporte psichologiniai barjerai, sukeliantys sportininkui emocinio pobūdžio sunkumus varžybų metu; išryškino, kad, žinodamas barjerų esmę ir jų atsiradimo priežastis, sportininkas bei jo treneris gali sėkmingai su jais kovoti².

Tačiau šių ir kitų autorių atlikti tyrimai ir gautos išvados dar anaipol nepatenkina sportinės praktikos reikalavimų. Pasigendama konkrečių nurodymų bei patarimų sportininkams ir treneriams, kaip pašalinti arba bent sumažinti nepalankių emocinių pergyvenimų įtaką varžybinės kovos eigai.

Mūsų atliktas tyrimas turėjo ribotą tikslą — išaiškinti, kaip patys sportininkai kovoja su negeistiniais emociniais pergyvenimais.

Tyrimo metodika. Buvo apklausta apie 300 sportininkų iš įvairių sporto šakų (lengvaatlečių — 57, sportinių žaidėjų — 103, plaukikų ir šuolininkų į vandenį — 22, gimnastų — 29, imtynininkų — 12, boksinių — 14, irkuotojų-slidininkų — 20, dviratininkų — 18, sunkumų kilnotojų — 7, fechtuotojų — 15) ir įvairaus sportinio pasiruošimo (sporto meistrų — 17, pir-

¹ O. A. Черникова, Спортивная тренировка и ее значение в развитии смелости и решительности, Ученые записки ГЦОЛИИФК, вып. 4, ФиС, 1949; O. A. Черникова, Условия закрепления отрицательных эмоциональных реакций при выполнении физических упражнений и пути их преодоления, Психология спорта, ФиС, 1959; O. A. Черникова, Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена, Проблемы психологии спорта, ФиС, 1960; O. A. Черникова, Роль эмоций в волевых действиях спортсмена, Проблемы психологии спорта, вып. 2, ФиС, 1962.

² В. К. Гаврилюк, К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов, Проблемы психологии спорта, вып. 2, ФиС, 1962.

maatskyrininkų — 113, antraatskyrininkų — 132, trečiaatskyrininkų — 35), be to, buvo kalbėtasi su kai kuriais treneriais.

Rūpimos žinios buvo surinktos anketiniu (74%) ir pasikalbėjimo (26% — daugiausia su aukštesnio meistriškumo sportininkais) metodais. Ir vienu, ir kitu metodu, kaupiant duomenis, buvo stengtasi išaiškinti: a) kaip konkrečiai pasireiškia nemalonių emocijų pergyvenimų įtaka sportinės kovos eigai, b) kokių būdų ir priemonių imasi sportininkai, stengdamiesi įveikti neigiamas emocines būsenas ir pašalinti jų įtaką varžybose, c) kokios mokymo ir auklėjimo sąlygos padeda sportininkams nugalėti nemalonus jausmus, patyrus nesėkmę varžybose.

Be to, buvo stebimas sportininkų (lengvaatlečių ir krepšininkų — iš viso 34 žmonių), nesėkmingai pasirodžiusių sportinėje kovoje ir dėl to pergyvenančių nemalonus emocijas, elgesys pačių varžybų metu (po nepavykusio bandymo atlikti pratimą, pralaimėjus vieną rungtį ir ruošiantis kitai, treneriui pašalinus iš žaidimo dėl pakartotinai daromų klaidų ir kitais atvejais). Pasibaigus varžyboms ir sportininkui nusiraminus, jį prašydavome paaiškinti savo elgesį, minčių turinį, stengdavomės psichologiškai išsiaiškinti jo teisinimąsi prieš draugus, vaikštinėjimą, susimąstymą, ieškojimą vienatvės ir kt.

Tyrimo rezultatai. Gautoji tyrimo medžiaga padėjo nustatyti, kad neigiamų emocijų būsenų įtaka sportininko varžybų eigai iš esmės pasireiškia tuo, kad:

a) sportininkas netenka pasitikėjimo savo jėgomis („Nieko neišeis — neįmesiu, nepavysiu, neperšoksiu, nukrisiu nuo buomo, nepajėgsiu pasipriešinti“ — dažniausiai pasitaikantys šios rūšies atsakymai);

b) sportininkas praranda taktiškojo mąstymo aštrumą („Labai sunkiai prasiveržiau su kamuoliu pirmyn ir staiga jo netekau... Toliau žaidžiau kaip nesava — mintis pasidarė kažkokia tingi...“; „Du kartus iš eilės pro mane labai lengvai ir greitai praėjo su kamuoliu sporto meistras T., tai kažkaip paveikė mano mąstymą — aš visiškai netekau orientacijos“; „Atsidengiau ir iš karto gavau seriją smūgių, sutrikau — užmiršau trenerio nurodymus, kaip kovoti su kairiarankiu“ — nurodo sportininkai, kai nauja situacija verčia juos keisti veikimo taktiką);

c) atsiranda per didelis jaudinimasis arba, atvirkščiai, slopinimas, apatija; po nesėkmingo veiksmo sportininkas ima betiksliai puldinėti nuo vieno varžovo prie kito, griebti juos už rankų, karščiuotis; jis daro impulsyvius judesius arba jį užvaldo abuojujumo jausmas, nenoras veikti, suglebimas („Kaip aš dabar grįšiu? Be pergalės liepė nesirodyti...“; „Man varžybos baigtos — galiu važiuoti namo...“ — jaučiamos nusiminimo gaidos tokių sportininkų atsakymuose);

d) pasunkėja sportininko valios savybių — drąsumo, ryžtingumo, iniciatyvos, savarankiškumo ir kt.— pasireiškimas („dingo drąsa“, „negaliu ryžtis“, „numojau ranka“ — atsako tokie).

Moraliniu atžvilgiu išauklėti sportininkai stengiasi nugalėti natūraliai atsirandančias po nesėkmingų veiksmų nemalonus emocijas ir atstatyti prarastą dvasios pusiausvyrą. Tyrimo medžiaga rodo, kad sportininkai čia elgiasi labai įvairiai.

Visų pirma, daugelis sportininkų (apie 47%) bando įvairiais būdais susigrąžinti pasitikėjimą savo jėgomis. Štai keli būdingi jų pasisakymai: „Po nesėkmingo bandymo nueinu į šalį, mintimis ir praktiškai atlieku rutulio stūmimo judesius, įsitikinu; kad viską darau teisingai, ir jaučiu, kaip malonus įsitikinimas tuo, kad kitas bandymas bus sėkmingas, palengvėle apima mane“ (sporto meistras V.); „Buvau labai nuvargęs. Jaučiau, kad jėgos apleidžia mane, pradėjau galvoti apie pralaimėjimą. Vis dėlto kalbė-

jau sau — turiu išverti: aš juk esu gerai paruoštas, geriau negu priešininkas, tiek daug darbo įdėta treniruotėse, jis negali prapulti veltui“ (antraatskyrininkas imtynininkas G.); „Neįmušiau kamuolio į tuščius vartus. Nedrįsau pažvelgti draugams į akis, visą laiką jaučiausi labai nusikaltęs jiems. Pasitikėjimas savimi grįžo tik tai tada, kai mano perduotu kamuoliu partneris sėkmingai nuginklavo priešininko vartininką“ (pirmaatskyrininkas futbolininkas Š.); „Stengiausi įtikinti save, kad esu lygiavertis varžovas priešininkui, kad jis manęs bijo“ (trečiaatskyrininkas boksininkas L.); „Kai aš būnu susijaudinęs po nesėkmės, įrodinėju sau, kad, pavyzdžiui, aš dabar tiksliai perdaviau kamuolį partneriui, vadinasi, jaudinimasis jau praėjo, aš nusiraminau“ (antraatskyrininkas futbolininkas S.); „Kai pamačiau varžovo veidą, supratau, kad ir jam labai sunku, ir tas mane nuramino“ (vidutinių nuotolių bėgikas, trečiaatskyrininkas A.).

Šie pasisakymai rodo, kad sportininkai, pergyvenantys neigiamas emocijas ryšium su nesėkme, sąmoningai stengiasi atstatyti susvyravusį psitikėjimą, ramindamiesi ir įtikinėdami save, kad objektyviai yra pajėgūs ir gali sėkmingai kovoti. Reikšmingas faktas, kad po nesėkmingo veiksmo sportininkai bando atlikti veiksmus, naudingus kolektyvui, ir tuo būdu „išpirkti“ savo kaltę.

Daugelis apklausinėtų sportininkų (82%) kovojo su neigiamomis emocinėmis būsenomis, stengdamiesi nukreipti dėmesį nuo nemalonių jausmų bei minčių apie galimą galutinį pralaimėjimą. Fechtavimo sporto meistras S. pasakojo, kad vieną kartą jam labai nesisekė: rezultatai buvo 4:0 varžovo naudai. „Susitikimas man buvo labai svarbus, buvo sprendžiamas klausimas dėl vykimo į visasąjungines varžybas. Kas kartą aiškėjo pralaimėjimas, jaučiau, kad smarkiai jaudinuosi. Kad atsikratyčiau įkyrios minties apie pralaimėjimą, prisiverčiau galvoti, kaip laimėti nors vieną vienintelį dūrį. Atidžiai įsižiūrėjau į priešininko judesius, stengdamasis surasti juose mažiausią klaidą. Sukaupiau visas jėgas, kad laimėčiau nors vieną tašką. Ir man pavyko! Tada aš tariau sau: „Vieno taško maža, reikia laimėti dar nors vieną tašką — tik tai vieną!“ Man vėl pavyko — sėkmingai atlikau kontrataką. Kai teisėjas sustabdė kovą ir kažką kalbėjo mano varžovui, aš su pasitenkinimu pajutau, kad jaudinimasis praėjo“.

Dėmesiui nukreipti sportininkai naudoja ir kitus būdus. Tai liudija tokie jų pasisakymai: „Sakau sau, kad priešininko rezultatas ne toks jau aukštas“, „Stengiuosi įsivaizduoti, kad esu treniruotėse, o ne varžybose“, „Sutelkiu dėmesį tik į judesius atlikimą, eilės tvarką“, „Skaičiuoju iki 20 ar 30“, „Galvoju apie anksčiau pergyventus malonius jausmus — ne iš sportinės veiklos“, „Tarp šuolių stengiuosi apie juos negalvoti — dainuoju, plepu su draugėmis“, „Nežiūriu, kaip varžovai stumia rutulį“.

Žymi dalis sportininkų (28%) įveikia neigiamas emocines būsenas, aiškindamiesi ir analizuodami nesėkmingo veiksmo priežastis. Antai pirmo atskyrio šuolininkas į aukštį su kartimi T. pasakojo, kad nemalonūs pergyvenimai po nepasisekusių šuolių praeina tik tada, kai jis pats arba trenerio padedamas suranda atliktų šuolių klaidas: „Jeigu nerandu nesėkmės priežasties, jaudinuosi dar labiau. Vienose varžybose du kartus numušiau karTELę ir labai nusiminia. Paėjau į šalį, atsisėdau ir pabandžiau įsigilinti į technišką šuolio atlikimą. Jokių technikos klaidų neradau, tačiau įsitikinau, kad visus judesius atlieku skubotai ir kažkaip pabrėžtai, negu paprastai, o tas ir sutrikdo bendrą šuolio ritmą. Po to aš ramiai laukiau kito bandymo. Jis man pavyko“.

Panašiai elgiasi ir daugelis kitų sportininkų: „Stengiuosi išsiaiškinti, kodėl nepavyko atraminis šuolis“, „Po pirmojo raundo treneris labai įtikinamai nurodė man visas klaidas, pasidarė kažkaip linksmiau, visiškai nu-

siraminau“, „Po nenusisekusio metimo visada atsėdėu ir mintimis išnagrėnėju visą techniką, stengiuosi atrasti klaidą“.

Kovodami su nemaloniomis emocinėmis būsenomis, daugelis sportininkų (16%) stengiasi įtikinti save, kad, nors juos ir ištiko nesėkmė, reikia padaryti visa, kas galima, pergalei pasiekti arba bent rezultatui sušvelninti, kad nenukentėtų arba kiek galint mažiau nukentėtų komandos interesai. Būdingas tuo požiūriu yra pirmaatskyrininko slidininko K. pasisakymas: „Vienose aukštųjų mokyklų varžybose man labai nesisekė. Gal buvau apskritai nepakankamai treniruotas, gal blogai paskirsčiau jėgas, bet antrojeje distancijos pusėje mane pradėjo aplenkti varžovai, kurių aš anksčiau anaipol nelaikiau pavojingais. Buvo gėda, švystelėjo mintis — išeiti iš tako, pasiteisinant skausmu kairės kojos pėdoje (ją man iš tikrųjų po traumos truputį skaudėjo). Nuo tos minties man pasidarė dar blogiau. Ėmiau įtikinėti save, kad reikia kovoti, nepakenkti komandai. Jei aš kovočiau tiktai už save, galvojau, tai galima būtų ir nutraukti kovą, bet juk mano asmenyje kovoja visas kolektyvas, o jis nenori pralaimėti, jis nori ją tęsti geriausiu būdu, ir aš neturiu teisės pasitraukti. Labai apsidžiaugiau tokiu minties posūkiu ir bėgau toliau“.

Įdomūs ir tokie sportininkų pasisakymai: „Stengiuosi įtikinti save, kad reikia padaryti viską, kas dar galima. Žinojimas, kad padarei viską pergalei pasiekti, labai ramina“, „Įtikinėju save — dar, dar bėgti, varžovas jau nusilpo, štai tuoj jis pasiduos, man tereikia truputį išsilaikyti“, „Galvoju — jeigu ir pralaimėsiu, tai garbingai“, „Kai apima abejonė, ar verta toliau kovoti, ir pradėdu nusiminti, kreipiuosi į save vardu, įtikinėju, kad reikia bėgti, kad nereikia nusigąsti varžovo, duodu sau žodį nepulti dvasia ir stengiuosi laikytis duotojo žodžio“, „Prisimenu trenerio sporto meistro P. žodžius: „Vaikinai, visi ratai yra apvalūs ir visi sukasi; kol neperžengėm paskutinio etapo finišo linijos, mes dar galime laimėti ir nepasiduoti“. Šie žodžiai man visada padeda“.

Mintis, kad priešininkas gali pasinaudoti sportininko pakrikimu, abejonėmis, nepasitikėjimu savo jėgomis, nusiminimu, taip pat padeda valdytis. „Padariau klaidą ir tuo pakenkiau komandos reikalui, tačiau nereikia bloginti padėties savo pakrikimu, nes varžovas tik to ir telaukia“, — sako antraatskyrininkas krepšininkas D.

Kai kurios išvados ir rekomendacijos treneriams. Taigi sportininkai bando — ir dažnai sėkmingai — sąmoningai nugalėti neigiamas emocijas, sumažinti arba visiškai pašalinti jų įtaką varžybų eigai, tam naudodami įvairius žodinio poveikio būdus. Šiuolaikinės mokslinės žinios apie emocijų fiziologinį mechanizmą leidžia pačiam žmogui tam tikru mastu reguliuoti savo emociinę būseną. Sudėtingoje neurodinaminėje smegenų žievės sąveikoje su požieviu („emocijų fondu“), sukeliančiu būdingas kūno reakcijas, skyrium imant išraiškos judesius, atsirandant ir vykstant emocišiam pergyvenimui, vadovaujantį vaidmenį vaidina žievė su aukščiausia žmogaus elgesio reguliavimo instancija — antrąja, t. y. žodine, signaline tikrovės sistema. Žodis palengvina pertvarkyti žievės dinaminis stereotipus, slopina požievio veiklą, sulauko išraiškos judesius; visa tai iš dalies padeda sumažinti emocišius pergyvenimus.

Sportininko sugebėjimas valdyti savo psichines būsenas lavėja treniruočių ir varžybų metu. Tas sugebėjimas yra glaudžiai susijęs su visos sportininko asmenybės ugdymu, su bendru trenerio darbo stiliumi, su formavimu sportininko santykių su kolektyvu, su sportine veikla, jų tarpe ir su formavimu emocišnių santykių, kurie yra „sudėtingų žmogaus emocišnių svarbiausi komponentai“ (O. Černikova).

Aukščiau pateikti faktai ir samprotavimai kelia mintis, kurios kartu gali būti ir tam tikros rekomendacijos praktikai. Norint išugdyti sportininko

sugebėjimą įveikti neigiamas emocines būsenas, reikia stiprinti jo komunistinius dorovinius jausmus ir visų pirma pareigos bei atsakingumo kolektyvui jausmus. Kuo didesnis moralinis sportininko išsiauklėjimas, tuo lengviau ir greičiau jis supras būtinybę kovoti didžiulio psichinio įtempimo ir nemalonių emocijų pergyvenimų sąlygomis.

Kadangi, patyręs nesėkmę, sportininkas deda didžiules pastangas nukreipti savo dėmesį nuo minčių apie galimą galutinį pralaimėjimą varžybose, nereikia to proceso sunkinti per daug kategoriškais reikalavimais būtinai laimėti ir grasinimais pralaimėjus. Daugelis apklaustų sportininkų (net ir turintys nemažą varžybų patirtį) pareiškia, kad, ištikus mažiausiai nesėkmei, „ausyse taip ir skamba išlydėjusiųjų į varžybas žodžiai — „be pergalės negrįžkit!“, kliudydami susikaupti tokiais momentais, kai labiausiai reikalinga“. Norėdami nukreipti dėmesį nuo nemalonių pergyvenimų, kai kurie prityrę treneriai duoda atskiriems sportininkams, kartais ir visai komandai specialių užduočių, kurioms atlikti reikia nukreipti ir maksimaliai sukaupti sąmonės veiklą į nedidelius, siaurus uždavinius (pvz., krepšinyje — dengti puolėjus visoje aikštėje).

Labai svarbu ugdyti bendrą optimistinį sportininko požiūrį į savo paties ir komandos veiksmų baigtį. Treniruočių metu reikia stiprinti sportininko teigiamus emocinius pergyvenimus ir reakcijas, leisti jam pilnutinai išgyventi džiaugsmo jausmą, kai sėkmingai pasirodo sudėtingose situacijose; malonūs prisiminimai, susiję su didžiulių kliūčių įveikimu praeityje, yra sportininkui atrama, atstatant emocinę pusiausvyrą panašioje sunkioje situacijoje. Pirmaatskyrininkas krepšininkas R. pasakojo: „Vienose labai svarbiose mūsų komandai varžybose man pavyko paskutinėmis sekundėmis iš labai sunkios padėties įmesti lemiamą kamuolį į priešininko krepšį. Mane dengė du gynėjai, kurie stengėsi būtinai atimti kamuolį arba sukliudyti metimui. Tačiau man kažkaip pavyko iškelti rankas su kamuoliu ir išsilenkus tiksliai pasiūsti jį į krepšį. Dar tebejutau atsipalaidavusią ištiestą ranką, kai pasigirdo aplodismentų audra, „sirgaliai“ džiūgavo, partneriai sveikino mane, klausinėjo, kaip aš taip nuostabiai įmečiau. Aš pergyvenau didžiulį džiaugsmą dėl to sėkmingo metimo, dar ir šiandien prisimenu malonų rankos atsipalaidavimą. To įvykio prisiminimas padeda man nugalėti jaudinimąsi ir baimę, kai reikia atlikti eilinį metimą po kelių nepavykusių bandymų“.

Patyręs nesėkmę, sportininkas stengiasi atstatyti pasitikėjimą savo jėgomis, todėl jam reikia padėti, įtikinti, kad jis dar pajėgus sėkmingai kovoti ir pagerinti bendrą komandos rezultatą. Štai krepšinyje sportininkui galima sudaryti sąlygas „pasižymėti“, pravedant kamuolį pro dengėją, vykusiame kamuolio perdavimu partneriui ir pan. Čia, žinoma, reikia atsižvelgti į sportininko emocijų pergyvenimų stiprumą; kai kuriais atvejais jam reikia leisti pirma pailsėti nuo aktyvių veiksmų, „perdegti“.

Nagrinėjant praėjusias varžybas, reikia nurodyti sportininko padarytas technikos ir taktikos klaidas, taip pat ir jo psichologinio pasiruošimo trūkumus. Reikia stengtis, kad sportininkas mokėtų savarankiškai analizuoti savo veiksmus, ieškoti nesėkmės priežasčių pačių varžybų eigoje. Įprotis mintyse išanalizuoti savo veiksmus padeda sportininkui ne tik pastebėti klaidas, bet ir nukreipti dėmesį bei užmiršti nesėkmę.

Reikia griežtai kovoti su sportininko parodymu varžybose savo neigiamų pergyvenimų veido išraiška, rankų judesiais, žodžiais, šūksniais. Mokėjimas sulaikyti emocijoms būdingas išorines reakcijas padeda tam tikru mastu sumažinti ir pačias emocijas. Ir, atvirkščiai, leidus nevaldomai reikštis išorėje apmaudui, pykčiui, „mėgaujantis“ jais, neretai smarkiai paaštrėja emocijos. Nereikia pamiršti, kad emocijos gali persiduoti kitiems žmonėms, kad jomis „užsikrečiama“. Todėl, reikalaujant iš sportininkų ne-

rodyti savo nusiminimo, beviltiškumo, pykčio, sumišimo ir kitų asteniškų jausmų, kartu reikia skatinti teigiamų emocijų, steniškųjų, keliančių organizmo darbingumą, pasireiškimą. Į pasyviai veikiančios komandos sąstatą reikia įtraukti aktyvių, džiaugsmingai nusiteikusių sportininkų, o į sujau-dintos — atvirkščiai, ramių sportininkų.

Žmogus savo elgesį ir emocijas reguliuoja su žodžio pagalba, todėl reikalinga išmokyti sportininką teisingai juo naudotis. Tyrimai parodė, kad sportininkai, įveikdami neigiamas emocijas būsenas, mintyse taria žodžius: a) r a m i n a n č i u s ir s k a t i n a n č i u s (pvz., „aš ramus“, „dar truputį, ir raundas pasibaigs“, „viskas eina gerai“, „štai ir atsipalaidavau“, „būna blogiau“ — boksininkas nokdaune); b) n u r o d a n č i u s v e i k i m o b ū d ā (pvz., „atsargiai“, „arčiau krašto“, „laikytis toliau“, „giliau iškvėpti“); c) į s a k y m u s p a č i a m s a u (pvz., „nėkreipk dėmesio“, „negalvok“, „nuleisk pečius“, „reikia laimėti, reikia laimėti“). Reikia padėti sportininkui rasti žodžius, labiausiai vykusiai ir apibendrin-tai išreiškiančius jo dedamų pastangų kryptį.

Reikia formuoti sportininko sveiką, teisingą pažiūrą į pralaimėjimą, supratimą, kad svarbiausia yra pasirodyti vyrišku kovotoju, atiduodančiu bendram kolektyvo reikalui visas savo jėgas bei sugebėjimus ir išsiugdančiu vertingas tarybiniam žmogui valios ir charakterio savybes. Jauną sportininką po pralaimėjimo reikia raminti, įtikinti jį, kad vertas pagyrimo yra ne tik tai tas, kas laimėjo, bet ir tas, kas garbingai pralaimėjo.

Didžiąją reikšmę turi ir sportininko emocinis patyrimas. Sportininkas, dalyvavęs daugelyje varžybų, „matęs ir šilta, ir šalta“, yra labiau atsparus laikinoms nesėkmėms, mažiau emociju atžvilgiu pažeidžiamas. Norėdami padidinti treniruočių psichinį krūvį, labiau emociškai užgrūdinti sportininkus, treneriai stengiasi, kad treniruotės vyktų varžybas primenančiomis sąlygomis, praktikuoja lenktyniavimą tarp sportininkų, pasikviečia sve-timų teisėjų įvertinti atliekamų veiksmų kokybę, įsileidžia žiūrovų ir pan.

Nemažiau reikšmingas yra ir paties trenerio elgesys, parodytas taktas sportininkui, atlikusiam nesėkmingą veiksmą ar pralaimėjusiam varžybose ir giliai dėl to pergyvenančiam. Sąžiningai varžybose kovojusiam sportininkui pati nesėkmė yra pakankamas atpildas už padarytą klaidą, ir bet kokia kita bausmė (barimas, rėdymas nepasitenkinimo, pajuoka ir pan.) yra nereikalinga ir žalinga.

Daugelis sportininkų, ypatingai jaunų, pareiškia, kad trenerio buvimas varžybose neleidžia atsirasti neigiamoms emocijoms arba palengvina jų pergyvenimą (pvz., „kai treneris šalia, man sekasi“, „treneris nuėjęs, ir man pasidarė sunku kovoti“). Tokie faktai reikalauja, kad treneris ugdytų sportininko savarankiškumą — sugebėjimą pačiam planuoti savo veiksmus varžybose, vertinti ir analizuoti atliktų pratimų kokybę, taip pat ir pačiam susidoroti su nemaloniais pergyvenimais.

Cia pateikta tyrimo medžiaga palietė dalį problemos, susijusios su nepalankių emocijų būsenų įveikimu sporte. Emocijų pergyvenimų ir jų reguliavimo ypatybės ryšium su sportininko nervinės veiklos tipo bei kitomis individualiomis savybėmis, emocijų pergyvenimų ir jų įveikimo specifika atskirose sporto šakose — tai klausimai, laukiantys tolesnių tyrimų.

KKI
Pedagogikos-psichologijos katedra

Įteikta
1962 m. rugsėjo mėn.

L I T E R A T O R A

1. Г а в р и л ю к В. К., К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов, Проблемы психологии спорта, вып. 2, ФиС, 1962.
2. Черникова О. А., Спортивная тренировка и ее значение в развитии смелости и решительности, Ученые записки ГЦОЛИФК, вып. 4, ФиС, 1949.

3. Черникова О. А., Условия закрепления отрицательных эмоциональных реакций при выполнении физических упражнений и пути их преодоления, Психология спорта, ФиС, 1959.
4. Черникова О. А., Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена, Проблема психологии спорта, вып. 1, ФиС, 1960.
5. Черникова О. А., Роль эмоций в волевых действиях спортсмена, Проблемы психологии спорта, вып. 2, ФиС, 1962.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ

Ю. ПАЛАГИМА

Резюме

Спортивная практика показывает, что нередки случаи, когда из-за неумения преодолеть отрицательные эмоциональные состояния объективно сильные спортсмены в соревнованиях теряются, падают духом и проигрывают даже более слабым соперникам.

Автором проведено исследование с целью выяснения того, как спортсмены сами на основе своего опыта борются с неприятными эмоциональными переживаниями. Было опрошено около 300 спортсменов различных видов спорта и различной подготовленности, а также ряд тренеров. Автор старался выяснить: а) в чем конкретно сказывается влияние неприятных эмоциональных переживаний на ход спортивной борьбы; б) какие приемы применяются спортсменами с целью преодоления отрицательных эмоциональных состояний и устранения их влияния на ход спортивной борьбы; в) какие условия обучения и воспитания вырабатывают у спортсменов способность побороть неприятные чувства при неудаче в соревнованиях.

Материал исследования показал, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоциональных состояний прежде всего проявляется в том, что спортсмен теряет уверенность в своих силах, у него снижается острота тактического мышления, возникает чрезмерное возбуждение или, наоборот, торможение, апатия, слабо проявляются его волевые качества.

Усилия, которые делает спортсмен, преодолевая отрицательные переживания в соревнованиях, в основном связаны: а) с восстановлением уверенности в своих силах, б) с отвлечением от неприятных переживаний и мыслей, в) с выяснением причин неудачного действия, г) с убеждением себя в том, что, несмотря на неудачу, необходимо сделать все возможное для одержания победы или смягчения результатов, чтобы не пострадали или пострадали как можно меньше интересы команды.

В статье приводится ряд практических рекомендаций тренеру в его учебно-воспитательной работе, связанных с формированием у спортсменов способности преодолевать неприятные переживания в ходе спортивной борьбы.