

УДК 796.011.3

Шамардіна Г.М.¹, Сметанін С.В.², Захарова О.М.³

¹ проф. НУ «Запорізька політехніка»

^{2,3} старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В СПОРТІ

Сучасний спорт є одним із найдинамічніших соціальних явищ, що вимагає високої ефективності від спортсменів як на фізичному, так і на психологічному рівні. Особливої уваги вимагають види спорту, які поєднують складні технічні елементи з високими вимогами до психоемоційної стійкості.

Підготовка спортсменів до змагань у складно-координаційних видах є процесом, що не лише включає фізичні тренування, а й потребує розвитку емоційно-вольових якостей, які дозволяють долати страх, мобілізувати свої зусилля в умовах стресу та демонструвати найкращі результати у найвідповідальніші моменти.

В сучасних умовах зростаючої конкуренції в спорті, психологічна підготовка стає невід'ємною складовою успіху. У багатьох країнах світу розвиток спортивної психології, зокрема методів підготовки спортсменів до змагань, є одним із ключових напрямків чисельних досліджень. Проте, незважаючи на значну кількість праць у цій галузі, проблема розвитку емоційно-вольової сфери у складно-координаційних видах залишається недостатньо вивченою.

Також треба зазначити, що існує брак комплексних програм, які б враховували специфіку конкретного виду спорту, а також взаємозв'язок емоційно-вольових якостей із загальною ефективністю підготовки до змагань.

За даними наукової літератури емоційно-вольова сфера спортсменів включає такі аспекти, як стійкість до стресу, здатність до самоконтролю, мотиваційна складова, а також навички мобілізації власних ресурсів у ситуаціях високої відповідальності, зокрема під час змагань.

У той же час в спорті високих досягнень ці якості мають визначальне значення, оскільки вони дозволяють спортсменам адаптуватися до умов невизначеності та контролювати свої емоції під час виступів.

В літературних джерелах відмічається, що емоційно-вольові якості допомагають спортсмену контролювати свої емоції, долати стрес та підтримувати високий рівень мотивації на шляху до досягнення мети. А це, за ствердженням фахівців, являється важливим фактором в спортивній підготовці.

Одночасно, емоції є важливим психічним процесом, що відображає ставлення людини до навколишнього світу та власних дій. У спорті вони можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на продуктивність спортсмена.

Позитивні емоції, такі як радість або ентузіазм, стимулюють активність і сприяють кращій результативності, що проявляється в змагальних досягненнях.

Тоді як негативні емоції, такі як страх або роздратування, можуть перешкоджати досягненню мети, призводячи до психологічного напруження та зниження ефективності рухової діяльності, навіть до емоційного зриву. Такі психологічні стани можуть призвести до травматизму, що є край недопустимим в спортивній підготовці.

Емоційно-вольова сфера є важливою складовою психологічної структури особистості спортсмена, що впливає на його здатність досягати високих результатів у спортивних змаганнях. Вона включає в себе емоційні та вольові якості, які відіграють ключову роль у процесі тренувань та під час змагань.

Для глибшого розуміння емоційної сфери психологи розрізняють різні аспекти, включаючи емоції, афекти, почуття, а також такі стани, як настрій, стрес і т. д.

Емоційно-вольова сфера представляє собою комплекс особистісних характеристик, що визначають природу, якість і рухливість почуттів та емоцій людини. Вольові аспекти проявляються у здатності контролювати свою поведінку та різноманітні психічні процеси.

Отже, складно-координаційні види спорту характеризуються достатньо високим рівнем ризику, що вимагає від спортсменів не лише фізичної підготовки, а й розвиненого емоційного інтелекту та вольових якостей.