

**Багрій Вікторія Вадимівна**

старший викладач кафедри практичної психології  
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5650-8418>

**Івасів Соломія Романівна**

здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія  
Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна

## **РОЛЬ СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНИХ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Наукова стаття присвячена аналізу емоційних та вольових якостей особистості, які відіграють важливу роль у житті спортсменів. Здійснено аналіз класифікації емоцій в основі, яких лежать фізичні відчуття (стенічні та астеничні) та їх характеристику складу, яка стосується динаміки, функцій, об'єктивної та особистісної зумовленості. Проаналізовано поняття «воля», як невід'ємний компонент у досягненні успіху у спортивній діяльності. З'ясовано базові атрибути волі, які проявляються на індивідуальному рівні людської діяльності та шляхи тренування та виховання вольових якостей.

Системне заняття спортом набуває важливого значення в умовах сьогодення, адже спорт сприяє, окрім, фізичного виховання, він виступає важливим елементом розвитку емоційних та вольових якостей. Емоційна та вольова складова спортсменів полягає у тривалому та цілеспрямованому психолого-педагогічному процесі, який спрямований на розвиток та виховання визначених якостей, які слугують невід'ємною складовою при подоланні труднощів та досяганні позитивного результату.

Спортивні змагання, як одна із основних складових спортивної діяльності, відрізняються не лише великою динамікою емоцій та почуттів, але і значною їхньою різноманітністю та визначенні місця та змісту емоційно-вольового компоненту в спеціальній підготовці спортсмена. 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.

Актуальністю даної проблематики є розкриття потенціальних можливостей емоційної та вольової сфери в управлінні діяльністю людини, яка може бути використана як своєрідний ресурс для подолання посттравматичного стресу у психологічному супроводі реабілітації спортсмена, а також прискоренням в процесі відновлення, ефективного і найскорішого повернення його до спортивної діяльності.

**Ключові слова:** особистість, емоції, воля, вольова сфера, базові емоції, фізичне виховання, спорт.

## **THE ROLE OF SPORT IN THE FORMATION OF EMOTIONAL AND WILL-POWERED QUALITIES**

The scientific article is devoted to the analysis of emotional and volitional qualities of the personality, which play an important role in the life of athletes. The analysis of the classification of emotions underlying physical sensations (sthenic and asthenic) and their compositional characteristics, which relate to dynamics, functions, objective and personal conditioning, is carried out. The concept of "will" is analyzed as an integral component in achieving success in sports activities. The basic attributes of will, which are manifested at the individual level of human activity and the ways of training and educating volitional qualities are clarified.

Systematic sports training is gaining importance in today's conditions, because sport contributes, in addition to physical education, to the development of emotional and volitional qualities. The emotional and volitional component of athletes consists of a long and purposeful psychological and pedagogical process aimed at developing and nurturing certain qualities that serve as an integral component in overcoming difficulties and achieving a positive result.

Sports competitions, as one of the main components of sports activities, are distinguished not only by the great dynamics of emotions and feelings, but also by their significant diversity and the determination of the place and content of the emotional and volitional component in the special training of the athlete.

Psychological training occupies a special place in the process of direct preparation of the athlete for competitions, which is primarily associated with the need to ensure the optimal level of emotional arousal.

The relevance of this issue is the disclosure of the potential capabilities of the emotional and volitional sphere in managing human activity, which can be used as a kind of resource for overcoming post-traumatic stress in the psychological support of the athlete's rehabilitation, as well as accelerating the recovery process, effective and rapid return to sports activities.

**Key words:** personality, emotions, will, volitional sphere, basic emotions, physical education, sports.

**Вступ.** Одним з елементів психологічної підготовки, що здійснюється під час тренувань, змагань та освітньої діяльності, є емоційно-вольова підготовка. Як свідчить аналіз наукових досягнень теорії і методики спортивного тренування та спортивної психології, існує чимало підходів, засобів і методів, що дозволяють навчити здорових спортсменів бути більш вольовими, емоційно стійкими та регулювати свої психоемоційні стани. Незалежно від того, який вид спорту (олімпійський чи паралімпійський), високі результати вимагають від учасників максимального напруження емоцій і вольових зусиль. Оскільки, всі дорослі неодноразово стикалися з емоціями ще в дитинстві, вони добре знають, що це таке. Однак, як правило, люди відчують значні труднощі, коли їх просять дати визначення емоції або пояснити, що це таке.

**Актуальність дослідження.** На кожен аспект життя людини суттєво впливають характеристики її емоційної сфери та емоційні стани. Емоційна сфера має особливо великий вплив на навчання. Водночас, одним з актуальних питань є розкриття потенційних можливостей емоційно-вольової сфери в управлінні діяльністю людини, що може бути використано як своєрідний ресурс подолання ПТСР у психологічному супроводі реабілітації спортсменів, а також для прискорення процесу одужання та сприяння ефективному і ранньому поверненню до спортивної діяльності. Спортсмени у спорті вищих досягнень повинні демонструвати найвищий рівень емоційної стійкості та вольових зусиль. Складовою психологічної підготовки, яка здійснюється протягом

тренувань, змагань та навчання, є емоційно-вольова підготовка. Останніми роками науковці та практики зосередилися на більш ретельному дослідженні, аналізі та визначенні ролі та змісту емоційно-вольової складової у спеціалізованій підготовці спортсменів. Спортивні змагання – це один з основних елементів спортивної діяльності, відрізняються значною різноманітністю, а також широким спектром емоцій і почуттів.

**Мета дослідження.** Продемонструвати, наскільки сильно емоційні та вольові аспекти особистості впливають на заняття фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу.** Емоція, яка походить (від латинського «emovere», що означає рухати або хвилювати) зазвичай розглядається як переживання або стан психічного збудження. Ще в першій половині 20-го століття афекти визначали як емоційні реакції, спрямовані на пом'якшення емоційного збудження, що виникло в результаті цього. Терміни «емоційний» і «афективний», наприклад, використовувалися як взаємозамінні С. Л. Рубінштейном: «потрійний поділ психічних явищ на інтелектуальні, емоційні та вольові не може бути збережений» [5]. Два основних поділу психічних процесів на емоційні та інтелектуальні є першими і найбільш фундаментальними. Емоції класифікуються на основі сфери явищ, яка визначає спосіб їх прояву. Альтруїстичні емоції, комунікативні емоції, глоричні емоції, практичні емоції, забіякуваті емоції, романтичні емоції, гностичні емоції, гедоністичні емоції та акізитивні емоції є одними з найбільш повних категорій, викладених Б. І. Додоновим [3].

Крім того, існують «фундаментальні емоції». Якщо емоція має унікальний механізм виникнення і репрезентується за допомогою унікальних мімічних і пантомімічних технік, вона вважається фундаментальною. Такі почуття вважаються вродженими.

За К. Е. Ізардом, базовими емоціями є:

Радість – позитивне емоційне піднесення, яке виникає, коли є шанс повністю задовольнити актуальну потребу.

Інтерес і захоплення – хороші емоції, які стимулюють навчання, розвиток навичок і здібностей, пізнавальні процеси і допитливість. Це найбажаніші емоції з суб'єктивної точки зору. Коли поганий вплив стає менш сильним.

Горе – це емоція, викликана різноманітними факторами, пов'язаними з втратою життя. Воно часто проявляється як почуття ізоляції, жалю до себе, нікчемності та неправильного сприйняття з боку інших.

Гнів виникає, коли чийсь дії явно відхиляються від загальноприйнятих морально-етичних стандартів; гнів часто співіснує з огидою. Бажання позбутися когось або чогось – це відраза.

Презирство – емоція, яка передає деперсоналізацію іншого індивіда або групи, почуття переваги по відношенню до них, втрату їхньої значущості для індивіда за ним може прийти радість.

Презирство – почуття зверхності по відношенню до іншої людини або групи, деперсоналізація цієї людини або групи, втрата їхньої значущості для індивіда - все це відображається в презирстві.

Страх – пряма або непряма інформація про уявну або реальну небезпеку, а також перспектива невдачі може викликати страх. Найпотужнішою негативною емоцією є страх.

Здивування – раптовий сплеск нервової активності після непередбачуваного інциденту.

Сором – це відчуття невідповідності між реальним вчинком і нормою, що викликає у свідомості критичну або вкрай несприятливу думку оточуючих.

Провина – це емоція, яка виникає внаслідок різниці між очікуваною і реальною дією. Моральні чи етичні порушення та обставини, за яких людина відчуває особисту відповідальність, породжують почуття провини [3].

Кожна людина стикалася з проявом емоцій як у фізичних явищах, так і в специфічних душевних переживаннях. Подібно до відчуттів, емоції пов'язані з почуттям задоволення або незадоволення і можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Почуття задоволення, коли воно посилюється, трансформується у відчуття радості.

Еммануїл Кант класифікував емоції, засновані на фізичних відчуттях, на астенічні (страх, туга, горе) і стенічні (радість, збудження, гнів), які бувають послаблюючими і стимулюючими (підвищення м'язового тону, сили) [1].

Емоції схематично поділяються на стенічні і астенічні категорії. Навіть один і той самий афект може проявляти стенические або астенічні риси з різною інтенсивністю, а деякі афекти важко віднести до жодної з цих категорій. Емоції можуть бути як короткочасними (наприклад, гнів або жах), так і довготривалими, залежно від того, як довго вони тривають.

Певні характеристики, що стосуються їхньої динаміки, функцій, об'єктної та особистісної зумовленості, визначають емоції.

Вони складаються з [4]:

1) Універсальність. Надія, тривога, радість і гнів можуть з'явитися, коли потреба задоволена; емоції не залежать від специфіки діяльності або характеру потреби.

2) Динамічність. Неминуче, що емоційна напруга після збільшення буде зменшуватися. Напруга зростає з очікуванням: чим ближче подія, тим вище напруга. Це також відбувається, коли хтось регулярно піддається впливу неприємного стимулу. Коли щось відбувається, люди відчувають полегшення, розслаблення або повне виснаження.

3) Домінування. Сильні емоції можуть пригнічувати протилежні емоції і не допускати їх до свідомості людини.

4) Узагальнення і «посилення». Найсильніші почуття задоволення чи незадоволення виникають тоді, коли емоційно збуджуючий стимул з'являється пізніше, а не спочатку. Ці почуття накопичуються протягом життя людини, що призводить до того, що їхня інтенсивність, відчуття та сприйняття зростають. Людина не усвідомлює цього процесу.

5) Адаптація. При тривалому повторенні сприйняття притупляється і втрачається інтенсивність емоцій та емоційний тон відчуттів.

6) Суб'єктивність (упередженість). На спосіб вираження емоцій впливають власні уподобання, пристрасті, моральні переконання, темперамент,

досвід і поточні обставини. У той час як одні люди щасливі та оптимістичні, інші відчувають страх перед небезпекою.

7) Заразливість. Людина в сильному емоційному стані може ненавмисно поділитися своїми почуттями і настроєм з іншими людьми, з якими вона взаємодіє. Це викликає занепокоєння, нудьгу або загальну веселість.

8) Адаптивність. Можна сприймати певну емоцію по-різному, в тому числі як емоцію іншого знаку (приємну чи неприємну). За певних обставин страх може сприйматися негативно або ж як хвилююче чи приємне переживання.

9) Випромінювання. Настрій людини, або емоційний стан, може переноситися з ситуації, яка його спричинила, на все, що вона бачить. Щасливій людині «все посміхається» і здається милим і радісним;

10) Перенесення. Ця особливість близька до опромінення. Наприклад, у тих, хто там виріс, також виникають позитивні дитячі спогади, пов'язані з кількома ідеями;

11) Амбівалентність. Людина може відчувати як радісні, так і негативні емоції одночасно;

12) «Перемикання». Суб'єктом (об'єктом) однієї емоції може бути інша емоція, наприклад, насолоджуватися страхом, відчаєм або соромитися свого щастя.

13) Створення певних почуттів іншими людьми. Наприклад, страх може викликати біль, збентеження, агресивність та інші негативні емоції.

Розуміння особливостей емоцій використовується для визначення емоційної сфери людини та береться до уваги при організації життя людей у групах і під час освітнього процесу.

Зв'язок між емоціями людини та її діями особливо сильний, якщо все, що відбувається, може викликати у неї певні почуття. Взаємозв'язок між емоціями та характеристиками основних процесів в організмі сьогодні є загальновизнаним. Діяльність органів кровообігу, дихання, травлення, ендокринної системи та інших органів змінюється під впливом емоцій.

Негативні емоції підтримують безперерйну роботу життєвих процесів, слугуючи попереджувальним сигналом про дисбаланс у стабільності внутрішнього середовища організму. Крім того, гарне самопочуття є своєрідною винагородою за зусилля, докладені для досягнення корисного результату. Тому найефективніший спосіб закріпити корисні для організму реакції - через приємні відчуття. Дійсно, успіхи в роботі, такі як науковий прорив або відмінний результат на іспиті, завжди викликають щасливі почуття. Для досягнення мети необхідно сконцентрувати всі сили організму, а емоції допомагають у цьому. І це допомагає нам ефективно справлятися з викликами. Це особливо важливо в стресових обставинах, наприклад, у тих, що становлять загрозу для життя або спричиняють фізичне та психічне напруження. Емоції мають безпосередній вплив на навчання, тобто вони підсилюють навчання [3]. Залежно від того, якою діяльністю займається людина, почуття успіху чи невдачі здатні або розпалити, або назавжди згасити любов. Інакше кажучи, почуття впливають на те, наскільки людина вмотивована займатися певною діяльністю. З одного боку, емоційні стани людини впливають на її поведінку, а з іншого боку, шлях і результати людської діяльності, як правило, викликають у людини певні почуття. Емоції як впливають на діяльність, так і перебувають під її впливом. Відоме правило Джеркеса-Додсона, яке передбачає ідеальний рівень напруги для кожного конкретного виду праці, визначає, як емоції впливають на продуктивність. Сонливість, втрата пильності, нездатність помічати важливі підказки та уповільнення реакцій є наслідком падіння емоційного тону, спричиненого низькою потребою або незнанням предмета. Однак занадто сильний емоційний стрес призводить до дезорганізації та ускладнення діяльності, посилює реакції на нерелевантні сигнали і призводить до примітивної поведінки, як-от сліпий пошук методом проб і помилок. Емоції, пов'язані з діяльністю, займають особливе місце у свідомості людини, оскільки саме діяльність визначає, чи буде результат сприятливим або неприємним. Фізичне задоволення чи незадоволення – це не одне й те саме. Почуття успіху, удачі, радості, невдачі, незадоволення, наприклад, здебільшого пов'язані з напрямом і результатом діяльності. Оцінюючи результат і досягнення

діяльності, люди можуть відчувати себе щасливими в одних ситуаціях, але в інших задоволення пов'язане з ходом діяльності. Почуття задоволення дуже швидко зникає після того, як це досягнення стає стандартом, рівнем, який не потребує стресу, зусиль чи боротьби, щоб його утримати. Емоційний досвід - це перехід, перехід на вищий рівень, а не зупинка на якомусь рівні. Бажання нових звершень, до яких треба прагнути і докладати зусиль, з'являється тоді, коли відчуття успіху стрімко згасає. Інакше кажучи, радість від спорту – це переважно радість від подолання перешкод, отримання часткових результатів і наближення до кінцевої мети діяльності. Зазвичай у діяльності бувають переломні моменти, коли вирішується питання про добрий чи поганий результат. Тому, емоції мають великий вплив на те, як йдуть справи. Емоції слугують внутрішніми мотиваторами до дії і є проявом особистих потреб. Справжнє ставлення людини до навколишнього середовища впливає на ці внутрішні мотиви, які проявляються у вигляді почуттів [2].

Як наслідок, одним з аспектів психологічної підготовки, який реалізується під час тренувань, змагань та навчання, є емоційно-вольова підготовка. Емоції людини та її поведінка особливо тісно пов'язані між собою, якщо все, що відбувається, може викликати у неї певні почуття. Кожна людина стикалася з проявом емоцій як у фізичних явищах, так і в специфічних душевних переживаннях. Подібно до відчуттів, емоції пов'язані з почуттям задоволення чи незадоволення і можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Коли задоволення стає більш інтенсивним, воно трансформується в афект радості. Для досягнення мети необхідно сконцентрувати всі сили організму, а емоції допомагають у цьому. Це допомагає нам ефективно долати перешкоди. Це особливо важливо в стресових обставинах, наприклад, у тих, що становлять загрозу для життя або спричиняють фізичне та психічне напруження. Вони відіграють підсилюючу роль, тобто беруть безпосередню участь у навчанні.

Воля – це здатність свідомо керувати своїми діями, спілкуванням і поведінкою; вона пов'язана з подоланням як внутрішніх, так і зовнішніх викликів [3]. Самовизначення та саморегуляція поведінки і психічних явищ є

прикладом цього людського таланту. Природа волі є умовно-рефлекторною. Передумови для навмисної поведінки створюються шляхом формування і закріплення різних асоціацій та їх систем, в основі яких лежать швидкоплинні нейронні зв'язки. Інформація про те, як і що відбувається в кожний конкретний момент часу, безперервно надходить у мозок. Розроблена програма дій одразу включає ці дані в себе. Жодних змін не відбувається, якщо дії відповідають заздалегідь визначеній програмі. Жодну людську проблему, якою б складною вона не була, неможливо вирішити без волі. Без виняткової сили волі ще жодна людина на Землі не досягла успіху. Людина унікальна серед усіх живих істот, оскільки, окрім свідомості та інтелекту, вона володіє ще й волею, без якої творіння було б просто безглуздом звуком. Підвищення ефективності відповідної діяльності є результатом вольової регуляції, а вольова дія – це навмисна, свідомо дія людини, спрямована на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод за допомогою вольових зусиль.

На індивідуальному рівні первинними (базовими) атрибутами є ті, в яких проявляється воля:

- 1) сила волі, яка є мірою кількості вольових зусиль, необхідних для досягнення мети;
- 2) наполегливість – здатність використовувати власні ресурси для подолання перешкод протягом тривалого періоду часу;
- 3) витривалість – здатність контролювати думки, ставлення та поведінку, які перешкоджають виконанню рішення;
- 4) енергійність [4].

Вторинні вольові якості слід розглядати як характеристики, оскільки вони з'являються пізніше в онтогенезі, ніж первинні:

- 1) Рішучість – здатність приймати і виконувати швидко, рішучі та обґрунтовані життєві рішення;
- 2) Сміливість – здатність долати страх і йти на розумний ризик заради досягнення мети, навіть якщо це ставить під загрозу власну безпеку;
- 3) Самоконтроль – здатність стримувати свою сексуальну сторону і керувати своїми діями для виконання цілеспрямовано поставлених завдань;

4) Впевненість у собі [5].

До третинних якостей належать вольові риси, які найтісніше пов'язані з моральними і які розвиваються лише в підлітковому віці:

1) відповідальність – риса, яка визначає особистість з точки зору дотримання моральних норм;

2) дисциплінованість – свідоме підпорядкування своїх дій встановленому порядку і загальновизнаним нормам;

3) цілісність – постійне застосування певної концепції у поведінці та дотримання її у переконаннях;

4) прихильність, або здатність добровільно брати на себе зобов'язання і виконувати їх;

5) ініціативність, або здатність до оригінального мислення;

6) організованість – здатність організовувати та впорядковувати свою працю в прийнятний спосіб;

7) старанність – виконання завдань і зобов'язань у встановлені терміни [1].

Розвиток вольових якостей особистості можна уявити як поступ від первинних до вторинних і, зрештою, до третинних якостей. Збагачення морально-мотиваційної сфери дитини корелює з розвитком її волі. Посилення здатності дітей довільно регулювати свою поведінку пов'язане з їхнім загальним інтелектуальним розвитком. Через це майже неможливо сформувати волю дитини поза загальним психічним розвитком. Як і решта психічної сфери, воля не є надприродною силою, вона з'являється і розвивається в процесі життя і виховання. Еволюція мотивів невіддільна від розвитку вольової регуляції поведінки. Діти відомі своєю нестійкою мотивацією і залежністю від сьогодення, що призводить до імпульсивної поведінки і відсутності планування. Одночасно відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки та загальної активності особистості. У людини розвивається здатність оцінювати себе, щоб керуватися у своїх діях не ірраціональними бажаннями, а сукупністю засвоєних і визнаних норм і правил моральної поведінки. Підлітковий вік - це час, коли починається практика свідомого

самоствердження. Підлітки часто розглядають зміцнення своєї волі як самоціль. Вольові аспекти особистості в цей час розвиваються складно і суперечливо. Підліток поступово перетворюється з об'єкта чужої волі на суб'єкт власної волі, коли проявляє цілеспрямованість, самостійність, наполегливість у подоланні перешкод на шляху до досягнення мети. Подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і, відповідно, відносна завершеність їх формування є характерними рисами підліткового віку. На основі вольових якостей формуються особистісні характеристики та компоненти. Розподіл вольових зусиль людини відповідно до її домінуючих інтересів свідчить про стійкість її поведінки. Вольова поведінка вже відповідає соціальним критеріям. Однак на те, які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру людини, впливають різноманітні фактори, такі як перебіг підліткового самоствердження, соціальний вибір і самовизначення молоді, а також самовиховання кожної людини. Процес виховання особистості в цілому, а не лише певної риси, власне, і називається вихованням волі. На розвиток сили волі позитивно впливають цілеспрямовані тренування, які пов'язані з усвідомленим бажанням людини покращити самоконтроль і вольовий стиль поведінки. Зацікавленість у самовдосконаленні волі є вирішальною передумовою розвитку волі. Група, погляди інших людей та їхній конструктивний вплив на поведінку людини сприяють розвитку сили волі. Подолання перешкод на у спортивній діяльності – хороший метод зміцнення сили волі. Мета, яку людина ставить перед собою, визначає, як розвивати волю. Волю можна зміцнити, усвідомлюючи мету. Важливо також розвивати звичку покладатися на себе, що передбачає управління своєю роботою і поведінкою. Перш за все, для того, щоб тренувати свою волю, необхідно долати свої слабкості. Кожне досягнення в цій сфері зміцнює волю людини і спонукає її вірити в себе. Цьому сприяє правильний спосіб життя, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне і психічне загартовування, яке полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Як і решта психічної сфери, воля не є надприродною силою, вона з'являється і розвивається в процесі життя і виховання. Еволюція мотивів

невіддільна від розвитку вольової регуляції поведінки. Насправді, процес виховання особистості в цілому, а не лише певної риси – є вихованням волі [3]. Кожен повинен зосередитися на зміцненні своєї волі. Як ви тренуєте своє тіло, ви також повинні тренувати свій розум і волю. Постійно вдосконалюйте себе. Ставати більш обізнаним. Мета, яку людина ставить перед собою, визначає, як виховувати волю.

**Висновки.** Страх, гнів, смуток, радість, любов, надія, презирство, гордість тощо є прикладами емоцій (афектів, емоційних переживань). Кожна людина стикалася з проявом емоцій як у фізичних явищах, так і в специфічних душевних переживаннях. Подібно до відчуттів, емоції пов'язані з почуттям задоволення чи незадоволення і мають як позитивне, так і негативне сенсорне забарвлення. Воля – бажання долати труднощі; свідоме використання своїх фізичних і розумових здібностей для подолання труднощів. Від потягів до емоцій, від почуттів до волі – емоційно-вольова сфера робить свій внесок у самотворення особистості, визначаючи її життєвий шлях. Однак цей вплив є опосередкованим, а не прямим, і проявляється він у діяльності особистості, яка проявляється у вчинках особистості, яка проявляється у станах, що їх відчуває особистість.

Від потягів до емоцій, від почуттів до волі – емоційно-вольова сфера робить свій внесок у самотворення особистості, визначаючи її життєвий шлях. Однак цей вплив є опосередкованим, а не прямим, і проявляється він у діяльності особистості, яка проявляється у вчинках особистості, яка проявляється у станах, що їх відчуває особистість. Здатність людини до самоконтролю визначає її здатність протистояти внутрішнім викликам, бажанням і почуттям. Це здатність підпорядковувати всі цілі, що виникають за різних обставин чи випадків, єдиній меті, яка визначає характер людини, її життєву лінію.

Спортсмени у спорті вищих досягнень повинні демонструвати найвищий рівень емоційної стійкості та вольових зусиль. Одним з елементів психологічної підготовки, що здійснюється під час тренувань та змагальної діяльності, є емоційно-вольова підготовка. Емоції пропонують інструменти для

управління людською поведінкою, впливають на рівень спортивних досягнень, впливають на результати спортивних змагань, допомагають спортсменам долати труднощі та багато іншого.

Емоції передстартових станів, спортивної боротьби, спортивного азарту, спортивного ентузіазму, суперництва, спортивної гордості, спортивної честі тощо є прикладами специфічних спортивних емоцій. Спортсмен повинен проявляти свої вольові якості в повній мірі, щоб досягти хороших спортивних результатів. До основних вольових якостей спортсменів належать: сміливість, ініціативність, витривалість, дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість і рішучість. Специфіка виду спорту впливає на вольову активність гравців, яка диктується унікальним симптомокомплексом багаторівневих індивідуально-особистісних якостей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Денисовець Т. М., Квак О. В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. № 2 (122). С. 51–55. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2\(122\).10](https://doi.org/10.31392/NPUnc.series15.2020.2(122).10) (дата звернення: 09.04.2024).
2. Кулик, О.В., Вертепова, І.Ю. Вплив фізичного виховання на розвиток емоційно-вольової сфери особистості. // Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів гуманітарного факультету: Суми, 23–27 квітня 2007 року. Ч. III. Суми: СумДУ. С. 66-68. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua>
3. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури, 2004. 272 с.
4. Натарова, В.В., Натаров, В.О., Недбайло, І.А. Спортивні ігри як засіб соціалізації студентів, формування емоційно-вольових якостей та протидії гаджет-залежності. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах: матеріали 15-ї Міжнар. наук. конф., 8–9 лютого 2019 р. Т. 2. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК. С. 45-50. . URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua>
5. ZAITSEVA, Y., TARANENKO, I., & SHOSTAK, Y. (2022). МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР. *Педагогічні науки*, (80), 37–41. URL: <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.80.278189>