

УДК 159.942.5:796.325-05.6

**Василь АНТОНЕЦЬ,**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький

## **ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ДО ЕФЕКТИВНОЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*Проблема підвищення результативності і надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня виступів спортсменів на змаганнях роль психологічного чинника в цій сфері діяльності стає усе більш відчутною. Автор статті вважає, що проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогодні у зв'язку з нестабільністю і надзвичайністю різноманітних ситуацій, що викликають у спортсмена стан тривалої психічної напруги. Отже, розробка методики з урахуванням емоційної стійкості спортсмена потрібна сьогодні для її подальшого застосування з метою своєчасної профілактики стресових станів і станів нервово-психічної напруги, що сприятиме підвищенню ефективності змагальної діяльності.*

**Ключові слова:** емоційна стійкість, емоційне збудження, змагальна діяльність, волейбол, спортсмен.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Проблема підвищення результативності і надійності змагальної діяльності привертає все більшу увагу фахівців. У зв'язку із загостренням спортивної конкуренції і обумовленим цим підвищенням вимог до рівня висту-

пів спортсменів роль психологічного чинника в цій сфері діяльності стає усе більш відчутною. Тому на сучасному етапі розвитку спорту проблема підвищення ефективності самої системи психологічної підготовки спортсменів посідає одне з перших місць. Вона безпосередньо пов'язана з управлінням, тренувальним і змагальним процесами. Одним з основних психологічних чинників, що забезпечують надійність змагальної діяльності, є емоційна стійкість, яка дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів.

Проблема емоційної стійкості є актуальною на сьогодні у зв'язку з нестабільністю і надзвичайністю різноманітних ситуацій, що викликають у спортсмена стан тривалої психічної напруги.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми та на які опирається автор.** Волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що отримали всенародне визнання. Через свою емоційність гра у волейбол вимагає від спортсмена ефективного переживання емоційних станів. Тому подальші дослідження психічних станів спортсменів є важливою складовою для вдосконалення навчально-тренувального процесу (Р. Найдиффер, Л. Виготський, Г. Бабусин, Е. Гогун, П. Рудик).

Як показав аналіз літературних джерел, в спортивній психології емоційна стійкість в основному вивчалася стосовно висококваліфікованих спортсменів (Б. Косов, Р. Найдиффер, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер, А. Родионов, С. Четвертаків, С. Кочеткова та ін.) і недостатня увага приділялася дослідженням процесу підготовки юних спортсменів волейболістів, що визначає актуальність даного дослідження на сьогодні.

**Мета статті** – розкрити сутність та зміст поняття “емоційна стійкість” як одного з основних компонентів психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема досліджень психічних станів спортсменів за останні роки набула великої популярності та актуальності, нею цікавляться психологи різних країн. До останнього часу переважна більшість досліджень психічних станів у

спорті зосереджувалась передстартовим станам. Першими були систематизовані відомості саме про передстартовий стан спортсменів, тому вони дозволяли отримати експериментальні дані, без небажаного (а часто просто неможливого) втручання експериментатора безпосередньо у спортивно-тренувальну діяльність. У даний час використання інструментальних методик дозволяє одержувати більш точну та об'єктивну інформацію про різні психічні функції спортсменів в процесі змагальної діяльності. Крім того, ряд видів спорту дозволяє експериментатору мати безпосередній контакт з випробуваним під час короткочасних пауз, обумовлених правилами змагань, коли "сліди" щойно виконаної дії настільки значні, що фактично характеризують психічний стан, типовий для даного моменту змагальної діяльності. Ці та інші методики допомагають ретельно вивчити необхідність теоретичного аналізу цих станів.

Постановка проблеми психічних станів у спортивній діяльності також має велике практичне значення. Успіх на змаганнях залежить не тільки від індивідуальних особливостей спортсмена, але і від його тимчасових психічних станів. Психічні стани в спорті розглядаються, як функції, які грають значну роль у змагальній діяльності спортсмена, і як психологічні механізми, що піддається зовнішньому впливу. Необхідно також відзначити різноманіття зв'язків між індивідуальними особливостями спортсмена та кількісними і якісними характеристиками ігрових станів. Вивчення та вплив цих факторів на особливості розвитку ігрових станів – завдання майбутнього.

Вплив змагальних умов на ефективність діяльності спортсмена має об'єктивну основу. Л. Аболін [1], Н. Наєнко [6] стверджують, що психічне напруження, яке виникає в змагальних умовах і представляє собою емоційний фон, призводить до порушень у діяльності функціональних систем організму. Зокрема, до зміни чутливості рухового аналізатора, ефективності реалізації особливостей уваги і деяких інших чинників, які мають вагомий вплив на ефективність змагальної діяльності і, як наслідок, на результат.

Одним з основних психологічних чинників, що забезпечують надійність змагальної діяльності, є фактор емоційної стійкості, який

дозволяє спортсменові надійно виконувати цільові завдання спортивної діяльності за рахунок оптимального використання нервово-психічних резервів. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив сильних емоційних явищ, попереджає крайній стрес, сприяє вияву готовності до дій у напруженій ситуації. Тому емоційна стійкість – один з важливих психологічних факторів надійності, ефективності й успіху спортивної діяльності.

В останні роки в галузі психології стали все частіше говорити про емоційну стійкість як про властивість особистості, що забезпечує високоефективну діяльність і цілеспрямовану поведінку людини в умовах стресу. Існує цілий ряд визначень емоційної стійкості. При цьому важливо зазначити, що більшість дослідників під емоційною стійкістю розуміють властивість або якість особистості, що сприяє високій продуктивній напруженій діяльності. У деяких авторів можна помітити співіснування у визначенні емоційної стійкості різних поглядів або формулювань. Найбільш конкретно ця неоднозначність виявляється в тому, що хоча більшість дослідників вживають поняття емоційної стійкості для визначення функціональної стійкості людини в напружених умовах, деякі з них включають у його зміст термін “стійкість емоцій”, який по суті означає деяку сталість емоційних переживань людини, її схильність до переживання тієї чи іншої якості.

Польський психолог Я. Рейковський [7], зупиняючись на емоційній стійкості як гіпотетичній особливості людини, говорить про її значення: людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує граничної величини.

Емоційна стійкість – це системна якість особистості, що набувається індивідом і виявляється в напруженій діяльності. Оскільки емоційні механізми містять пристосувальний ефект, виступаючи в динамічній єдності відносно успіху досягнення прийнятої мети, то емоційна стійкість може бути представлена як цілісний процес емоційної саморегуляції напруженої діяльності Л. Аболін [1]

Раціональний момент у підході авторів до вивчення емоційної стійкості – підкреслення ролі емоційного збудження в екстремальних

умовах діяльності. Дійсно, емоційне збудження характеризується станом активації різних функцій організму, підвищенням психічної готовності до різних несподіваних дій. Тому воно є необхідною умовою використання ресурсів особистості для успішного виконання спортивної діяльності.

Так, кореляційну структуру змагальної емоційної стійкості волейболісток склали, насамперед, найбільш тісно пов'язані з нею показники тривожності і емоційного збудження, а також типи уваги та ігрові амплуа спортсменок.

Передбачається, що виникнення емоційного процесу рівнозначно появі стану збудження, пов'язаного з підвищенням рівня активації центральної нервової системи. Відомий психолог Д. Кретті [5] вважає, що тренеру необхідно знати, що саме збуджує конкретного спортсмена в певний момент. Це дасть можливість допомогти йому виступити більш успішно. Посилення емоційного збудження може призвести до рухової активності, збільшення швидкості і сили моторних реакцій, але може цих ефектів і не виявляти, а виражатиметься у відчутті сильного занепокоєння, бажанні щось зробити, у потоці фантазій і мрій і т. д. Емоційний процес, для якого характерно зменшення емоційного збудження, виникає тоді, коли сформована ситуація виключає можливість пристосування (бурхливий емоційний спалах, довге перебування у стані збудження).

Емоційне збудження має позитивне значення тільки при певній мірі його інтенсивності і при спрямованості на виконання основних завдань змагальної діяльності. У цьому зв'язку спортсменів важливо навчити формування і збереження оптимального рівня емоційного збудження, уміння спрямовувати його на виконання завдань, що стоять перед спортсменами

Окремі автори Н. Наєнко, Ю. Всеволодова, Р. Лазаруса [6] зазначають, що емоційне збудження може набути форми емоційного напруження, яке виникає в ситуаціях, що викликають страх. Тут спостерігається тенденція до певних дій, але вона блокується. Саме тоді й виникає емоційне напруження, характерною ознакою якого є мимовільні виразні рухи. Не виключено, що воно може виникнути у

фазі накопичення збудження в деякому механізмі, і відповідний акт поведінки можливий тільки після такого накопичення. Це дозволило б пояснити вибуховий характер таких емоцій, як гнів, відчай, образа і ряд інших. В умовах тренувальних занять емоційне напруження може бути викликано занепокоєнням правильності виконання вправи, тривогою за стан своєї підготовленості та ін.

Не можна не визнати, що емоційне збудження, що виникає у спортсменів перед тренуванням або під час тренувань і змагань, є одним з основних чинників успішності їх діяльності. Тому регулювання рівня емоційного збудження у спортсменів – важливе завдання психологічного забезпечення їх підготовки.

У дослідженнях В. Якуніна [9], Н. Батурина [3] показано вплив рівня домагань і самооцінки на рівень тривожності. Тривожність виявляє зв'язок з неблагополучними варіантами співвідношення самооцінки та рівня домагань (величиною розбіжності, коли рівень самооцінки вище рівня домагань), а також з несприятливими типами самооцінки. Тривожність обумовлена особливостями усвідомлення кожної з цих тенденцій: чим сильніше і виразніше вона усвідомлювалася, тим вище був рівень тривожності.

У результаті отриманих даних виявилось, що схильність до переживання та стійка тривожність підвищують вихідний рівень емоційного збудження, з яким випробуваний приступає до діяльності та впливає на інтенсивність його збільшення. У результаті не тільки порівняно швидко досягається оптимум мотивації, але й звужується зона вияву такого оптимуму, що веде до істотного зниження результативності в умовах, що сприяють хоча б мінімальному посиленню емоційного збудження.

На думку Л. Аболіна [1], саме тривожність і емоційне збудження становлять певний фундамент емоційної стійкості спортсмена, який дозволяє більш успішно протистояти стресу і негативним переживанням у процесі змагальної діяльності.

Тривожність є невід'ємним компонентом емоційної стійкості і певним чином впливає на протікання процесів уваги в змагальній діяльності. Як показують дослідження Б. Вяткіна [4] під впливом

змагальних стрес-ситуацій у деяких спортсменів значно зростає тривожність, що, у свою чергу, супроводжується певними фізіологічними і біомеханічними змінами в організмі. Причому необхідно також зазначити, що тривожність може бути і причиною, і наслідком: стрес (наприклад, викликаний фізіологічним станом) може призвести до виникнення тривожності, і навпаки, тривожність, поступово розвиваючись, може викликати ті психічні і фізіологічні реакції, які характерні для стресу. Підвищення тривожності, як правило, супроводжується підвищенням емоційного збудження, а саме по собі емоційне збудження зовсім не обов'язково повинно призводити до стану тривожності.

Вищесказане дозволяє зробити висновок про те, що емоційне збудження на тлі стану тривожності призводить до зниження ефективності змагальної діяльності. Проте кожен спортсмен має свій оптимальний рівень емоційного збудження, який дозволяє йому найбільш успішно реалізувати себе в психологічно напружених умовах змагань, причому в одного спортсмена цей рівень може виявитися значно нижче або ж, навпаки, значно вище, ніж в іншого.

Успішність технічних і тактичних дій волейболістів значною мірою визначається рівнем розвитку таких властивостей уваги, як обсяг, інтенсивність, концентрація, стійкість, розподіл і переключення. Експериментальні дані показали, що вже самі заняття волейболом сприяють розвитку уваги. Так, наприклад, у волейболістів увага на 30,8 % вище, ніж у гімнастів. Волейболістам доводиться одночасно сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів, що і визначає обсяг його уваги.

Деякі спортсмени можуть розширювати або звужувати свою увагу незалежно від рівня емоційного збудження, і, як правило, вони думками відволікаються на об'єкти і явища, незалежно від того, корисна ця інформація чи шкідлива. Переробка інформації вимагає витрат енергії, тому підвищення емоційного збудження в цьому випадку має бути оцінено позитивно.

Іншою ситуацією, в якій емоційне збудження може зробити сприятливий вплив на результат змагань для тих спортсменів, які вміють

довільно концентрувати свою увагу, є ситуація, коли від них вимагається так званий “вибух енергії”.

Однак хочеться зауважити, що можливостей негативного впливу високого рівня емоційного збудження спортсменів значно більше, ніж можливостей позитивного впливу.

Волейбол є одним з найбільш захоплюючих і масових видів спорту. Його відрізняє багатий і різноманітний зміст. Для спортивної психології видаються цікавими дослідження А. Травіна [8] про те, що постійні взаємодії гравців з м'ячем та між гравцями сприяють поліпшенню глибокого і периферійного зору, точності й орієнтуванню в просторі. Крім того, гра у волейбол розвиває миттєве перемикання уваги з одного об'єкта на інший, підвищує м'язове почуття і здатність до швидкого чергування напруги і розслаблення м'язів, а також здатність зосереджувати увагу на найбільш важливому моменті в різних ігрових ситуаціях.

Висока швидкість польоту м'яча, швидкість переміщення гравців, швидка і раптова зміна ігрових ситуацій – усе це ставить високі вимоги не тільки до обсягу, інтенсивності і стійкості уваги, а й вимагає від спортсмена миттєвого перемикання уваги і широкого її розподілу. Під час гри доводиться постійно змінювати об'єкти, на які спрямована увага. Так, граєць, зробивши передачу для нападаючого удару, перемикається на страховку. Тільки за одну секунду увага волейболіста може перемикатися по черзі на три – шість об'єктів. На зміну властивостей уваги волейболістів впливає низка умов:

забезпечення концентрації і стійкості уваги (чим більше тренуваний волейболіст, тим краще);

вплив негативних емоційних станів і вплив втоми;

ослаблення вольової напруги;

характер тренування (підвищення тренувального навантаження, збільшення темпу та часу виконання вправ).

Тривожність у такій високоінтенсивній грі, як волейбол, здебільшого робить негативний вплив на ефективність діяльності в умовах змагань (погіршується координація рухів, відчуття часу і т. д.). Індивідуальний вияв тривожності спортсмена у відповідь на стресові



ситуації може бути вивчено з позиції динаміки процесів його уваги, а точніше, особливостей широкого або вузького його фокусування. Проведені дослідження показали, що швидко змінювані змагальні ситуації у волейболі вимагають ширшого фокусу уваги. А рішення простих рухових завдань легше вдається спортсменам, що володіють вузьким фокусуванням уваги. Тому незначне підвищення тривожності, яке рефлекторно призводить до звуження фокусування уваги, у нескладних ситуаціях може навіть виявитися корисним і сприятливо впливати на спортивну діяльність спортсмена. Однак як тільки рівень тривожності продовжує підвищуватися, стане вище оптимального, подальше рефлекторне звуження уваги виявиться надмірним навіть для вирішення простих завдань і почне знижувати ефективність діяльності. Що ж стосується більш складних завдань, то тут навіть невисоке підвищення тривожності часто має суттєві негативні наслідки. Тут необхідний широкий фокус уваги, і навіть невелике звуження його погіршує здатність спортсмена до сприйняття і переробки великого обсягу інформації. Таким чином, широта уваги і здатність до його переключення багато в чому визначається тривожністю, яка після досягнення певного рівня починає звужувати обсяг уваги і погіршувати здатність спортсмена до перемикавання.

Як показують результати дослідження Н. Батурина [3], емоційне збудження у спортивно-тренувальній діяльності у волейболі може виникнути в результаті оцінки майбутніх труднощів або загрозливих ситуацій і може сприяти досягненню успіху, якщо рівень збудження відповідає умовам та цілям діяльності. “Збільшення емоційного збудження до якогось певного рівня позитивно впливає на результат діяльності, а подальше надмірне збільшення емоційного збудження призведе до негативного впливу на змагальну діяльність. І навіть однаковий його рівень може робити протилежний вплив на просту або складну діяльність.

Підвищення емоційного збудження супроводжується такими симптомами: психологічними – вузьке фокусування уваги, відчуття втоми, паніка, втрата самоконтролю, депресія тощо, фізіологічними – підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, підви-

щення рівня цукру в крові, розширення судин, нервові рухи, нудота, безсоння, розширення зіниць. Кожен спортсмен у цьому віці має свій оптимальний рівень емоційного збудження, при якому він найбільш ефективно виступає на змаганнях і рівень цей дуже індивідуальний і може відрізнятись у спортсменів одного виду спорту і рівня майстерності.

Як вважають Г. Бабушкін, А. Караваєв [2], у разі підвищення емоційного збудження і збігу його зі станом тривоги та занепокоєння воно є несприятливим чинником для реалізації потенційних можливостей спортсмена і не дозволяє досягти результатів, до яких готувався спортсмен.

На основі аналізу структури змагальної діяльності волейболістів, виявлення значимості її компонентів відносно спортивного результату визначають чинники, від яких залежить ефективність змагальної діяльності та рівень спортивних досягнень у волейболі.

При вивченні результативності змагання у волейболістів (у дослідженнях брали участь волейболісти 15–16 років, ДЮСШ м. Хмельницький) виявили недостатньо високі її показники:

- подачі м'яча були успішними у 82 % випадків;
- прийоми після подачі м'яча – в 74 % випадків;
- передачі м'яча – в 60 % випадків;
- атакуючі дії – в 55 % випадків;
- виконання блокуючих дій – в 32 % випадків.

У даному випадку можна говорити про вплив різних факторів, що знижують ефективність змагальної діяльності. Одним з таких факторів вважають слабо розвинені навички психорегуляції спортсменів.

Характер і ступінь впливу змагальних факторів на спортсмена індивідуальні і багато в чому залежать від особистих якостей (властивостей нервових процесів, здібностей, домагань тощо). На думку автора фактори об'єктивної змагальної ситуації впливають на діяльність спортсмена переважно через вплив на його психічну сферу.

**Висновки.** Проведене дослідження ефективності змагальної діяльності волейболістів 14–15 років з урахуванням емоційної стійкості на основі вияву тривожності, емоційного збудження, типу уваги грав-

ців та ігрових функцій дозволяє рекомендувати тренерам, які працюють з волейболістами в групах спортивного вдосконалення, таке:

1. Розглядати емоційну стійкість з урахуванням вияву тривожності, емоційного збудження і типу уваги як один з основних факторів, що обумовлюють зростання спортивної майстерності волейболістів. Змінюючи рівень емоційної стійкості гравця, тренер підвищує ефективність змагальної діяльності спортсмена та команди в цілому.

2. Основний зміст роботи з формування методики психологічної підготовки волейболістів до змагань слід здійснювати за такими напрямками: систематичний аналіз змагальної діяльності спортсмена із з'ясуванням вдало і невдало виконаних елементів гри; формування у спортсменів постановки змагальних цілей з урахуванням індивідуальних особливостей їх психічних станів, типу уваги й ігрового амплуа; формування у спортсменів оптимального рівня емоційної стійкості; забезпечення позитивного емоційного фону на тренуваннях і змаганнях.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку вбачаються у пошуку та впровадженні ефективних методів, засобів і форм психологічної підготовки юних волейболістів з урахуванням емоційної стійкості.

### Список використаної літератури

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского ун-та., 1987. – 273 с.
2. Бабушкин Г. Д. Динамика эмоционального возбуждения гимнасток в условиях соревнований / Г. Д. Бабушкин, А. Ф. Караваев / Совершенствование форм и методов управления процессом физического воспитания и спортивной тренировки. – Омск : ОГИФК, 1980. – С. 84–86.
3. Батулин Н. А. Влияние успеха и неудачи на функциональное состояние и результативность деятельности [текст] : автореф. на соискание научной степени канд. психол. наук / Н. А. Батулин. – Л., 1979. – 23 с.
4. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : ФиС, 1981. – 112 с.

5. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти. М. : ФиС, 1978. – 224 с.
6. Наенко Н. И. Психологическая напряженность / Н. И. Наенко. М. : Изд-во МГУ, 1976. – 112 с.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М. : Прогресс, 1979. – 392 с.
8. Травина А. П. Игровое воздействие в спортивных командах / А. П. Травина, И. В. Андреев. – Саратов : Изд-во Саратов. ун-та, 1990. – 163 с.
9. Якунин В. А. Обучение как процесс управления: психологические аспекты / В. А. Якунин. – Л. : Изд-во ЛГУ, 1999. – 160 с.

*Рецензент – кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент Павлюк Є. О.*

*Стаття надійшла до редакції 17.02.2016.*

**Антонец В. Ф. Эмоциональная устойчивость как составляющая психологической подготовки юных волейболистов к эффективной соревновательной деятельности**

Проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности привлекает все большее внимание специалистов. В связи с обострением спортивной конкуренции и обусловленным этим повышением требований к уровню выступлений спортсменов на соревнованиях, роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более ощутимой. Автор статьи считает, что проблема эмоциональной устойчивости является актуальной на сегодня в связи с нестабильностью и исключительностью различных ситуаций, которые вызывают у спортсмена состояние длительной психического напряжения. Таким образом, разработка методики с учетом эмоциональной устойчивости спортсмена, нужна сегодня для дальнейшего применения с целью своевременной профилактики стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения, что будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** *эмоциональная устойчивость, эмоциональное возбуждение, соревновательная деятельность, волейбол, спортсмен.*

*Antonets V. F.* **Emotional stability as a component of a psychological preparation of young volleyball players to efficient competitive activity**

The problem of improving the efficiency and reliability of competitive activity attracts more and more attention of specialists. Due to increasing of athletic competition and consequently raising requirements to the level of participating of athletes at competitions, the role of psychological factor in this field is becoming more tangible. Thus, at the present stage of development of the sport the problem of improving the efficiency of the system of psychological preparation of athletes is one of the first places. It is directly related to the management, training and competitive processes. One of the main psychological factors that ensure the reliability of competitive activity is the factor of emotional stability, which allows the athlete confidently performs the target objectives owing to the optimal using of neuropsychiatric reserves.

The author believes that the issue of emotional stability is relevant on today due to the instability and extreme various situations that cause state of prolonged mental stress of athlete. Thus, the development of methods taking into account the emotional stability of the athlete needs for the following use with the purpose of timely prevention of mental stress to enhance the effectiveness of competitive activity.

Volleyball is one of the most exciting and popular sports which received nation-wide recognition. By virtue of his emotionality playing volleyball requires energetic experiences of emotional states of an athlete. Therefore, further investigation of athletes' mental states is an important component for improving the training process.

Analysis of the literature has shown emotional stability in sports psychology were mainly being studied relative to the highly skilled athletes (B. Kosov, R. Nidiffer, L. Pickenhain, R. Frester, A. Rodionov, and S. Chetvertakov, S. Kochetkova, etc.) and insufficient attention was paid to an investigation of the process of the young sportsmen' preparation, that determines the relevance of this research today.

In recent years in the field of psychology it is begun to talk about emotional stability as an individual's trait which provides high-performance

activities and purposeful human's behavior under stress. There are lots of definitions of emotional stability.

It is important to note that the majority of researchers under emotional stability understand the individual's properties or qualities that contributes to high performance and intensive activity.

Rational point in the authors' approaches to the study of the emotional stability – underlining the role of the emotional excitement in the extreme conditions. Really the emotional excitement is characterized by activation status for different body functions, growth of the mental readiness for various unexpected actions. Therefore, it is essential to utilize individual's resources to successful execution the sports activity.

Thus, the most closely associated with emotional stability indicators of anxiety and emotional excitement and the athletes' types of attention and games features are primarily incorporated to the correlation structure of the competitive emotional steadiness.

Analyzing the psychological training of the volleyball players, we have found that one of the main objectives is correct adjustment of the emotional excitement, which disturbs the athletes before training, during training and competition.

**Keywords:** *emotional stability, emotional excitement, competitive activity, volleyball, athlete.*