

ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У статті розглянуто теорії походження емоцій; визначено роль емоцій у регуляції цілеспрямованої активності людини та вольових діях спортсменів. Проаналізовано фактори, що впливають на розвиток емоційно-вольової сфери особистості; представлено структуру вольових якостей. Охарактеризовано основні вольові якості спортсменів. Доведено вплив емоцій та прояв вольових зусиль спортсменів на результати навчально-тренувальної і змагальної діяльності.

Ключові слова: емоції, воля, потреби, мотивація, спортивна діяльність, вольові якості.

Постановка проблеми. Спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів прояву максимальних вольових зусиль та емоційної стійкості [1, 3, 7]. Емоційно-вольова підготовка є однією зі складових психологічної підготовки, що здійснюється у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності [2, 11]. В останні роки увага вчених і практиків головним чином зосереджена на більш детальному вивченні, аналізі та визначенні місця і змісту емоційно-вольового компонента в спеціальній підготовці спортсменів. Спортивні змагання, як одна із основних складових спортивної діяльності, відрізняються не лише великою динамікою емоцій та почуттів, але і значною їхньою різноманітністю. Особливе місце психологічна підготовка займає в процесі безпосередньої підготовки спортсмена до змагань, що пов'язано перш за все з необхідністю забезпечення оптимального рівня емоційного збудження. Висновки тренерів на основі спостережень за психо-емоційним станом і поведінкою спортсменів на змаганнях, результати спеціальних наукових досліджень у галузі спортивної психології переконливо доводять, що надмірне емоційне збудження негативно позначається на результатах виступів спортсменів. Позитивна емоційна реакція спортсмена на поразку викликає критичне ставлення до помилок, допущених у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності, зростання наполегливості в досягненні мети, підвищення працездатності на тренуваннях та прояву спортсменами вольових зусиль. Вищезазначені положення вказують на актуальність і своєчасність теоретичного аналізу проблеми формування емоційно-вольового компонента та його вплив на результативність навчально-тренувальної й змагальної діяльності спортсменів.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій. На сьогоднішній день у психології не існує остаточно сформованої думки щодо природи походження та ролі емоцій у житті людини [4, 7, 12, 15, 16 та ін.]. Виникнення емоцій науковці пов'язують із важливою для індивіда подією. Однак, погляди вчених не узгоджуються під час спроби уточнення характеру та міри вагомості події, що здатна викликати емоції. У працях С. Л. Рубінштейна [10] зазначено, що емоції є суб'єктивною формою існування потреб. А. Т. Злобін [4] наголошує на зумовленості емоцій особистості її потребами. Науковці акцентують увагу на трьох основних психологічних аспектах емоцій: 1) емоції як психічне явище; 2) емоції як психотілесний стан; 3) емоції як процеси, під час яких досліджуються стадії їх протікання.

У сучасних психологічних словниках емоції трактуються як: 1) стани, що пов'язані з оцінкою значимості для індивіда діючих на нього факторів, які проявляються у формі переживань; 2) реакції людини на вплив зовнішніх і внутрішніх подразників у формі переживань; 3) особливий клас психічних процесів і станів, що пов'язані з інстинктами, потребами, мотивами та проявляються у формі безпосередніх переживань; 4) переживання людиною свого відношення до дійсності. Зовнішні та внутрішні прояви емоцій відображаються в поведінкових, фізіологічних, вегетативних і біохімічних змінах організму людини [4].

Метою статті є теоретичне обґрунтування доцільності формування і розвитку емоційно-вольового компонента підготовки спортсменів у процесі навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоції беруть участь у механізмі регуляції діяльності людини, що підтверджує думку про необхідність розгляду емоцій та волі під час дослідження конкретних видів діяльності як взаємозалежних та взаємообумовлених категорій [1, 5, 8, 12 та ін.]. Участь емоцій у регуляції цілеспрямованої активності людини досліджували І. Д. Бех, А. В. Варганов, В. К. Вілюнас, А. Б. Запорожец, О. А. Конопкін, А. В. Котов, В. І. Медведєв, І. В. Пацявічус, Я. Рейковський, П. В. Сімонов, С. А. Тимофєєва, О. А. Чернікова, Г. К. Шингаров та ін. Науковцями доведено, що психорегулююча функція емоцій полягає у забезпеченні інтеграції суб'єктивного та об'єктивного полюсів у структурі діяльності, відображенні співвідношень мотивів, цілей, задач і результатів діяльності.

Наукові висновки спортивних психологів (Г. М. Бойко [13], В. І. Воронової [2], Ю. Я. Горбунова [3], І. С. Щербакова [12] та ін.) засвідчують, що емоції впливають на якість виконання спортивних вправ, результати спортивної діяльності. На основі аналізу наукової літератури визначено роль емоцій у вольових діях спортсменів: 1) емоційне ставлення спортсмена до власної діяльності включається в мотивацію вольових дій, спрямовуючи свідомі дії, вибір способу вирішення завдань; 2) оціночні емоційні відношення

до завдань і результатів спортивної боротьби визначають поведінку спортсмена на змаганнях, а в подальшому удосконалення його спортивної кваліфікації; 3) емоційні стани, що виникають під час тренувальної і змагальної діяльності, впливають на якість виконання конкретних спортивних завдань шляхом стимулювання чи гальмування виконання необхідних рефлекторних актів; 4) емоції виступають природними стимуляторами, сприяючи підвищенню працездатності спортсмена під час подолання перешкод, що виникають у спортивній боротьбі; 5) вплив емоцій на м'язову роботу спортсмена проявляється у зміні просторових, часових і силових компонентів рухових актів, змінюючи координацію, точність, швидкість, тривалість рухів, інтенсивність м'язових напружень; 6) під час вольових дій емоції регулюються другою сигнальною системою.

До специфічних спортивних емоцій науковцями віднесено: емоції передстартових станів, спортивної боротьби, спортивне збудження, спортивне захоплення, спортивне суперництво, спортивна гордість, честь [2, 4, 15].

У вітчизняній психології емоції і воля розглядаються у тісному взаємозв'язку, як єдиний механізм саморегуляції [10]. Досліджуючи психолого-педагогічні аспекти розвитку емоційно-вольової сфери особистості, О. Г. Корчуганова [8] виокремлює низку факторів, що впливають на її розвиток, а саме:

1) формування цілісної структури навчальної діяльності; 2) моральне виховання особистості; 3) розвиток мотиваційної сфери особистості; 4) розвиток процесів уваги і пам'яті; 5) високий рівень домагань; б) адекватна самооцінка.

Сучасна психологія розглядає волю як свідому та цілеспрямовану психічну саморегуляцію поведінки і діяльності людини, що пов'язана з різними умовами, функціями та механізмами [5, 6, 11].

Аналізуючи проблему волі, В. А. Іванников [104] указує на існування двох підходів до розгляду волі: воля як проблема самодетермінації (мотиваційний підхід і підхід "вільного вибору"), воля як проблема саморегуляції (регуляційний підхід). У роботах С. Л. Рубінштейна [10] вольова дія розглядається як свідомий вибір та рішення. Інші вчені (К.Л. Бабаян, Я. Басов, Л. С. Виготський, П. А. Рудик) пов'язують волю із психічними процесами та вмінням людини керувати собою.

Вольова активність спортсменів у роботах Ю. Я. Горбунова [3] охарактеризована як різномірне динамічна структура, що зумовлена специфікою виду спорту та детермінована в кожному із його видів своєрідним симптомокомплексом різномірних індивідуальних властивостей. Інтенсивність вольових зусиль науковці пов'язують зі ступенем труднощів перешкод і значущістю дій, з відношенням до дії та зі спонукальною силою мотивів [5, 6, 13, 14]. С. А. Поліщук [9] вказує на прямий взаємозв'язок між проявами вольового зусилля та рівнем розвитку вольових якостей: чим стабільніші прояви вольового зусилля, тим вищий рівень прояву комплексу вольових якостей (у типових ситуаціях вольових проявів: у стані втоми, у ситуаціях подолання фізіологічно зумовлених труднощів, у розумовій діяльності за наявності перешкод). Є. П. Ільїним [6] запропонована трьохрівнева вертикальна структура вольових якостей, що включає в себе нейродинамічні особливості особистості, вольові зусилля та мотиваційні фактори. У процесі спортивної діяльності формуються такі вольові якості особистості: цілеспрямованість, наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, схильність до ризику, ініціативність.

У роботі Glyn Roberts [14] зазначено, що воля базується на мотивації людини, експлікуючи мотиви поведінки у свідомість. Мотивація складає основу вольової поведінки, але не вичерпує собою всіх її детермінант [13]. У напрацюваннях В. А. Іваннікова [5] доведено, що продуктивність дії вольової регуляції залежить від розвитку мотиваційної сфери. На думку дослідника, механізм вольової регуляції може розглядатися лише в структурі діяльності, що зумовлена особливостями особистості людини.

Наукові дослідження у галузі теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування [3, 12 та ін.] вказують, що необхідною умовою для досягнення високих спортивних результатів є багаторічне, безперервне й наполегливе тренування, що, в свою чергу, вимагає від спортсмена максимального прояву вольових якостей.

З позиції нашого дослідження цікавими є праці А. Ц. Пуні, в яких охарактеризовано особливості вольової підготовки спортсменів, зокрема: 1) встановлено трьохкомпонентну структуру волі, що утворюється інтелектуальним, емоційним і процесуальним компонентами; 2) розроблено класифікацію характерних для спорту перешкод і відповідних вольових якостей, необхідних для їх подолання; 3) подано характеристику вольових якостей спортсменів, їх специфічну структуру, зумовлену спортивною спеціалізацією.

Для спортивної діяльності характерні різні види та ступінь прояву вольових зусиль: 1) вольові зусилля, що пов'язані з подоланням негативних суб'єктивних відчуттів, які супроводжують процеси стомлення; 2) вольові зусилля, що пов'язані з проявом максимальних і білямаксимальних м'язових зусиль; 4) вольові зусилля, що пов'язані з подоланням труднощів, небезпеки; 5) вольові зусилля, що пов'язані з чисельними обмеженнями, необхідністю дотримуватись спортивного режиму тощо [5].

До основних вольових якостей спортсменів науковці [3, 5 та ін.] відносять: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримку, дисциплінованість. Кожна з якостей характеризується певними ознаками, що визначаються особливостями управління самим собою, своїми діями та вчинками в різних умовах спортивної діяльності та ін.

Вважаємо за необхідне навести узагальнену характеристику основних вольових якостей спортсменів, які впливають на результати виступів на змаганнях. *Цілеспрямованість* – прояв волі, що характеризує конкретність цілей, задач, плановірність діяльності та конкретних дій, неухильне прагнення до їхнього досягнення, незважаючи на труднощі, підкорюючи вирішенню цих задач усі думки, почуття, дії та ін. Науковцями у галузі теорії та методики спортивного тренування доведено, що успішна спортивна діяльність знаходиться у прямій залежності від наявності чітко сформульованої та усвідомленої мети. У залежності від рівня домагань, місця людини в спорті, його вихідних позицій і результатів, основна мета може бути різною. Цілі та задачі спортсмена досить динамічні, що обумовлено цілим рядом факторів, серед яких вирішальну роль відіграють підвищення спортивної підготовленості та результатів. Одним із показників цілеспрямованості є здатність ставити перед собою реальні цілі, а за умови їх досягнення ставити нові, ще більш високі та складні. Виховання цілеспрямованості органічно пов'язане з формуванням мотивів спортивної діяльності. *Наполегливість* – прояв волі, що характеризується неухильним, тривалим та активним досягненням поставленої мети, подоланням великої кількості труднощів, незважаючи на тимчасові невдачі. Під час змагань дана якість волі проявляється високою результативністю та працездатністю в умовах наростаючої втоми та пов'язаних із нею фізіологічних зрушень в організмі. Виховання наполегливості передбачає регулярне тренування, терпляче та багаторазове повторення одноманітних вправ. *Рішучість та сміливість* – прояви волі, що проявляються у здатності самостійно та своєчасно знаходити й приймати обмірковані рішення питань і завдань, які виникають у процесі діяльності, у своєчасній та цілеспрямованій реалізації рішень у напружених ситуаціях. До основних умов виховання рішучості вчені відносять практичну діяльність спортсмена, за ходом якої його необхідно стимулювати, спонукати до досягнення мети. Отже, передумовою виховання рішучості є виховання цілеспрямованості. *Ініціативність і самостійність* – прояв волі, що характеризується у здатності спортсмена самостійно ставити цілі, намічати шляхи їх здійснення. В основі даної вольової якості лежить різнобічна інтелектуальна активність спортсмена. Виховання ініціативності та самостійності потребує цілеспрямованого створення таких умов, при виконанні яких спортсмен повинен діяти самостійно без підказок [1, 2, 3, 5, 6, 11 та ін.].

Таким чином, увага тренера має бути спрямована одночасно на оптимізацію тренувального процесу та зміцнення емоційно-вольової сфери спортсменів, що є запорукою високої результативності спортивної діяльності.

Висновки. Емоції забезпечують механізми регуляції діяльності людини, впливають на якість виконання спортивних завдань, результати спортивної діяльності, сприяють підвищенню працездатності спортсмена під час подолання перешкод і т. д. До специфічних спортивних емоцій належать: емоції передстартових станів, спортивної боротьби, спортивне збудження, спортивне захоплення, спортивне суперництво, спортивну гордість, честь та ін. Однією з умов досягнення високих спортивних результатів є максимальний прояв вольових якостей спортсменом. Серед основних вольових якостей спортсменів слід назвати такі: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка, дисциплінованість. Вольова активність спортсменів обумовлена специфікою виду спорту та детермінована своєрідним симптомокомплексом різнорівневих індивідуальних властивостей особистості.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у визначенні особливостей емоційно-вольової підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп.

Використані джерела

1. Бабич Н. Л. Емоційно-вольове забезпечення спортивної діяльності плавців із вадами розумового та фізичного розвитку / Н. Л. Бабич // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Чернігів – 2008. – Вип.55. – Т.2. – С. 202-206.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Горбунов Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена / Ю. Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №7. – С.67-70.
4. Злобин А. Т. Классификации эмоций / А. Т. Злобин // Вопросы психологии. – №4. – 1996. – С. 96-99.
5. Иванников В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Материалы научно-практических конгрессов III Всероссийского форума "Здоровье нации – основа процветания России". – М., 2007. – Т. 3, Ч. 1. – С.64-66.
6. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
7. Коробейніков Г. В. Особливості формування психофізіологічних станів у спортсменів високої кваліфікації / Г. В. Коробейніков, О. К. Дудник, Ю. А. Радченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, вип. 91, Чернігів. – 2011. – С. 220-225.
8. Корчуганова Е. Г. Педагогические условия эмоционально-волевого развития личности младшего школьника (в дидактической системе Л. В. Занкова) : автореф. дисс. на соискание учен. степени кандидата педагогических наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Е. Г. Корчуганова. – Новокузнецк, 2006. – 23 с.

9. Поліщук С. А. Особливості розвитку волі в учнів молодшого шкільного віку: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2001. – 220 арк. – Бібліогр.: арк.185-198.
10. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии [Электронный ресурс] / С. Л. Рубинштейн. – СПб: "Питер", 2000 – 712 с. Режим доступа <http://psylib.ukrweb.net/books/rubin01/index.htm>
11. Смирнов Б. Н. О разных подходах к проблеме воли в психологии / Б. Н. Смирнов // Вопросы психологии. – 2004. – №3. – С. 64-70.
12. Щербаков И. С. Динамика эмоциональных состояний пловцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / И. С. Щербаков // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – №4. – С. 28-32.
13. [Galyna Boiko](#), [Natalia Babych](#) (2014). Characteristics of motivational patterns for sporting activity of swimmers with psychophysical disorders. [Sport Sciences for Health](#). <http://link.springer.com/article/10.1007/s11332-014-0199-4>.
14. [Glyn Roberts](#) (2001). Advances In Motivation In Sport & Exercise [Hardcover] – Publisher: Human Kinetics; 1 edition.
15. Hastings R. P., Tombs A. K. H., Monzani L. C. & Boulton H. V. N. (2003) Determinants of negative emotional reactions and causal beliefs about self-injurious behaviour: an experimental study. *Journal of Intellectual Disability Research* 47, 59-67.
16. Hastings R. P. & Brown T. (2002) Behavioural knowledge, causal beliefs and self-efficacy as predictors of special educators emotional reactions to challenging behaviours. *Journal of Intellectual Disability Research* 46, 144-150.

Babych N., Beseda N., Pimenov A.

EMOTIONAL AND VOLITIONAL COMPONENT OF TRAINING ATHLETES

The article deals with the theory of the origin of emotions. It was found that scientists associated with a emotion of human needs, its own assessment activities and interactions with the environment. The role of emotions in the regulation of purposeful human activity and strong-willed actions of athletes. Factors affecting the development of emotional and volitional personality; generalized scientific approaches to consider will. The existence of a direct relationship between the manifestations of volitional effort and level of volitional qualities. Indicated that the mechanism of volitional regulation can only be considered in the structure of that is due to the peculiarities of the human person. Shows the structure of volitional qualities, including the neural processes, strong-willed efforts and motivational factors. The basic volitional quality athletes. The influence of emotions and willpower athletes on the results of a training and competitive activities.

Key words: *emotions, will, need, motivation, sports activities, volitional qualities.*

Стаття надійшла до редакції 09.09.2014 р.