

УДК 159.9:159.94

ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ НА ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛБЕ В СИТУАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Шарипова Дария Сергеевна,

*аспирант научно-исследовательской лаборатории
экстремальной и кризисной психологии*

*Черкасский институт пожарной безопасности им. Героев Чернобыля
Национального университета гражданской защиты Украины,
Украина, 18034, Черкассы, ул. Оноприенко, 8;
e-mail: ds-shooting@rambler.ru*

В статье отражены проблемы, которые чаще всего вызывают психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс или предстартовое волнение у спортсменов по пулевой стрельбе. Определены основные детерминанты поведения спортсмена. Проведена классификация влияния эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности. Построено квазипространство эмоциональных переживаний спортсменов-стрелков сборной команды Украины. Использовался метод моделирования, который позволил ввести измерение уровня психоэмоционального напряжения спортсмена-стрелка. Дано описание эмоциональных переживаний спортсменов-стрелков, позволяющее упорядочить различные подходы к пониманию эмоций, возникающих в соревновательной деятельности. Установлены особенности соревновательного психического состояния и провоцирующие его эмоциональные переживания.

Ключевые слова: спортсмены-стрелки; эмоциональные переживания; соревновательная деятельность.

Анализируя деятельность спортсменов-стрелков, мы установили, что необходимым условием достижения высоких результатов в стрелковом спорте является наличие определенных психологических качеств — умение концентрировать внимание, сенсомоторная координация, точный анализ своих ощущений, быстрая корректировка действий и устойчивость всех этих процессов в стрессовых ситуациях [6]. Эмоциональные переживания спортсмена-стрелка во время соревнований могут оказывать различное влияние на его психическое состояние, вызывая психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс и предстартовое волнение. Определено, что частота эмоциональных проявлений у спортсменов-стрелков в различных условиях профессионально-спортивной деятельности зависит от их подготовки. Так, стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма, способствуют наиболее успешной спортивной деятельности, в то время как астенические — снижают успешность спортивной деятельности спортсмена-стрелка, препятствуют ей [5]. Особенности соревновательной спортивной ситуации в основном обуславливают психическое состояние

спортсмена и провоцируют возникновение у него определенных эмоциональных переживаний, которые влияют на его индивидуальное поведение в соревновательной деятельности [3].

Анализ научной литературы показал, что потенциальные ресурсы, которые позволяют адаптировать спортсменов-стрелков к соревновательной деятельности, в основном посвящены рассмотрению только функциональных возможностей организма [1]. Предметом изучения специалистов является совершенствование направлений психологической подготовки спортсменов [4]. Однако проблема поиска психологических ресурсов преодоления неблагоприятных факторов, препятствующих соревновательной надежности спортсмена, остается неисследованной. На сегодня есть лишь единичные научные работы, в которых указывается на возникновение психотравмирующего стресса как следствия физической травмы [1, 2, 7]. Однако мы не нашли современных научных работ, где бы анализировались и раскрывались возможности преодоления различных эмоциональных переживаний профессио-

нальными спортсменами-стрелками во время соревновательной деятельности.

Цель нашего исследования — раскрыть влияние эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов по пулевой стрельбе в ситуации соревнований национального и международного уровня.

Было проведено исследование частоты встречаемости различных эмоциональных переживаний у спортсменов-стрелков при подготовке их к выступлениям на чемпионате Украины по пулевой стрельбе (первый блок профессионально-

спортивных задач) и при подготовке к выступлениям на чемпионате Европы и/или мира по пулевой стрельбе (второй блок профессионально-спортивных задач).

Членам сборной команды Украины по пулевой стрельбе (164 спортсмена) на каждом из этапов исследования был предоставлен перечень эмоциональных состояний, которые им нужно было отметить при условии, что спортсмены испытывали их на момент проведения исследования. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1. Частота эмоциональных проявлений у спортсменов-стрелков в разных условиях профессионально-спортивной деятельности

Эмоциональное состояние	I блок профессионально-спортивного задания, %	II блок профессионально-спортивного задания, %	φ	p
Равновесие	24,12	–	4,09**	0,01
Боязнь	–	25,10	3,19**	0,01
Тревога	5,50	15,00	1,65	–
Напряженность	19,10	20,35	0,36	–
Раздраженность	–	–	–	–
Возбужденность	5,25	15,40	1,87	–
Равнодушие	10,10	–	1,96	–
Несобранность	–	–	–	–
Спокойствие	6,03	–	1,77	–
Сосредоточенность	19,80	24,15	1,89	–
Интерес	10,10	–	1,93	–

Приведенные в табл. 1 результаты позволяют констатировать общую тенденцию возникновения негативных, «тяжелых» эмоций у спортсменов-стрелков при осложнении профессионально-спортивной задачи.

Так, отмечается, что при первом замере эмоций (первый блок профессиональных задач) чаще у испытуемых фиксировались такие эмоциональные состояния, как равновесие (24,15 %) и сосредоточенность (19,80 %). При этом была отмечена и общая напряженность в группе (19,10 %).

При осложнении профессионально-спортивного задания (второй блок) радикальных изменений зафиксировано не было, лишь то, что равновесие было «заменено» эмоцией страха — его отметили более четверти всех опрошенных. Такие результаты привели к значимым различиям в результатах на уровне $p \leq 0,01$. На второй и третьей позициях так и остались сосредоточенность (24,15 %) и напряженность (20,35 %). На наш взгляд, именно особенности соревновательной

спортивной ситуации в основном и обуславливают психическое состояние спортсмена и провоцируют возникновение у него определенных эмоциональных переживаний.

Не вызывает никакого сомнения, что каждый человек как биологический индивид и как социальное существо является системой, которая самоорганизуется. Согласно основным положениям этой теории любая система (в том числе и человек) постоянно стремится к состоянию равновесия, уравниваемости с окружающей средой. Для того чтобы достичь этого состояния в соревновательной деятельности, спортсмену необходимо знать:

- **что** делать;
- **как** это делать;
- **сколько (как долго)** это делать.

Выполнение этих трех условий позволит спортсмену с наименьшими психическими и физическими потерями успешно выступить на спор-

тивных соревнованиях (т.е. достичь состояния равновесия).

Таким образом, можно предположить, что основными детерминантами поведения спортсмена являются:

– способность определять, **что необходимо делать** для достижения равновесия со средой обитания (т.е. в условиях соревновательной деятельности). Перебирая варианты «необходимого», спортсмен определяет, что для него наиболее важно, значимо на данный момент — в определенной степени это отражает имеющуюся у него иерархию потребностей;

– способность спортсмена-стрелка выбирать варианты достижения намеченной цели, т.е. решать, **как это делать**. При этом рассматриваются поведенческие варианты «подчинять» или «подчиняться». Возможность удовлетворения потребностей имеет вербальное описание этой дихотомии «могу – не могу» и вызывает у человека уверенность или неуверенность в результативности своих действий;

– устанавливать момент, **когда «это» делать уже не надо**, т.е. определять степень удовлетворенности. Конечный результат может быть достигнут спортсменом в полном объеме, достигнут частично либо не достигнут совсем. Это вызывает у него или состояние удовлетворенности, или противоположное ему состояние неудовлетворенности.

Таким образом, мы можем выделить три взаимно независимые характеристики с дихотомической структурой, детерминирующие поведение спортсмена-стрелка в различных условиях соревновательной деятельности:

- значимость потребности;
- возможность удовлетворения потребности;
- удовлетворенность конечным результатом.

Такое распределение взаимно независимых характеристик позволило построить модель квазипространства детерминант поведения спортсмена в трехмерном пространстве, используя оси: «значимость», «возможность», «удовлетворенность» (рис. 1).

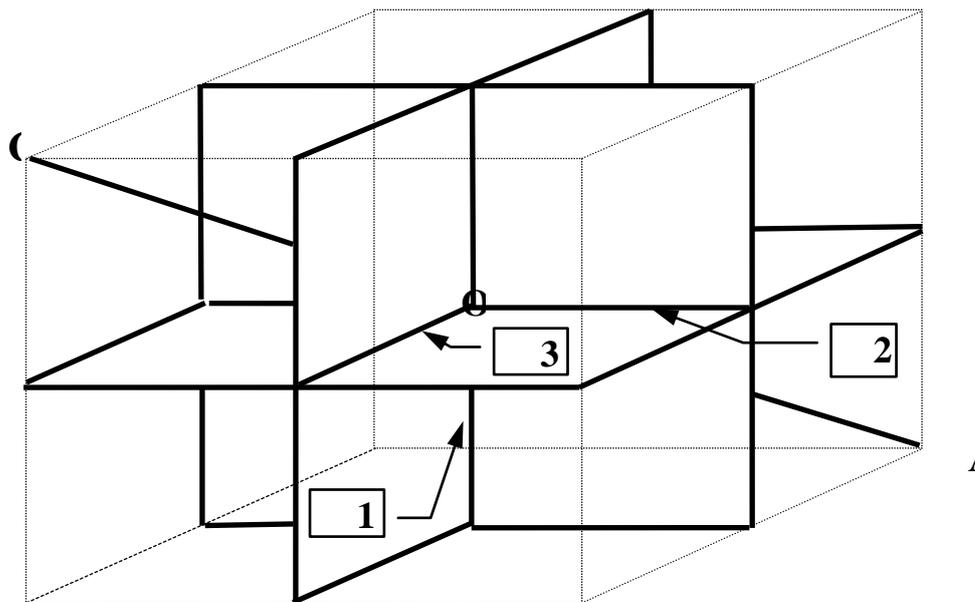


Рис. 1. Квазипространство эмоциональных переживаний спортсменов-членов сборной команды Украины по пулевой стрельбе:

1 — ось «значимости»; 2 — ось «возможности»; 3 — ось «удовлетворенности»; АС — графическое отображение общего уровня психоэмоционального напряжения; С — максимальный общий уровень положительного психоэмоционального напряжения.; А — максимальный уровень негативного психоэмоционального напряжения

Точка, определяющая максимальный уровень всех трех составляющих, определяет и максимальный уровень психоэмоционального напряжения спортсмена (рис. 1, С).

Соответственно, точка, определяющая минимальное значение всех составляющих, будет опре-

делять также максимальный уровень напряженности, но с противоположным знаком (рис. 1, А).

Очевидно, что диагональ, которая соединяет эти две отмеченные точки, будет графическим отображением уровней психоэмоциональной напряженности человека в определенный момент

времени. Данная диагональ, по сути, является **осью эмоциональных переживаний**.

Предложенный вариант представления эмоциональных переживаний спортсменов-стрелков (рис. 1) позволяет упорядочить различные подходы к пониманию эмоций, увидеть все многообра-

зие связей между различными психическими функциями человека. Используя принципы анализа модельного построения, можно выделить **плоскость «нулевых» эмоций**. Эта плоскость проходит через 0 координат и перпендикулярна диагонали, т.е. оси эмоций (рис. 2, плоскость Б).

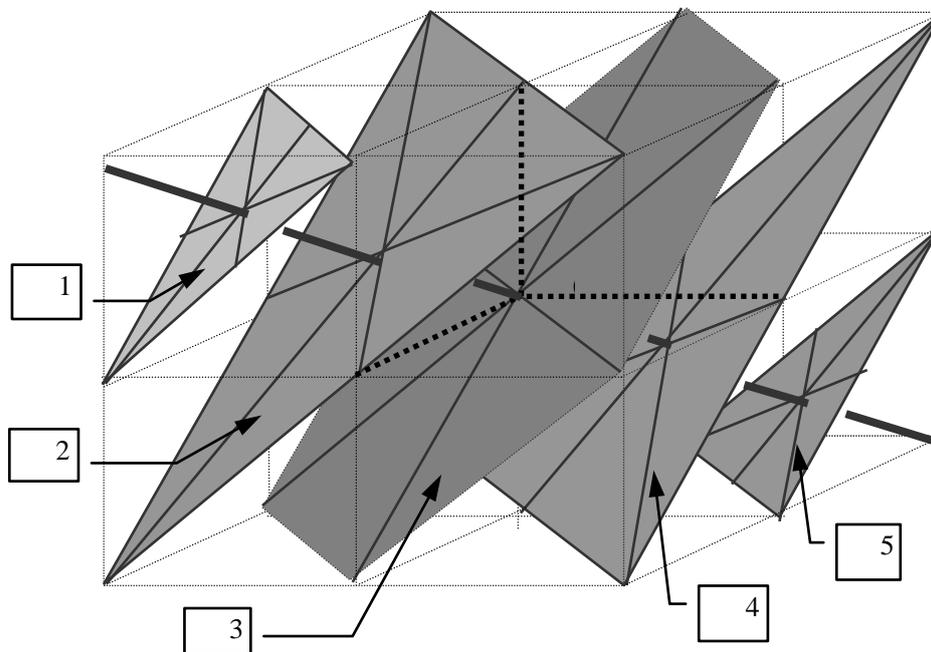


Рис. 2. Уровни эмоциональных состояний спортсменов — членов сборной команды Украины по пулевой стрельбе:

АС — ось эмоционального состояния; О — средняя характеристика для всех трех составляющих; С — максимальный общий уровень положительного психоэмоционального напряжения; А — максимальный уровень негативного психоэмоционального напряжения. Плоскость 3 проходит через О системы координат и обозначает все многообразие «нулевых» эмоциональных состояний. Функциональный оптимум наблюдается в пространстве от О в обе стороны до плоскостей 2 и 4 между 1 и 2, 4 и 5 плоскостями, репрезентирующими стрессорные состояния. Между плоскостью 1 и С, плоскостью 5 и А — аффективные состояния

Отмеченная плоскость отражает спокойное (хладнокровное), эмоционально-нейтральное состояние спортсмена, в котором возможны наиболее осознанные формы его поведения, он может спокойно «перебирать» все известные ему варианты спортивной борьбы.

Любая точка в данной плоскости имеет свое вербальное описание. Необходимо отметить, что пребывание в плоскости эмоционально-нейтрального положения не означает отсутствия чувств.

По мере увеличения напряжения уменьшается способность выделения незначимых в данный момент факторов. Происходит мобилизация психических функций для реагирования на возникшие более значимые раздражители. В этот момент спортсменом-стрелком учитываются только значимые внешние раздражители и только они определяют принятое решение.

Дальнейшее нарастание психоэмоционального напряжения приводит к тому, что соревновательная деятельность спортсмена перейдет в отрасль однозначно определенных действий, приближаясь к безусловно-рефлекторной деятельности.

Конкретное социальное наполнение эмоционального состояния в любой момент времени имеет свое вербальное описание и определяется как чувство.

Анализ модели поведения человека позволяет выделить три особых зоны квазипространства психоэмоционального напряжения (рис. 2).

Частота пребывания спортсмена на различных уровнях психоэмоционального напряжения подчиняется «нормальному» закону распределения, т.е. наибольшее время спортсмен-стрелок будет находиться в зоне 1-сигмального отклонения от нулевого значения. Участок, включающий 1-сигмальное отклонение в сторону положительных

и отрицательных значений, и является **участком нормального психоэмоционального состояния спортсмена**.

Расположение плоскостей не является произвольным, а подчинено требованиям графических построений. Все плоскости перпендикулярны диагонали АС и разделяют «ось эмоций» на 6 равных частей, по 3 в каждую сторону.

Точки А и С являются графическим отображением срыва произвольно-регуляторных процессов, возникших в результате крайнего психоэмоционального напряжения. Как показывает модельное построение, такие психические состояния спортсмена являются чрезвычайно редкими.

Подводя итог, отметим:

– в **зоне 1-сигмального отклонения** от нулевого значения ригидность чаще принимает участие в виде *отдельных психических реакций*;

– в **зоне 2-сигмального отклонения** от нулевого значения ригидность чаще принимает участие в виде *психических состояний*;

– в **зоне 3-сигмального отклонения** от нулевого значения ригидность чаще принимает участие в виде *сформированных характерологических особенностей* спортсменов-стрелков.

Дальнейшее исследование этой модели даст возможность определить характерные формы поведения спортсменов в соответствии с указанием количественных и качественных показателей форм стереотипного поведения, которые встречаются чаще всего. Но уже сейчас мы можем утверждать, что *психоэмоциональное напряжение, возникающее в ответ на стресс-воздействия и субъективно переживаемое спортсменом-стрелком как отрицательное психоэмоциональное состояние, может принципиально менять характер его поведения в условиях соревновательной деятельности*.

В табл. 2 представлен подход к классификации влияния эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов-стрелков в условиях соревновательной деятельности. Можно сказать, что снижение фиксированных форм поведения спортсмена-стрелка в соревновательной деятельности возможно за счет способности спортсмена осознавать и принимать ответственность за совершаемые им действия и поступки; достаточной степени уверенности спортсмена в себе; пониженного уровня тревожности у спортсмена в различных условиях соревновательной деятельности; развитости у него саморегуляции психоэмоциональных проявлений, мыслей и поступков.

Выводы. Установлено, что особенности соревновательной спортивной ситуации в основном обуславливают психическое состояние спортсмена и провоцируют возникновение у него определенных эмоциональных переживаний. Нередко не-

удачное выступление на прошлых соревнованиях влияет на успешность и психическое состояние спортсмена-стрелка в будущем. Происходит это вследствие того, что неудачное выступление на соревнованиях может оставить след в памяти, в будущем любые соревнования могут ассоциироваться с неудачей.

Состояние волнения, беспокойства и тревоги на соревнованиях начнет в таких ситуациях «запускаться» автоматически. А это в свою очередь будет способствовать возникновению у спортсмена-стрелка фиксированных форм поведения.

Использование метода моделирования позволило измерять уровень психоэмоционального напряжения спортсмена-стрелка, а также доказать:

– ригидность как состояние (как реакция) у спортсменов-стрелков будет сочетаться с ригидностью как чертой характера и определять эмоциональную реакцию на ситуации соревновательной деятельности, требующие изменений;

– при нормальном состоянии психоэмоциональной напряженности у спортсмена-стрелка может проявляться лишь одна составляющая психической ригидности — установочная ригидность, которая отражает личностный уровень проявления психической ригидности, отраженный в позиции, отношении или установке на принятие/непринятие нового, необходимости изменений самого себя — самооценки, уровня притязаний, системы ценностей, привычек и др.;

– при стрессовом состоянии спортсмена-стрелка могут проявляться две составляющие психической ригидности — сенситивная ригидность (отражает эмоциональную реакцию спортсмена-стрелка на новое, на ситуации, требующие изменений) и ригидность как состояние (свидетельствует о том, что в состоянии стресса спортсмен-стрелок скорее склонен к ригидной (фиксированной) форме поведения);

– если спортсмен-стрелок находится в состоянии аффекта и его действия практически неосознанные, могут проявляться четыре составляющие психической ригидности: симптомокомплекс ригидности (склонность спортсмена-стрелка к широкому спектру фиксированных форм поведения), актуальная ригидность (несостоятельность спортсмена-стрелка при объективной необходимости изменить собственное мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания и др.), сенситивная ригидность и установочная ригидность.

Перспективы дальнейших исследований по данному направлению — определение локуса контроля личности стрелка-спортсмена в аспекте связи субъективного контроля с профессиональным стажем и возможностью развития у него фиксированных форм поведения.

Таблица 2. Классификация влияния эмоциональных волнений(переживаний) на индивидуальное поведение спортсмена в ситуации соревновательной деятельности

Тип	Основная характеристика	Под-группа	Индивидуальные особенности поведения
I	Полноценный спектр эмоциональной активности. Активно-адекватная форма поведения. Быстрая ориентация в стрессовой ситуации. Высокий групповой статус. Тенденция к доминирующему поведению	1	Эмоциональная уравновешенность, склонность к положительным эмоциям, умеренная инициативность и замедленность поведенческих ответов, избегание конфликтных взаимодействий, неконфликтность
		2	Склонность к агрессивности при общей эмоциональной уравновешенности. Лидирует в силу высокой инициативности, адекватности. Малая конфликтность
		3	Эмоциональная лабильность со склонностью к быстрой смене эмоций и смешанных эмоций (ярость с элементами страха), инициативность, конфликтность. Лидерство зависит от состава группы
II	Повышенный уровень тревожности. Склонность к страху, сужение эмоционального спектра. Склонность к пассивным формам поведения. Низкий групповой статус	1	Тревожность поведения. Склонность к страху (тоническая форма потери инициативности). Затруднение ориентации на фоне чрезмерного психоэмоционального напряжения. Вражеская неконтактность. Отсутствие доминирующего поведения
		2	Ярко выраженная склонность к страху тонического характера при пассивной форме поведения. Полная редукция позитивных эмоций. Практическое отсутствие ориентации в условиях воздействия стресс-факторов повышенной интенсивности. Пассивная неконтактность
III	Склонность к агрессивности и враждебности. Частичная редукция позитивных эмоций. Враждебно-конфликтная, аффективная форма поведения. Аффективная активация поведения в стрессовой ситуации. Доминирование в любой по составу группе	1	Выраженная склонность к ярости, аффективной неуравновешенности. Инициативность снижена. Ориентация в условиях воздействия стресс-факторов повышенной интенсивности происходит на фоне аффективного эмоционального возбуждения. Вражеская конфликтность. Лидерство в группе
		2	Ярость, агрессивность, страх и положительные эмоции не проявляются. Умеренная инициативность. Конфликтность и лидерство в силу агрессивности

Список литературы

1. Грицаенко М.В. Оптимизация соревновательной эмоциональной устойчивости юных спортсменов: на примере стрелкового спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2002. 18 с.
2. Завирохин Д.С. Психологические аспекты пулевой стрельбы // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы. Челябинск: УралГУФК, 2009. Вып. 9. С. 90–92.
3. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. М.: Сов. спорт, 2010. 232 с.
4. Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, С.А. Исачев, С.В. Леонов и др.; под. ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. М.: МГУ, 2011. 424 с.

5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М. : Трикта, 2010. 116 с.
6. Шарінова Д.С. Теоретико-методологічні підходи до психологічного вивчення змагальної діяльності спортсменів-стрільців // Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць. Харків: НУЦЗУ, 2014. Вип. 15. С. 273–281.
7. Lee K., Benner T. Total archery. Inside the archer. Astra LCC; Chula Vista, 2009. 264 p.

Получено 01.10.2014.

References

1. Gritsaenko M.V. *Optimizatsiya sorevnovatel'noj emotsional'noj ustojchivosti yunyh sportsmenov: na*

- primere strelkovogo sporta: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk* [Optimization of competitive emotional stability of young sportsmen: through the example of shooting sport: Author's abstract for procuring of degree of candidate of psychological sciences]. Moscow, 2002, 18 p. (In Russian).
2. Zavirohin D.S. [Psychological aspects of shooting sports]. *Problemy podgotovki nauchnyh i nauchno-pedagogicheskikh kadrov: opyt i perspektivy* [Problems of academic and pedagogic staff training: experience and prospects]. Chelyabinsk, Ural State University of PE Publ., 2009, vol. 9. pp. 90–92. (In Russian).
 3. Zagajnov R.M. *Krizisnye situatsii v sporte i psihologiya ih preodoleniya* [Crisis situations in sport and psychology of their negotiation]. Moscow, Sovetskij sport Publ., 2010, 232 p. (In Russian).
 4. *Psihologiya sporta* [Psychology of sport]. Moscow, Moscow State University Publ., 2011, 424 p. (In Russian).
 5. Sopov V.F. *Teoriya i metodika psihicheskoj podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and methods of psychological training in sport]. Moscow, Triksa Publ., 2010, 116 p. (In Russian).
 6. Sharipova D.S. [Theoretical and methodological approaches to psychologic study of athletes-shooters' competitive activity]. *Problemy ekstremal'noj ta krizovoj psihologii: zbornik naukovyh prats* [Problems of extreme and crisis psychology: collection of scientific papers]. Kharkiv, National University of Civil Protection Service of Ukraine Publ., 2014, vol. 15, pp. 273–281. (In Ukrainian).
 7. Lee K., Benner T. Total archery. Inside the archer. Astra LCC; Chula Vista, 2009. 264 p.

The date of the manuscript receipt 01.10.2014.

INFLUENCE OF EMOTIONAL DISTRESS ON ATHLETES IN SHOOTING'S INDIVIDUAL BEHAVIOR IN THE SITUATION OF COMPETITIVE ACTIVITY

Dariya S. Sharipova

*Cherkassy Institute of Fire Safety named by Heroes of Chernobyl,
National University of Civil Protection Service of Ukraine;
8, Onopriyenko str., Cherkassy, 18034, Ukraine*

The article describes the problems that most often cause mental stress, emotional excitement, stress, or the excitement of athletes in shooting. The main determinants of the behavior of the athlete are determined. The classification of the impact of emotional distress on the individual behavior of the athlete in a situation of competitive activity is given. Quasi-area of emotional experiences of athletes of arrow team of Ukraine is built. Method, which was used for modeling, allows us to introduce measurement of shooter's mental and emotional stress. A representation of shooters' emotional experiences is suggested, it allows to organize a variety of approaches to understanding the emotions that arise in a competitive activity. The features of competitive mental condition and provoking it some emotional distress are represented.

Key words: athletes; arrows; emotional distress; competitive activity.

Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Шарипова Д.С. Влияние эмоциональных переживаний на индивидуальное поведение спортсменов по пулевой стрельбе в ситуации соревновательной деятельности // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. Вып. 4(20). С. 71–77.

Please cite this article in English as:

Sharipova D.S. Influence of emotional distress on athletes in shooting's individual behavior in the situation of competitive activity // Perm University Bulletin. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2014. Iss. 4(20). P. 71–77.