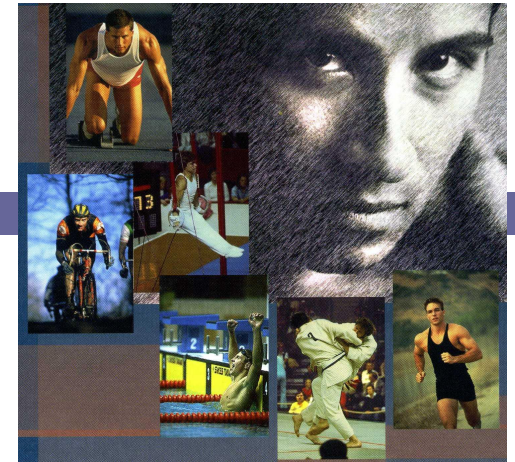


Психология спорта

Лекция №5



Эмоциональная сфера

План

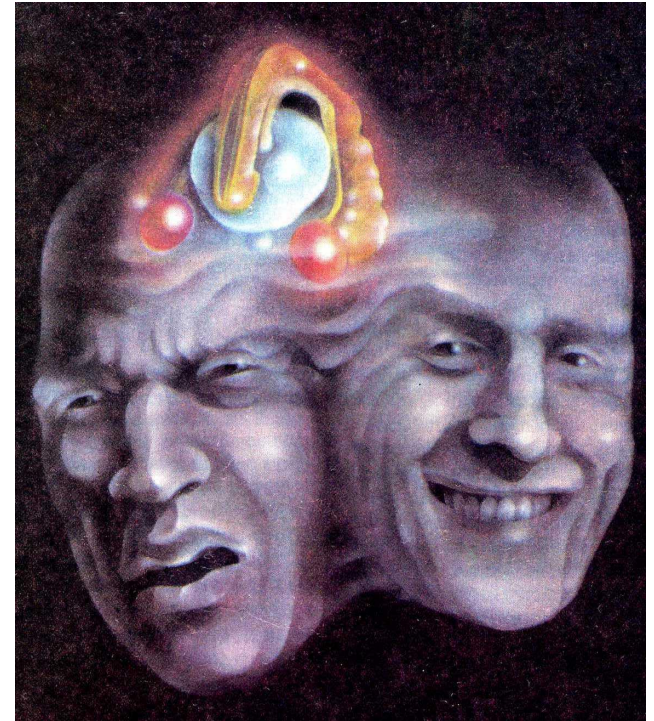
1. Характеристика эмоций и их роль в спорте

2. Фундаментальные эмоции

3. Настроения, аффекты, чувства

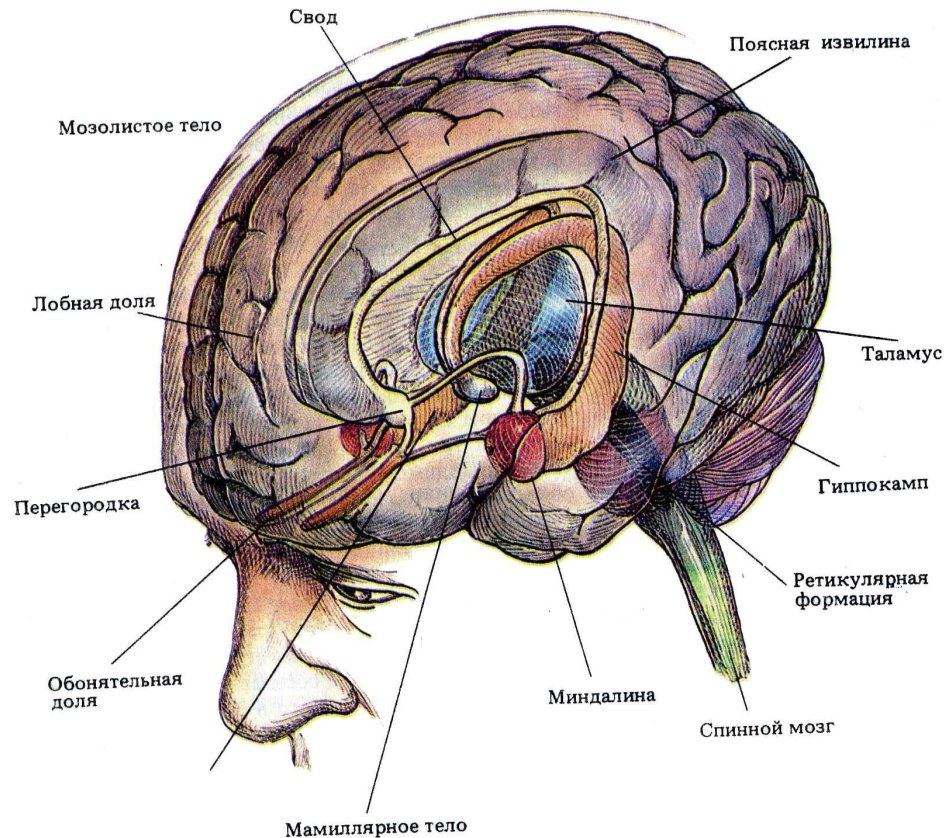
Эмоции

- - это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, а также субъективного состояния, возникающего в процессе взаимодействия с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей



Физиологические основы

- Функционирование лимбической системы
- Функционирование ретикулярной формации
- Поступление адреналина в кровь
- Работа лобных долей коры головного мозга
- Функционирование второй сигнальной системы



Эмоции в физической культуре в своем появлении имеют два основных значения

□ Для тренера



□ Для спортсмена



Функции эмоций



- Отражательно-оценочная – выражается в обобщенной оценке событий и явлений
- Регулирующая – состоит в побуждении человека изменить свое поведение
- Подкрепляющая – безусловное подкрепление поведенческой реакции
- Компенсаторная – состоит в их замещающей роли (В ситуации с низкой вероятностью успеха даже небольшой успех порождает положительную эмоцию)
- Коммуникативная - передача своих переживаний другим людям посредством мимики, жестов, изменения интонаций

С позиции спортсмена

- ▣ **Сигнальная функция** эмоций выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с изменениями, происходящими в организме под воздействием специальной физической нагрузки, например, действие ускорений, контрастное изменение температуры, механический удар и т.п., определенные раздражения становятся сигналами благополучия или неблагополучия в состоянии организма.
- ▣ **Регулирующая функция** эмоций выражается в том, что переживания направляют поведение, поддерживают его, заставляют активизировать действия, преодолевать встречающиеся на пути трудности и препятствия или, наоборот, мешают протеканию деятельности. В зависимости от того, как на человека повлияло то или иное явление, и будут складываться его дальнейшие действия. Т.е. эмоциональное отношение личности может быть как положительным, так и отрицательным.



С позиции тренера

- Характерной особенностью является то, что внутренние, субъективные эмоциональные переживания, состояния имеют определенное внешнее выражение в жестах, мимике, позах, движениях. И если тренер или учитель умеет правильно и точно расшифровать эти внешние проявления, то он может определить как предложенное упражнение или нагрузка повлияла на тренирующегося. И, исходя из этого, можно сделать выводы, то есть он может изменить упражнение, увеличить или уменьшить нагрузку.



Эмоциональное отношение личности может быть

- Положительное - если есть надежда на удовлетворение потребности.

(Например, если ребенка похвалят за стремление научиться плавать и первое занятие пройдет на положительных эмоциях, то этот учащийся проявит интерес и будет стремиться на занятия)

- Отрицательное - если потребность не удовлетворяется.

(Например, Если при первом контакте с водой ребенок будет чувствовать себя не комфортно, например, из-за холодной воды, или из-за того, что кто-то из сверстников будет смеяться и шутить над его неумением плавать, у этого ребенка возникнут отрицательные переживания)

- Двойственное (амбивалентное) - человек испытывает в одно и то же время противоположные чувства.

(Например, спортсмен, занявший призовое место, будет испытывать радость, и, вместе с тем переживать за своих товарищей, которые не оказались в числе лучших по тем или иным причинам).

1. Интерес-волнение

- ▣ **Выражение лица:** широко открытые глаза, рот открыт, подбородок приподнят
- ▣ **Положение рук и туловища:** руки свободны, голова наклонена, повернута



2. Радость

- **Выражение лица:** улыбка, морщины у глаз
- **Положение рук и туловища:** тело раскрепощено, руки свободны



3. Удивление

- ▣ **Выражение лица:** брови подняты, морщины на лбу, глаза расширены, открытый рот принимает овальную форму
- ▣ **Положение рук и туловища:** ладони раскрыты, нет жестов недоверия (т.е. сомкнутых рук)





4. Горе - страдание

- **Выражение лица:** брови подняты вверх вовнутрь, образуют П-образную форму, нижнее веко поднято, углы рта опущены, центр нижней губы поднят
- **Положение рук и туловища:** лицо закрыто руками



5. Гнев - ярость

- ▣ **Выражение лица:** мышцы лба сдвинуты вовнутрь вниз, ноздри расширяются, зубы стиснуты
- ▣ **Положение рук и туловища:** готов к действию, руки напряжены, сжаты в кулаки



6. Отвращение - омерзение

- **Выражение лица:** верхняя губа поднята вверх, нос наморщен
- **Положение рук и туловища:** голова и туловище отведены назад, руки перед собой ладонями вниз, отталкивают



7. Презрение - пренебрежение

- **Выражение лица:** бровь приподнята, лицо вытянуто, голова поднята
- **Положение рук и туловища:** руки могут быть сложены на груди, голова отклонена назад с наклоном в сторону



8. Страх - испуг

- **Выражение лица:** брови приподняты, прямые морщины на лбу, широко раскрыты глаза, рот открыт
- **Положение рук и туловища:** руки перед грудью, приближены к лицу



9. Стыд-смушение

- **Выражение лица:** голова опущена, веки прикрыты, глаза бегают из стороны в сторону
- **Положение рук и туловища:** руки замкнуты через предмет или через одежду, или на теле



10. Вина-раскаяние

- **Выражение лица:** опущена голова, отводит глаза, тяжелое выражение лица
- **Положение рук и туловища:** человек сжимается в "комочек", старается казаться меньше



Виды эмоций

□ **Настроения**

□ **Аффекты**

□ **Чувства**

Настроения

(удовольствия, грусти, тревоги)

Основными особенностями настроения являются:

- Слабая интенсивность (никогда не проявляются сильно)
- Значительная длительность (длятся часами, иногда и днями).
- Неясность, безотчетность (человек, как правило, слабо сознает причины, его вызвавшие)
- Накладывают свой отпечаток на все мысли и действия человека. При одном настроении выполняемая работа кажется легкой, приятной, человек добродушно реагирует на поступки окружающих лиц; при другом настроении та же работа кажется тяжелой, неприятной и те же самые поступки людей воспринимаются как грубые и несносные.

Аффекты (ужас, восторг)

Отличительными особенностями аффектов являются:

- Очень большая интенсивность внутренних физиологических процессов и бурное внешнее выражение.
- Кратковременность. Будучи чрезмерно интенсивным процессом, аффект не может длиться долго, он очень быстро себя изживает.
- Безотчетность. Выражается в снижении сознательного контроля за своими действиями: в состоянии аффекта человек часто не сознает, что он делает, не в состоянии руководить своими действиями и поступками, не способен держать себя в руках.
- Диффузный характер. Сильные аффекты захватывают всю личность человека и все жизненно важные ее проявления.

Чувства

- 1. Отчетливо выраженная интенсивность. Человек не просто испытывает удовольствие, а переживает радость; у него не просто настроение, в котором выражается какая-то неопределенная тревога, — он испытывает страх.
- Ограниченная продолжительность. Длительность ограничена временем непосредственного действия причины, которая их вызывает, или временем воспоминания о них. (Например, зрители испытывают сильное чувство, наблюдая игру в футбол, но оно проходит по окончании матча).
- Осознанный характер. Причина, вызвавшая чувство, всегда ясна для человека, который это чувство переживает. (Причиной может быть полученное письмо, установление спортивного рекорда, успешное выполнение работы и т. д.).
- Строго дифференцированная связь с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами. Чувства не имеют диффузного характера, свойственного настроениям.

Низшие чувства

- связаны преимущественно с удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей человека: жажды, голода, усталости, потребности в мышечной деятельности. **Примером могут служить чувства**, переживаемые спортсменом при перетренированности: чувства усталости, общей вялости, упадка сил, отвращения к мышечной деятельности и т. д. Эти чувства резко отличаются от тех, которые испытывает спортсмен в состоянии спортивной формы — чувства бодрости и жизнерадостности.

Высшие чувства

Нравственные чувства

- К положительным нравственным чувствам относятся чувства доброжелательства, симпатии, дружбы, товарищества, коллективизма, справедливости, долга, дисциплинированности, патриотизма и т. д.

Интеллектуальные чувства

- *Интеллектуальными называются чувства, связанные с познавательной деятельностью человека; они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники (чувство ясности или нечеткости мысли, чувство удивления, чувство недоумения, чувство догадки)*

Эстетические чувства

- *Эстетическими называются чувства, отличительной особенностью которых является удовольствие или неудовольствие, вызываемое красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия (чувство красивого, чувство величественного, возвышенного и т.д.).*

Виды и особенности эмоций, связанных со спортивной борьбой

- Спортивное возбуждение. Оно характеризуется положительными стеническими эмоциями и повышением общей активности спортсмена. При оптимальной (для данного вида спорта) интенсивности оно является необходимым условием эффективного ведения спортивной борьбы

Боевое воодушевление

Характеризуется большим подъемом энергии и уверенностью спортсмена в успехе. В известной степени оно сходно с аффективным состоянием, однако, при сохранении сознательного контроля за своими действиями

Спортивное увлечение

Оно наиболее характерно для игровых видов спорта. Это состояние наступает, когда различные ситуации игры полностью захватывают спортсмена, вызывают у него яркие эмоциональные переживания. («Я люблю игру, меня охватывает неудержимая страсть... я ухожу в игру весь с головой, увлекаюсь, отдаюсь ей полностью и ни о чем больше не думаю, ничего не замечаю»)

Спортивный азарт

Отрицательное эмоциональное состояние. Оно возникает, когда увлечение игрой становится излишне аффективным, а спортсмен теряет способность сознательного контроля за своими действиями

Спортивная злость

Нередко возникает как вспышка в острые моменты борьбы за результат, когда успех близок, но все еще не дается. Это злость по отношению не к противнику, а к самому себе. Она направлена на преодоление возросших трудностей спортивной борьбы («Ах так, не удастся, но я докажу, что я могу!»).

Спортивное соперничество

Особенно ярко эмоции спортивного соперничества возникают в условиях непосредственной спортивной борьбы с соперником за результат. При этом эмоции соперничества характеризуются положительным, часто глубоким товарищеским отношением к соперникам, объективным учетом, оценкой и уважением их спортивного мастерства

Агрессивность

Отрицательная эмоция, чуждая истинному спорту, выражающаяся во враждебном отношении к противникам, стремлении добиться победы любыми средствами вплоть до нарушения установленных правил состязания и даже сознательного нанесения противнику травм

Чувство спортивной чести

Наиболее глубокое и сложное нравственное чувство, связанное со спортивной деятельностью. Оно побуждает спортсмена вести спортивную борьбу всегда честными средствами, не допуская никаких обманов или уловок

Чувство личного превосходства

Отрицательное эмоциональное переживание, наиболее ярко проявляющееся в случаях «звездной болезни», зазнайства спортсмена, его любования собственными успехами. Оно характеризует крайний индивидуализм личности спортсмена, эгоистическое противопоставление себя товарищам и коллективу

Чувство долга и ответственности

Субъективно это чувство осознается как сознание неуклонной обязанности добиться успеха и тем самым обеспечить успех команды, коллектива

Чувство спортивной гордости

Вызвано осознанием одержанной победы в трудной спортивной борьбе, справедливо завоеванного общественного признания