

УДК: 159.923.31

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-3>**Юрий Чебан,**

аспирант кафедры теории и методики практической психологии,

**Виктор Плохих,**

доктор психологических наук, профессор,

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,

ул. Старопортофранковская, 26, м. Одесса, Украина

## ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ КОМПОНЕНТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ГРЕБЦОВ

Высокие достижения в современном спорте связываются с развитием эмоционально-волевой сферы спортсменов, с их способностями к эффективной саморегуляции функциональных состояний и действий. Теоретическим основанием исследования являются положения теории установки, концепции системной организации и саморегуляции процесса деятельности, дифференциальной психологии эмоций, концепции базальных и системных волевых качеств. Соревновательная установка спортсменов-ребцов рассматривается как установка на самомотивацию и стабилизацию высококоординационных, мощных гребных действий. Цель исследования состоит в определении состава, связей, символических и знаковых форм усиления эмоционально-волевого компонента соревновательной установки спортсменов-ребцов. В эмпирическом исследовании для определения значений показателей применялись следующие методы: естественный эксперимент (индикатор преодоления утомления); анализ результатов деятельности (спортивная квалификация); тестовая психодиагностика эмоциональной устойчивости, озабоченности, добросовестности, смелости, самоконтроля (опросник Р. Кеттелла 16 PF), мотивации достижений (тест Т. Элерс), частот проявления базальных эмоций (методика Т. Дембо); анкетирование (частота использования ментальных ресурсов). В целом точно можно отметить, что с применением кластерного анализа в группе испытуемых выделена подгруппа из 18 человек с высоким уровнем развития волевых качеств, с предпочтением положительного эмоционального фона жизнедеятельности, со сравнительно более высокими (критерий  $U$  Манна-Уитни) спортивными достижениями, оцениваемыми по показателям спортивной квалификации ( $U=96.5$ ;  $p=.003$ ) и способности к преодолению утомления ( $U=101.0$ ;  $p=.005$ ). В этой подгруппе отмечена более высокая, в сравнении с остальными испытуемыми, выраженность мотивации достижений ( $U=90.5$ ;  $p=.002$ ), добросовестности ( $U=35.0$ ;  $p<.001$ ), жизнерадостности, обратной к озабоченности ( $U=43.0$ ;  $p<.001$ ), смелости ( $U=111.5$ ;  $p=.011$ ), самоконтроля ( $U=95.5$ ;  $p=.003$ ), эмоциональной уравновешенности ( $U=110.5$ ;  $p=.011$ ), переживаний удовольствия ( $U=117.5$ ;  $p=.014$ ). Анализ результатов исследования позволяет заключить, что эмоционально-волевой компонент соревновательной установки спортсменов-ребцов, функционально направленный на мобилизацию и стабилизацию высококоординационных, мощных гребных действий, в своей структуре опирается на развитые системные качества добросовестности и жизнерадостности, связанные с проявлениями смелости, самоконтроля, терпеливости, энергичности, с выраженными предпочтениями положительного эмоционального фона жизнедеятельности. Реализация эмоционально-волевого компонента прямо связана с мотивацией достижений и энергетическим усилением процесса гребли. Соревновательная успешность спортсменов-ребцов увеличивается с использованием для самомотивации ментальных ресурсов (словесных формул, образных конструктов).

**Ключевые слова:** базальные эмоции, базальные волевые качества, системные волевые качества, ментальный ресурс, установка, самомотивация, действия спортсмена-ребца.

### Вступление та состояние исследуемой проблемы

В современном спорте за новыми достижениями атлетов всегда кроется не только значительная подготовительная работа в тренировочном процессе, но и вдохновенная самореализация, яркое выражение индивидуальности. Последнее особо относится к волевым проявлениям и острым эмоциональным переживаниям в соревновательной ситуации. Соревновательная ситуация для настроенного на достижения спортсмена диктует необходимость решительного преодоления личных слабостей, тревоги за последствия неудачного выступления, страха от угрозы физическому и психическому здоровью. С другой стороны, спортивные соревнования дают волевому атле-

ту возможность самосовершенствования, самопознания, раскрытия субъектного потенциала.

Устремленность спортсмена к новым достижениям в соревновательной ситуации, где в качестве соперника выступает другой человек, группа, естественные препятствия или собственные ограничения, всегда требует усилий самомотивации, индуцирования оптимального, а нередко и экстремального, функционального состояния. Такие усилия структурно обеспечиваются соответствующей актуальной установкой как направленной готовностью на победный результат (Cheban, et al., 2020; Мірошніченко, 2018). В качестве особенностей соревновательной установки спортсмена следует рассматривать непрерывность и развернутость ее реализации, ее адекват-

ную актуализацию не только в процессе самого выступления, но и в предстартовой подготовке, и на этапе восстановления (Горбунов, 2012; Alekrinskis, et al., 2019; Kolumbet, 2017; Zharmenov, et al., 2019).

Соревновательная установка должна обеспечить сознательную самомобилизацию спортсмена. Но зачастую она не предполагает непрерывное поддержание экстремального, форсированного, функционального состояния в продолжение всего процесса решения задачи (за исключением случаев реальной опасности для жизни и резкой активации инстинкта самосохранения). Оптимально настроенный спортсмен должен быть готов в любой момент развить предельные усилия и использовать для этого все доступные (в пределах дозволенного) ресурсы и особенности текущей ситуации. В остальном расчет в организации системы деятельности сходитя на оптимальном, стабильном использовании отработанной техники выполнения действий, реализации устойчивых автоматизмов, синхронизации мыслей, чувств и движений, предполагает учет сопутствующих внешних обстоятельств. И этот аспект самоорганизации спортсмена особенно важен для циклических, высококоординационных видов спорта, к которым относится гребля на байдарках и каноэ (Зайцева, 2016; Miarka, et al., 2018; Zainuddin, et al., 2019).

В наиболее общем случае актуальная установка является имеющим смысл синтезом особенностей ситуации, побуждений и опыта человека. Естественно, что в конкретной деятельности актуальная установка ориентирована на специфику организации и требования этой деятельности. Соответственно, в структуре соревновательной установки спортсмена в качестве основного побуждения выделяется мотивация достижений, настраивающая на самоотверженные действия в специфической ситуации (Горбунов, 2012; Сопов, 2016). К своеобразию же соревновательной установки спортсмена-гребца возможно отнести и то, что ее мобилизационный и стабилизирующий компоненты с необходимостью содержат активационную волевую составляющую и составляющую, ориентированную на обеспечение психического равновесия и мотивирующего (энергетического) эмоционального подкрепления.

В процессе гребли в байдарке или каноэ спортсмен должен одновременно и выдерживать довольно «тонкое» динамическое равновесие, и выполнять мощные, энергичные движения. При этом высокая слаженность в структуре движений обеспечивается на всех уровнях организации деятельности, начиная с согласований тонаса мышечной активности. Общее управление действиями спортсмена-гребца осуществляется сознанием. Но основная реализация управляющих команд происходит на уровне автоматизмов, объединяющих функции всего опорно-двигательного аппарата человека (Зайцева, 2016; Чебан, 2018; Miarka, et al., 2018; Zainuddin, et al., 2019). И уже в этом выступает особая значимость для гребца совершенствования технического мастерства, повышения чувствительности и адекватной отзывчивости на те-

кущие изменения соревновательной ситуации.

Высокая отлаженность и выверенность реализаций важна и для силового компонента гребного действия (Das, et al., 2019; Strykalenko, et al., (2019). Для достижения требуемой скорости движения лодки спортсмен регулирует глубину и угол погружения весла, продолжительность опорной и безопорной фаз, величину и распределение усилия, амплитуду движений. Как следствие, в хорошо отработанных действиях гребца оптимальным образом сочетаются и мощь, и высокая, стабильная координация движений.

Вполне естественно, что система, содержащая множество тонко скоординированных связей, весьма чувствительна к всевозможным возмущениям. Для системы деятельности гребца такими возмущениями могут быть влияния естественных условий (ветер, специфика водоема), социальная ситуация, неадекватный соревновательный настрой, недочеты в технической и тактической подготовке, текущее функциональное состояние, эмоциональные реакции, личностные особенности. Предотвращение деструктивных влияний, возмущений на координацию усилий обеспечивается развитием психических механизмов самоорганизации, волевой регуляцией активности.

В определении связей, состава, функциональных реализаций эмоционально-волевого компонента соревновательной установки гребца исходим из наличия у человека генетически предопределенных базальных эмоций и волевых качеств. Эти базальные формы выступают в качестве элементарных составляющих сложных специализированных комплексов саморегуляции системы деятельности. В дифференциальной психологии эмоций в качестве базальных определяются эмоции радости, удовольствия, печали, гнева, страха, презрения, отвращения, удивления, интереса (Экман, 2012). К базальным волевым качествам В. К. Калинин относит энергичность, терпеливость, выдержку, смелость (Калинин, 2011). Для конкретной спортивной деятельности важным является и развитие элементарных волевых качеств, и формирование их устойчивых структурных сочетаний. В нашем предшествующем исследовании волевой сферы спортсменов-гребцов была установлена субъективная значимость всех базальных волевых качеств. И вместе с этим была отмечена недостаточность развития у испытуемых проявлений энергичности (Чебан, 2018).

У спортсменов с ростом мастерства и опыта соревновательных выступлений элементарные волевые качества и эмоциональные переживания объединяются в устойчивые системные комплексы с выраженным приоритетом отдельных составляющих. Анализ показывает, что в предстартовой подготовке спортсмену-гребцу нужна добросовестность, смелость и решительность (Горбунов, 2012; Alekrinskis, et al., 2019). На старте от гребца требуется решительность и выдержка. В процессе прохождения соревновательной дистанции актуальная установка на достижения предполагает волевые усилия спортсмена в утверждение смелости, терпеливости, дисциплинированности. Для

реализации режимов ускорения и стабильного удержания предельно возможной скорости движения лодки гребцу требуются энергичность, самоотверженность, целеустремленность. И все эти волевые проявления оказываются особенно эффективными на фоне положительных эмоциональных переживаний (Экман, 2012).

Улучшение эмоционально-волевой саморегуляции деятельности связывается исследователями с организованным включением в структуру процесса функций второй сигнальной системы (Гулд и др., 2017; Калинин, 2011; Прохоров, 2017; Wallace, et al., 2017; Клімчук, 2016; Shydelko, 2017; Мельничук, 2017). Использование спортсменами для самонастройки специально подобранных словесных формул и образных конструктов (ментальных ресурсов) мобилизует, направляет и концентрирует усилия, снимает чувство усталости, способствует оптимизации функционального состояния с предельной актуализацией субъектного потенциала самореализации.

**Целью исследования** является определение состава, связей, символических и знаковых форм усиления эмоционально-волевого компонента соревновательной установки спортсменов-гребцов.

#### **Задачи исследования**

1) Определение состава и связей эмоционально-волевого компонента соревновательной установки спортсменов-гребцов.

2) Выявление функций эмоциональных переживаний и волевых качеств в процессе соревновательной самомобилизации спортсменов-гребцов.

3) Выделение символических и знаковых форм, используемых спортсменами-гребцами в качестве эмоционально-волевых ментальных ресурсов для улучшения саморегуляции соревновательной активности.

#### **Материалы и методы исследования**

В эмпирическом исследовании участвовали 41 спортсмен-гребец (27 человек – члены Национальной сборной команды). Спортивная квалификация испытуемых варьировала от начинающих спортсменов до Заслуженного мастера спорта. Уровень спортивной квалификации испытуемых кодировался с помощью порядковой шкалы, на которой квалификации «Заслуженный мастер спорта» присваивалось значение «1» (кодировка от 1 до 7). Каждому следующему понижению спортивной квалификации соответствовало прибавление единицы на кодовой порядковой шкале.

Для членов Национальной сборной команды результаты исследования представлялись как значимые в аспекте совершенствования тренировочного процесса. Остальные испытуемые мотивировались на решение предлагаемых задач фактом совместного участия в исследовании с элитными спортсменами.

Соревновательная установка испытуемых ориентирована на реализацию принципа экстремальности, воплощаемого в улучшении результатов, повышении спортивной квалификации,

победах, иными словами, в личных достижениях. Такая спортивная деятельность обязательным образом требует благоприятного эмоционального состояния и волевой мобилизации энергетических, интеллектуальных, личностных ресурсов. Как следствие, соревновательная установка спортсменов – это установка на самомобилизацию с ориентацией на успех. Соответственно, формализуемые спортивной квалификацией достижения испытуемых правомерно рассматривать как один из ключевых показателей эффективности соревновательной самомобилизации.

Другой показатель волевой самомобилизации испытуемых – способность к преодолению физического утомления, определялся в естественном эксперименте (Калин, 2011). Утомление спортсменов после интенсивной тренировки в экспериментальном плане было независимой переменной; зависимая переменная – время преодоления контрольной дистанции. Испытуемые настраивались на наивысшую скорость прохождения дистанции в 150 м на первом и втором этапах экспериментального исследования. Первый этап реализовывался после разминки; второй – после основной тренировки. Значительная насыщенность основной тренировки была обусловлена интенсивной подготовкой членов Национальной сборной команды к предстоящему Чемпионату мира, а остальных испытуемых – к соревнованиям регионального уровня. Существенная физическая нагрузка способствовала развитию у испытуемых выраженного утомления на момент завершения тренировки. Указанное утомление с необходимостью влияло на успешность заезда второго этапа.

Контрольная дистанция была отмечена на гребном канале посредством расстановки специальных буев. Тренер и экспериментатор, сопровождавшие заезд на катере, производили хронометраж прохождения дистанции испытуемым с помощью секундомера. Способность испытуемых к преодолению выраженного утомления оценивалась по значению индикатора преодоления утомления, рассчитываемому как отношение времени второго заезда к времени первого ( $t_2/t_1$ ). Соответственно, логичным является утверждение о том, что: чем меньше время второго заезда, а также меньше значение отношение  $t_2/t_1$ , тем выше способность спортсмена к волевой мобилизации усилий для преодоления физического утомления.

Особенности соревновательной установки спортсменов-гребцов в связи с эмоциональными и волевыми состояниями рассматривались по показателям реализации ключевых элементов ее структуры: мотивации достижений (успеха) и ситуации. В рассматриваемом аспекте ситуация решения спортивной задачи определялась требованиями задачи, личностными качествами эмоционального и волевого порядка, эмоциональными состояниями. В качестве ключевых предпосылок успешной реализации испытуемыми

программы циклических, силовых, высококоординационных гребных действий рассматривались добросовестность, ответственность, самоотдача, терпеливость, смелость.

Мотивация успеха испытуемых диагностировалась с использованием теста Т. Элерс. Эмоциональные и волевые качества испытуемых определялись с помощью многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла 16 PF. Для выделения элементарных эмоций, преобладающих в организации жизнедеятельности спортсменов-гребцов, применялась методика когнитивной самооценки базальных эмоций Т. Дембо. Согласно с инструкцией к выполнению этой методики испытуемые оценивали частоту проявления у себя базальных эмоций (радость, страх, удовольствие, гнев, печаль), используя 7-бальную шкалу. Шкала для оценивания была следующей: никогда (1); очень редко (2); редко (3); иногда (4); часто (5); очень часто (6); всегда (7).

В разработанной исследовательской анкете испытуемые указывали частоту использования в спортивной практике ментальных ресурсов в виде специально подобранных словесных формул и образных конструктов. Предлагаемые для оценки варианты были достаточно общими и допускали конкретизацию в зависимости от предпочтений испытуемых. Частота использования различных ментальных ресурсов отмечалась на представленной выше 7-бальной шкале. В анкете для оценивания, наряду с другими, предлагалась словесная формула самоподбадривания («А ведь могу ещё подналечь»), образный конструкт «представления Победы» и образная самоидентификация с «мощным

механизмом» (Cheban et al., 2020).

Таким образом, в эмпирическом исследовании определялись значения следующих показателей: спортивная квалификация; индикатор (способности) преодоления утомления ( $t_2/t_1$ ); частоты проявления базальных эмоций; частоты использования ментальных ресурсов (словесных формул и образных конструктов); мотивация достижений; эмоциональная устойчивость (фактор С); озабоченность (фактор О); добросовестность (фактор G); смелость (фактор Н); самоконтроль (фактор Q3). Для количественного анализа данных использовался статистический пакет IBM SPSS Statistics 20. Применялся кластерный анализ (метод межгрупповых связей; мера  $\chi^2$ ), корреляционный анализ (по Спирмену), критерий U Манна-Уитни.

### Результаты

С помощью кластерного анализа по комплексу системных волевых и эмоциональных личностных качеств, включающему добросовестность (фактор G) и озабоченность (фактор О), группа испытуемых была разделена на две подгруппы. В подгруппу 1 вошли 23 испытуемых с пониженной добросовестностью и повышенной озабоченностью, тогда как в подгруппу 2 – остальные 18 испытуемых (табл. 1). Производилось статистическое сравнение степени выраженности ряда личностных качеств эмоционально-волевого порядка у испытуемых подгрупп. Для подгруппы 2 установлен высокий уровень развития по показателям добросовестности, смелости, самоконтроля, эмоциональной устойчивости. В подгруппе 1 отмечен высокий уровень озабоченности (см. табл. 1).

Таблица 1

### Сравнение выраженности (U-критерий Манна-Уитни) эмоциональных и волевых качеств испытуемых подгрупп 1 (n1=23) и 2 (n2=18)

Подгруппа испытуемых	Статистический параметр	Эмоциональная уравновешенность	Озабоченность/тревожность	Добросовестность	Смелость, уверенность	Самоконтроль
1	<i>Me</i>	5	8	5	5	6
	<i>min</i>	1	5	2	1	1
	<i>max</i>	8	10	8	8	9
2	<i>Me</i>	7	5	8	7	8
	<i>min</i>	2	2	6	1	3
	<i>max</i>	10	8	10	9	10
	<i>U</i>	110.5	43.0	35.0	111.5	95.5
	<i>p</i>	.011	< .001	< .001	.011	.003

Определены статистические связи озабоченности испытуемых группы со следующими системными личностными качествами, имеющими преобладающее волевое или эмоциональное наполнение: эмоциональная уравновешенность ( $R_s = -.553$ ;  $p < .001$ ); смелость, уверенность ( $R_s = -.349$ ;  $p = .025$ ); самоконтроль ( $R_s = -.470$ ;  $p = .002$ ). С

указанными системными качествами эмоционально-волевого порядка характерным образом связана и мотивация достижений спортсменов-гребцов. Это следующие связи: с добросовестностью ( $R_s = .345$ ;  $p = .027$ ); с озабоченностью ( $R_s = -.344$ ;  $p = .028$ ); с эмоциональной уравновешенностью ( $R_s = .342$ ;  $p = .029$ ); с самоконтролем ( $R_s = .589$ ;  $p < .001$ ); на уровне

тенденции – со смелостью, уверенностью ( $R_s=.281$ ;  $p=.075$ ). Установлено также, что мотивация достижений в подгруппе 2 в основном существенно выше, чем в подгруппе 1 ( $U=90.5$ ;  $p=.002$ ).

Статистический анализ межгрупповых различий в успешности формирования соревновательной установки и последующего решения спортивных за-

дач дал весомый результат: у испытуемых подгруппы 2 успешность существенно выше (табл. 2).

Выявлена статистическая связь личностных качеств эмоционально-волевого порядка со спортивной квалификацией и индикатором преодоления утомления во всей группе испытуемых (табл. 3).

Таблица 2

**Сравнение показателей (U-критерий Манна-Уитни) соревновательной успешности испытуемых в подгруппах 1 ( $n_1=23$ ) и 2 ( $n_2=18$ )**

Показатели успешности самомобилизации	Подгруппа испытуемых	Статистический параметр				
		Me	min	max	U	p
спортивная квалификация	1	5	2	7	96.5	.003
	2	2	1	7		
индикатор преодоления утомления	1	1.04	.91	1.17	101.0	.005
	2	1.01	.93	1.07		

Таблица 3

**Статистические связи (по Спирмену) показателей успешности выполнения соревновательных заданий с системными личностными качествами эмоционально-волевого компонента у испытуемых группы ( $n=41$ )**

Показатель	Статистический параметр	Эмоциональная уравновешенность	Озабоченность, тревожность	Добросовестность	Смелость, уверенность	Самоконтроль
спортивная квалификация	$R_s$	<b>-.357</b>	<b>.334</b>	<b>-.464</b>	<b>-.479</b>	<b>-.609</b>
	p	.022	.033	.002	.002	<.001
индикатор преодоления утомления	$R_s$	-.186	<b>.313</b>	<b>-.344</b>	-.193	<b>-.343</b>
	p	.246	.046	.028	.228	.028

У испытуемых подгруппы 2 сравнительно более выражен положительный эмоциональный фон

жизнедеятельности, формируемый переживаниями базальный эмоций (рис. 1).

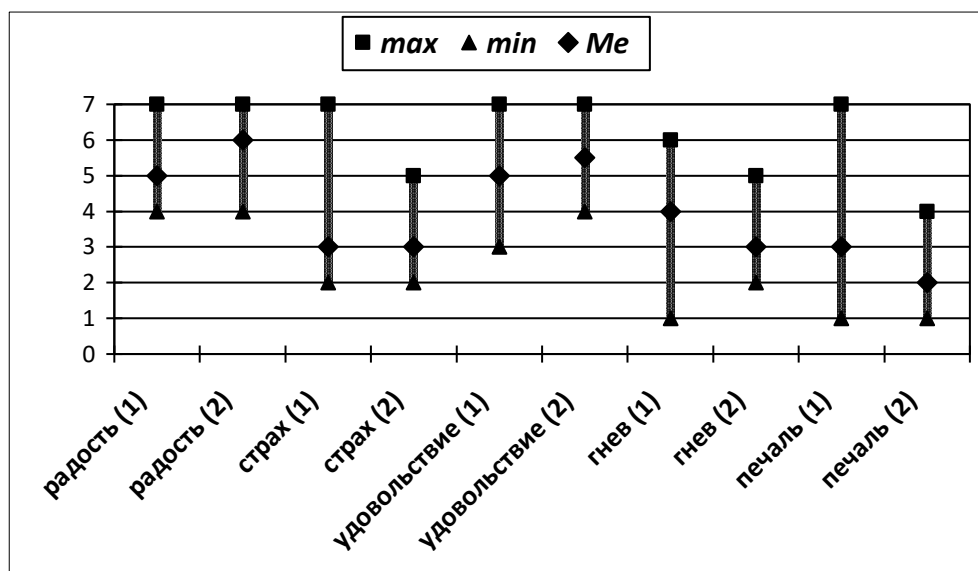


Рис. 1. Частотные характеристики проявления базальных эмоций в организации жизнедеятельности спортсменов-гребцов подгруппы 1 (1) и подгруппы 2 (2)

Статистические отличия (U-критерий Манна-Уитни) в переживаниях базальных эмоций испытуемыми подгрупп 1 и 2 отмечены в следующих случаях: страх ( $U=130.0$ ;  $p=.031$ ); гнев ( $U=119.0$ ;  $p=.017$ ); печаль ( $U=122.0$ ;  $p=.021$ ); удовольствие ( $U=117.5$ ;  $p=.014$ ); на уровне тенденции – радость ( $U=147.5$ ;  $p=.093$ ). С эмоциональными переживаниями связаны добросовестность и озабоченность испытуемых группы. Добросовестность прямо коррелирует с

переживанием удовольствия ( $R_s=.325$ ;  $p=.038$ ) и обратно – с гневом ( $R_s=-.365$ ;  $p=.019$ ). Озабоченность связана со страхом ( $R_s=.536$ ;  $p<.001$ ), гневом ( $R_s=.312$ ;  $p=.047$ ), печалью ( $R_s=.342$ ;  $p=.028$ ) и на уровне тенденции – обратно с переживанием удовольствия ( $R_s=-.272$ ;  $p=.086$ ).

Испытуемые подгрупп также различаются по частоте использования ментальных ресурсов в организации соревновательной установки и необходимого настроения на действия (табл. 4).

Таблица 4

**Сравнение показателей (U-критерий Манна-Уитни) использования испытуемыми подгрупп 1 ( $n_1=23$ ) и 2 ( $n_2=18$ ) ментальных ресурсов самомобилизации**

Ментальный ресурс	Подгруппа испытуемых	Статистический параметр				
		Me	min	max	U	p
Словесная формула самоподбадривания	1	5	1	6	103.5	.005
	2	5	4	7		
Образ «Победы»	1	5	3	7	130.0	.036
	2	6	4	7		
Образ «мощный механизм»	1	3	1	6	126.5	.032
	2	5	1	7		

### Обсуждение результатов

По результатам исследования достаточно четко выделяется комплекс системных волевых и эмоциональных качеств личности спортсменов-ребцов, имеющих выраженное влияние на эффективность организации соревновательной установки и их спортивные достижения (см. табл. 1 и 2). Ключевыми компонентами указанного комплекса качеств являются высокая добросовестность и содержательно обратная озабоченности и тревожности – жизнерадостность. Добросовестность как системное полимодальное личностное качество вполне отвечает реализации структуры высококоординационной, цикличной, силовой деятельности гребца. Это качество с ведущей волевой составляющей, объединяющей базальные волевые проявления энергичности, терпеливости и выдержки, включает также и предметно ориентированную интеллектуальную составляющую, охватывающую соответствующие тактические приемы, умения и навыки. Все это и определяет волевые реализации по требованиям четкости и отлаженности формы организации последовательности гребных действий.

Значительные переживания озабоченности и тревожности, включаясь во внутренние условия организации спортивной деятельности, дезорганизуют психическое состояние спортсмена, способствуют импульсивным реакциям (Горбунов, 2012). Именно для оптимизации психического состояния и стабилизации процесса гребли, в том числе и на экстремальных режимах деятельности, испытуемые и развивают волевые усилия в аспекте смелости и самоконтроля (см. табл. 1 и 3).

Личностные качества эмоционально-волевого порядка, выделенные в исследовании как значимые для самоорганизации деятельности спортсменов-

ребцов, тесно связаны с побудительной (энергетической) составляющей соревновательной установки – мотивацией достижений. Мотивация достижений повышается с увеличением добросовестности, самоконтроля, эмоциональной устойчивости, смелости испытуемых. Как следствие, становятся более эффективными усилия спортсменов в процессе напряженного решения соревновательных задач, повышается результаты спортивных выступлений (см. табл. 3).

Ключевые эмоциональные и волевые качества спортсменов-ребцов сами относятся к элементам соревновательной ситуации как составляющей структуры установки на достижения. Практически все эти качества специфическим образом влияют на эффективность соревновательной самомобилизации испытуемых. В целом же, находящиеся на высоком уровне развития добросовестность, смелость, самоконтроль, эмоциональная уравновешенность оптимизируют организацию спортивной деятельности, тогда как озабоченность, тревожность, импульсивность – дестабилизируют, снижают уровень достижений (см. табл. 1 и 2). Развитые волевые качества спортсменов обеспечивают и контроль над излишней эмоциональностью и импульсивностью. И если в некоторых видах спорта импульсивность реагирования до определенной степени может быть и полезна (Siekanska, et al., 2020), то для высококоординационной гребли на байдарках и каноэ она является большим или меньшим дезорганизующим фактором. Вместе с этим создается эмоциональный фон (внутрисубъектные элементы ситуации) деятельности с выраженным преобладанием положительных базальных эмоций радости и удовольствия и ограничением влияний отрицательных переживаний страха, печали, гнева

(см. рис. 1). Этот эмпирический результат вполне соответствует заключениям о конструктивном значении в поведении переживаний радости и удовольствия и разрушающем, истощающем влиянии отрицательных эмоций (Экман, 2012).

Волевой процесс испытуемых в организации соревновательной установки укрепляется посредством осознанного применения ментальных ресурсов (см. табл. 4). В этом проявляется конструктивная роль второй сигнальной системы в механизмах волевой саморегуляции спортсменов-гребцов (Калин, 2011). Данное заключение соответствует отмечаемой Д. Гулдом с соавторами целесообразности применения словесных формул для повышения эффективности спортивной деятельности (Гулд и др., 2017). Самоподбадривание как косвенное самовнушение оказывается эффективным для стабилизации и повышения энергичности гребных действий (Cheban, et al., 2020). Вполне соответствует смыслу организации действий гребца и реализации качества добросовестности частая самоидентификация испытуемых «волевой» подгруппы 2 с «мощным механизмом». Последнее через интерпретацию метафоры «мощного механизма» с очевидностью увязывается с оптимизацией формы организации гребных действий и способностью спортсменов-гребцов к значительным и частым волевым усилиям для преодоления утомления. Наряду с этим представление испытуемых себя в роли «Победителя» имеет свои ограничения для реализуемого процесса деятельности, но оказывается дополнительным стимулом в предстартовой подготовке (Гулд и др., 2017, Cheban, et al., 2020).

Ментальные ресурсы в виде словесных формул и образных конструктов непосредственно не определяют спортивные достижения. Однако в своем применении они через отлаженные ассоциативные связи инициируют к реализации дополнительный энергетический потенциал самомобилизации, в чем нуждаются спортсмены-гребцы (Чебан, 2018). Этот эмоционально-волевой потенциал проявляется через соответствующие переживания, идеомоторные и идеосенсорные реализации в отношении колоритных образов, направляющих активацию психических процессов и функций организма.

### Выводы

Анализ результатов исследования позволяет заключить следующее.

- 1) Эффективная соревновательная установка

спортсмена-гребца, обеспечивающая мобилизацию и стабилизацию высококоординационных и вместе с этим мощных гребных действий, существенным образом определяется высоким уровнем развития системных личностных качеств добросовестности и жизнерадостности, значимыми волевыми проявлениями смелости, самоконтроля, терпеливости, энергичности, выраженными предпочтениями положительного эмоционального фона деятельности.

2) Системное качество добросовестности (нормативность поведения, ответственность, стойкость) в структуре соревновательной установки спортсменов-гребцов существенным образом подкрепляет ключевую для спортивной деятельности мотивацию достижений, а также способствует оптимизации и стабилизации выполнения гребных действий.

3) Реализация эмоционально насыщенного системного личностного качества жизнерадостности (обратного к озбоченности, тревожности, подавленности) оптимизируется посредством актуализации волевых качеств смелости, решительности, самоконтроля, укрепления эмоциональной устойчивости. Жизнерадостность в структуре соревновательной установки спортсмена-гребца способствует усилению мотивации достижений, энергетической мобилизации, связана с выраженным преобладанием в эмоциональном фоне деятельности базальных эмоций радости и удовольствия.

4) Для эмоционально-волевой саморегуляции соревновательной активности более успешные спортсмены-гребцы часто используют словесную формулу самоподбадривания, образный конструкт «представление Победы» и самоидентификацию с «мощным механизмом». Эмоционально и функционально принимаемая спортсменами для усиления соревновательной установки метафора «мощного механизма» и инвариантна организации циклических, мощных, стабильных, высококоординационных гребных действий, и соответствует смыслу актуализации системных личностных качеств добросовестности и жизнерадостности.

Последующая исследовательская работа связывается с определением возможностей формирования значимых системных волевых качеств у спортсменов-гребцов.

### Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва: Советский спорт, 2012. 312 с.
2. Гулд Д., Флетт М. Р., Бин Э. Ментальная подготовка к тренировке и соревнованию. Глава 6 из книги «Спортивная психология» / под ред. Б. В. Брюера. *Мир спорта*. 2017. № 2 (67). С. 65–71.
3. Зайченко О. С. Особенности психологи-

ческой готовности у спортсменов по гребле на байдарках и каноэ. *Спортивный психолог*. 2016. № 1(40). С. 49–54.

4. Калин В. К. Психология воли. Симферополь, 2011. 208 с.

5. Климчук В. О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. 2016. №5.

C. 46–52.

6. Мельничук С. К. Психологічні особливості становлення видів упевненості в собі у юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2017. №9. С. 42–47.

7. Мірошніченко О. Роль психологічної готовності особистості в адаптації до екстремальних умов життєдіяльності. *Наука і освіта*. 2018. №7-8. С. 77–82.

8. Прохоров А. О. Технологии психической саморегуляции. Харьков: Гуманитарный центр, 2017. 360 с.

9. Сопов В. Ф. Структура и содержание психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов. *Спортивный психолог*. 2016. № 1(40). С. 37–40.

10. Чебан Ю. В. Уровень развития базовых волевых качеств высококвалифицированных спортсменов-гребцов. *Наука і освіта*. 2018. № 9–10. С. 72–77. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-9-10-10>.

11. Эрман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 334 с.

12. Alekrinskis A., Bulotienė D. & Dagytė R. (2019). Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas. Sport Science*, 95(1), 12–17. DOI: <https://doi.org/10.15823/sm.2019.95.2>.

13. Bohuslavskaya V., Furman Yu., Pityn M., Galan Ya. & Nakonechnyi I. (2017). Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 797–803. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02121>.

14. Cheban Yu., Chebykin O., Plokhikh V. & Masanov A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), 1580–1589. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>.

15. Das A., Mandal M., Majumdar P. & Syamal A. K. (2019). Morpho-physiological profile and 2K performance of Indian elite rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1630–1635. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03236>.

16. Kolumbet A. N. (2017). Dynamic of kayak rowing technique in the process of competition activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(4), 175–179. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0405>.

17. Miarka B., Bello F. D., Brito C. J., Vaz M. & Vecchio F. B. (2018). Biomechanics of rowing: kinematic, kinetic and electromyographic aspects. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 193–202. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01025>.

18. Shydelko A. V. Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. 2017. №2. Pp. 85–89.

19. Siekanska M. & Wojtowicz A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education and Science and Education*, 2020, Issue 2

*Sport*, 20 (2), 623–629. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>.

20. Strykalenko Y., Shalar O., Huzar V., Andriieva R., Zhosan I. & Bazylyev S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1507–1512. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>.

21. Wallace P. J., McKinlay B. J., Coletta N. A., Vlaar J. I., Taber M. J., Wilson P. M. & Cheung S. S. (2017). Effects of Motivational Self-Talk on Endurance and Cognitive Performance in the Heat. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(1), 191–199.

22. Zainuddin F. L., Zahiran A., Umar M. A., Shaharudin S. & Razman R. M. (2019). Changes in lower limb kinematics coordination during 2000m ergometer rowing among male junior national rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), 1656–1662. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03240>.

23. Zharmenov D., Khaustov S. & Grenaderova M. (2019). Scientific rationale for the use of special physical exercises to optimize the prelaunch conditions of highly skilled Rowers in kayak and canoes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1690–1694. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03246>.

## References

1. Gorbunov, G. D. (2012). *Psikhopedagogika sporta [Psychopedagogy of sport]*. Moscow: Sovetskii sport [in Russian].

2. Gould, D., Flett, M. R., & Bean, E. (2017). Mentalnaya podgotovka k trenirovke i sorevnovaniyu. Glava 6 iz knigi «Sportivnaya psikhologiya» [Mental preparation for training and competition. Chapter 6 of the book “Sports Psychology”]. B. V. Brewer (Eds.). *Mir sporta – World of Sports*, 67(2), 65–71 [in Russian].

3. Zaichenko, O. S. (2016). Osobennosti psikhologicheskoi gotovnosti u sportsmenov po greble na baidarkakh i kanoe [Features of psychological readiness of athletes in kayaking and canoeing]. *Sportivnyi psikholog – Sports psychologist*, 40(1), 49–54 [in Russian].

4. Kalin, V. K. (2011). *Psikhologiya voli [Psychology of will]*. Simferopol [in Russian].

5. Klimchuk, V. O. (2016). Posttravmatichne zrostannia ta yak mozhna iomu spriaty u psikhoterapii [Post-traumatic growth and how it can be promoted in psychotherapy]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 5, 46–52 [in Ukrainian].

6. Melnichuk, S. K. (2017). Psikhologichni osoblivosti stanovlennia vydiv upevnenosti v sobi u yunatskomu vitsi [Psychological features of the formation of types of self-confidence in adolescence]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 9, 42–47 [in Ukrainian].

7. Miroshnichenko, O. (2018). Rol psihologichnoi gotovnosti osobistosti v adaptatscii do ekstremalnykh umov zhittediialnosti [The role of psychological readiness of the individual in adaptation to extreme living conditions]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 7-8, 77–82 [in Ukrainian].

8. Prokhorov, A. O. (2017). *Tehnologii psikhiches-*



*koy samoregulatsii [Technologies of mental self-regulation].* Kharkov: Gumanitarny centr [in Russian].

9. Sopov, V. F. (2016). Struktura i sodержanie psikhologicheskogo obespecheniya podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov [Structure and content of psychological support of highly qualified sportsmen training]. *Sportivnyi psiholog – Sport psichologist*, 40 (1), 37-40 [in Russian].

10. Cheban, Yu. V. (2018). Uroven razvitiia bazovykh volevykh kachestv vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov-grebtsov [The level of development of the basic volitional qualities of highly qualified rowing athletes]. *Nauka i osvita – Science and education*, 9-10, 72-77 [in Russian]. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-9-10-10>.

11. Ekman, P. (2012). Psikhologiya emotsii. Ya znayu, chto ty chuvstvuesh [Psychology of emotions. I know what you feel]. (2d ed.). Saint Petersburg: Piter [in Russian].

12. Alekrinskis, A., Bulotienė, D. & Dągūtė, R. (2019). Peculiarities of pre-competition emotional state of the Lithuanian national kayak and canoe rowing team members and junior kayakers and canoeists. *Sporto mokslas – Sport Science*, 95(1), 12-17 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.15823/sm.2019.95.2>.

13. Bohuslavskaya, V., Furman, Yu., Pityn, M., Galan, Ya., & Nakonechnyi, I. (2017). Improvement of the physical preparedness of canoe oarsmen by applying different modes of training loads. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), 797-803 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02121>.

14. Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (3), 1580-1589 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>.

15. Das, A., Mandal, M., Majumdar, P., & Syamal, A. K. (2019). Morpho-physiological profile and 2K performance of Indian elite rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1630-1635 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03236>.

16. Kolumbet, A. N. (2017). Dynamic of kayak row-

ing technique in the process of competition activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(4), 175-179 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0405>.

17. Miarka, B., Bello, F. D., Brito, C. J., Vaz, M., & Vecchio, F. B. (2018). Biomechanics of rowing: kinematic, kinetic and electromyographic aspects. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 193-202 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01025>.

18. Shydelko, A. V. (2017). Emotional Stability of an Individual: Research Into the Topic. *Nauka i osvita – Science and Education*, 2, 85-89 [in English].

19. Siekanska, M., & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (2), 623-629 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>.

20. Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazyl'yev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1507-1512 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>.

21. Wallace, P. J., McKinlay, B. J., Coletta, N. A., Vlaar, J. I., Taber, M. J., Wilson, P. M., & Cheung, S. S. (2017). Effects of Motivational Self-Talk on Endurance and Cognitive Performance in the Heat. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 49(1), 191-199 [in English].

22. Zainuddin, F. L., Zahiran, A., Umar, M. A., Shahrudin, S., & Razman, R. M. (2019). Changes in lower limb kinematics coordination during 2000m ergometer rowing among male junior national rowers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), 1656-1662 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03240>.

23. Zharmenov, D., Khaustov, S., & Grenaderova, M. (2019). Scientific rationale for the use of special physical exercises to optimize the prelaunch conditions of highly skilled Rowers in kayak and canoes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1690-1694 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03246>.

**Yurii Cheban,**

PhD student,

Department of Theory and Methods of Practical Psychology,

**Viktor Plokhikh,**

Doctor of Psychology, professor,

Department of Developmental Psychology and Social Communications,

The State institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”

26, Staroportofrankivska Str., Odessa, Ukraine

## EMOTIONAL AND VOLITIONAL COMPONENT OF COMPETITIVE ATTITUDE OF ROWING ATHLETES

High achievements in modern sports are associated with the development of the emotional and volitional sphere of athletes, with their abilities for effective self-regulation of functional states and actions. The theoretical basis of the study is the provisions of the attitude theory, the concept of system organization and self-regulation of the process of activity, the differential psychology of emotions, the concept of basal and system volitional qualities. The competitive attitude of rowing athletes is considered as an attitude for self-mobilization and stabilization of highly coordinated, powerful rowing actions. The purpose of the study is to determine the structure, relations, symbolic and significant forms of strengthening

the emotional and volitional component of the competitive attitude of rowing athletes. The following methods were used to determine the values of indicators in the empirical study: natural experiment (indicator of overcoming exhaustion); analysis of performance (sports qualifications); test psychodiagnostics of emotional stability, worry, conscientiousness, courage, self-control (16 Personality Factors Questionnaire of Raymond Cattell); achievement motivation (test of T. Ehlers); frequency of manifestation of basal emotions (T. Dembo technique); questioning (frequency of using mental resources). A subgroup of 18 people was selected in the group of subjects using cluster analysis who have a high level of development of volitional qualities, with a preference for a positive emotional background of vital activity, with relatively higher (Mann-Whitney U-test) sports achievements, evaluated by indicators of sports qualifications ( $U=96.5$ ;  $p=.003$ ) and the ability to overcome exhaustion ( $U=101.0$ ;  $p=.005$ ). A higher, in comparison with other subjects, expressiveness of achievement motivation ( $U=90.5$ ;  $p=.002$ ), conscientiousness ( $U=35.0$ ;  $p<.001$ ), cheerfulness the opposite of worry ( $U=43.0$ ;  $p<.001$ ), courage ( $U=111.5$ ;  $p=.011$ ), self-control ( $U=95.5$ ;  $p=.003$ ), emotional balance ( $U=110.5$ ;  $p=.011$ ), experiences of pleasure ( $U=117.5$ ;  $p=.014$ ) were observed in this subgroup. The analysis of the study results allows to conclude that the emotional and volitional component of the competitive attitude of rowing athletes functionally aimed at mobilizing and stabilizing highly coordinated, powerful rowing actions, in its structure relies on developed systemic qualities of conscientiousness and cheerfulness associated with manifestations of courage, self-control, patience, energy, with expressed preferences for a positive emotional background of vital activity. The implementation of the emotional and volitional component is directly related to the motivation of achievements and the energy strengthening of the oared process. The competitive success of rowing athletes is increased by using mental resources (verbal formulas, figurative constructs) for self-mobilization.

**Keywords:** basal emotions, basal volitional qualities, systemic volitional qualities, mental resource, attitude, self-mobilization, actions of rowing athlete.

Подано до редакції 27.05.2020

УДК: 159,942:613.86-057.87(043.3)

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-2-4>

**Антоніна Кічук,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної та практичної психології,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет,  
вул. Репіна, 12, м. Ізмаїл, Україна

## ПРО ДЕЯКІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ МОЖЛИВОСТІ ПІЗНАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Стаття присвячена теоретичному аналізу структурно-компонентному вияву емоційного здоров'я як особистісної властивості. В результаті аналізу наукового фонду з окресленої проблеми та саморефлексії досвіду у цьому плані обґрунтовано доцільність розглядати емоційне здоров'я особистості у період дорослішання у розрізі індивідуально-психологічного, ціннісно-сислового, та соціально-психологічних вимірів, а також з огляду на аксіологічний, когнітивно-афективний, конантивно-інструментальний і соціально-емпатійний складники. Методи дослідження підпорядковані деталізувати вихідні теоретичні положення, котрі спрямовують процес пізнання емоційного здоров'я як психологічного явища, а тому репрезентовано комплексом методів теоретичного рівня – аналізу, синтезу, узагальнення, систематизації.*

**Ключові слова:** здоров'я, психологічне здоров'я, емоційне здоров'я, структурно-компонентний склад, студент.

### Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

За сучасних стресогенних реалій життєдіяльності особистості, детермінованих як інформаційним перевантаженням в умовах конфлікту медіумів, так й інтенсивністю соціально-економічних змін, загострюється проблематика її емоційного здоров'я. Саме цю властивість особистості визнано найуразливішою ще й через пандемію «COVID 2019». До того ж різновекторність тиску на емоційне здоров'я значно

посилюється на віковому етапі раннього дорослішання, коли явно не вистачає здатності й досвіду розв'язувати новопосталі життєві проблеми у контексті визначеності не лише особистісної, а й професійної ідентичності на тлі нестійкості психіки. Саме тому проблематика емоційного здоров'я студентів віднесена до актуальних на сучасному етапі розвитку гуманітарного знання взагалі й психологічної науки і практики, зокрема. Попри вагомий науково-методичний наопрцювання дослідників у цьому відно-