

interest of the social environment in ethnocultural issues. Ukrainian women show a higher level of the interest in family, compared to the Poles who consider that friends are more important. Ukrainians are believed to be the most interested in the ethnocultural issues of friends, and Poles – teachers and employers. The sexual and ethnic differences in the reference point of the social environment are specified. Mass media are the most significant for Ukrainian men, parents' opinion is significant for Ukrainian women. The Polish men make an emphasis on the "referencing friends", and Polish women give a great prominence to the opinion of teachers and employers.

Keywords: ethnic self-consciousness, social environment, socialization, microcommunity, micro-, macro-, meso-, megafactors, family, mass media.

Подано до редакції 16.06.2019

УДК. 159.923.31

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2019-1-5>

Юрий Чебан,
аспирант кафедры теории и методики практической психологии,
Алексей Чебыкин,
доктор психологических наук, профессор, академик,
Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского,
ул. Старопортофранковская, 26, г. Одесса, Украина.

ПРИРОДА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА

Актуальность изучения проблемы развития эмоционально-волевого потенциала спортсменов, участвующих в международных соревнованиях обусловлено повышенными требованиями не только к физическим, но и к психологическим характеристикам спортсменов. Достижение высокого спортивного результата во многом зависит от мобилизации всех внутренних возможностей спортсмена в ответственной ситуации спортивного соревнования. Уровень эмоционально-волевого потенциала выступает как показатель для спортивного отбора и проведения психологической подготовки спортсменов. Цель исследования состоит в раскрытии природы, способов диагностики эмоционально-волевого потенциала спортсмена. Применялись теоретические методы исследования: анализ монографической литературы, систематизация научных источников, сравнение и обобщение данных, категоризация. Проведенное исследование показало, что эмоционально-волевой потенциал характеризуется явными и скрытыми мобилизационными резервами возможностей человека преодолевать возникающие препятствия на пути достижения цели в разных условиях спортивной деятельности. Внутренними условиями развития эмоционально-волевого потенциала спортсмена являются: психофизиологическая основа эмоционально-волевых качеств, уровень развития этих качеств, направленность спортсмена на совершенствование эмоционально-волевых качеств личности. В качестве внешних условий раскрытия спортсменом своего эмоционально-волевого потенциала выступают: включение в экстремальную деятельность; самовоспитание волевых качеств; влияние тренера, который создаёт условия для выявления спортсменом своих скрытых возможностей.

Ключевые слова: потенциал, эмоциональный потенциал, волевой потенциал, эмоционально-волевой потенциал, личность спортсмена.

Вступление

Занятия физической культурой и спортом благотворно воздействуют на психическое и физическое здоровье личности. В этой деятельности есть возможность физического совершенствования и личностного роста. Спорт высших достижений с его необходимостью участвовать и добиваться победы в ответственных международных спортивных соревнованиях предъявляет повышенные требования к физическим и психологическим характеристикам спортсмена. Среди психологических характеристик немаловажное значение имеет высокий уровень эмоционально-волевого потенциала

спортсмена. Реализация физических возможностей во многом зависит от способности спортсмена в ответственной ситуации спортивного соревнования психологически мобилизоваться, проявив при этом смелость, выдержку, энергичность, терпеливость и т.п. Для спортивного отбора и проведения психологической подготовки спортсменов важно выявлять и развивать их эмоционально-волевой потенциал.

К настоящему времени различные аспекты проблемы развития эмоционально-волевого потенциала спортсмена рассматривались в отечественной и зарубежной психологии. В частности, эмоциональная

устойчивость и психологические средства её формирования у спортсменов (Chebykin, 1984), эмоциональная регуляция деятельности (Chebykin, 1989), особенности волевой активности представителей различных видов спорта (Зефирова, 2012), психология спорта (Ильин, 2009), морально-волевая подготовка лыжников-гонщиков (Шамрай, 2009; Сирик, 2009), особенности эмоционально-волевой сферы в предстартовом состоянии спортсмена (Зинова, 2014; Савочкина, 2014; Савченко, 2014) и др.

Несмотря на то, что эмоционально-волевая сфера спортсменов является предметом многих исследований, вопрос об эмоционально-волевом потенциале ещё недостаточно изучен. В частности, нет однозначного толкования понятия «эмоционально-волевой потенциал» и специфики его проявления у спортсменов в различных видах спорта.

В связи с этим **цель** статьи состоит в раскрытии природы эмоционально-волевого потенциала спортсмена.

Задачи исследования

1. Проанализировать данные о потенциале и специфике эмоционально-волевого потенциала.
2. Обозначить основные признаки, характеризующие эмоционально-волевой потенциал.
3. Уточнить понятие «эмоционально-волевой потенциал спортсмена».

Методы исследования

Теоретические методы: анализ и систематизация научных источников, сравнение и обобщение данных, категоризация.

Результаты

Предваряя теоретическое рассмотрение проблемы исследования, выразим наше предположение о том, что эмоционально-волевой потенциал спортсмена включает в себя с одной стороны, реализуемые, а с другой – ещё не реализуемые пока волевые и эмоциональные возможности.

В психологии спорта анализируются различные психологические условия повышения результативности спортивной деятельности, проявления спортсменами своего потенциала и достижения ими высоких результатов в ответственных соревнованиях. При этом вопросы относительно эмоционально-волевого потенциала рассматривались косвенно в контексте других научных проблем, связанных с оказанием воздействия на мотивационную, эмоциональную сферы личности спортсмена или социально-психологический климат спортивного коллектива. Так, в исследованиях (Gledhill, Harwood, 2019) показано, что на развитие спортивного мастерства, включающего в себя эмоционально-волевой аспект, влияет долгосрочное планирование в спортивном самосовершенствовании и в карьерном росте. При этом важное значение имеет поддержка ближайшего окружения спортсмена. Эти условия создают базис для развития целеустремлённости

спортсмена, его уверенности в своих силах и стремления раскрыть свой потенциал.

Самоубеждения мотивационного характера у спортсменов, как показали исследования, не влияют на самоофективность в спортивной деятельности (McCormick, 2018). По нашему мнению, «мотивирующие самоубеждения» могут иметь место в процессе тренировок спортсмена. Однако непосредственно перед выходом на старт ответственного соревнования это чрезмерно усиливает мотив и тем самым усиливает страх поражения, что препятствует проявлению эмоционально-волевого потенциала спортсмена. Это же относится и к использованию спортсменами ментальных образов, связанных с техникой выполнения движений и особенностей предстоящей соревновательной борьбы. Их низкая эффективность показана в исследованиях по психологии спорта (Zach, Sima, Dobersek, Urška, Filho, Edson, 2018).

В других работах рассматривалась возможность применения мотивационного интервьюирования для спортивной практики (Mack, Rogy; Breckon, Jeff, Butt, Joanne, 2017). Считается, что это способствует улучшению отношений в спортивном коллективе, и в то же время поддержке автономии спортсмена. По нашему мнению, это создаёт благоприятный социально-психологический климат в спортивной команде, что способствует более полному раскрытию эмоционально-волевого потенциала её членов. Аналогичное влияние на проявление эмоционально-волевого потенциала имеют эмоциональные переживания в группе спортсменов. Как указывают исследователи (Tamminen, Katherine, Palmateer, Tess, Denton, Michael, 2016), эмоции влияют на функционирование спортивной команды и её результативность. Предлагаются факторы, обуславливающие эмоциональные переживания спортсменов – личность спортсмена, отношения с товарищами по команде, лидеры среди спортсменов и тренеры, а также социальные нормы для выражения эмоций. Другими авторами выявлено пять основных психосоциальных процессов, лежащих в основе жизнеспособности команды: трансформация лидерства, совместное лидерство в команде, обучение команды, социальная идентичность и положительные эмоции (Swann, Christian; Moran, Aidan, Piggott, David, 2015).

Имеются различные данные о роли психологических состояний, лежащих в основе отличных спортивных результатов. Одно из них состояние потока (Swann, Christian, Crust, Lee, Jackman, Patricia, 2017). Мы считаем, что состояние потока, применяемое в тренировочном процессе, способствует проявлению волевых возможностей в видах спорта на выносливость. В условиях соревнования использовать состояние потока затруднительно из-за стресса, переживаемого спортсменами перед стартом.

По результатам исследований зарубежных специалистов в психологии спорта для развития эмоционально-волевого потенциала спортсмена имеет значение следующие факторы и условия.

Во-первых, долгосрочное планирование в спортивном самосовершенствовании и в карьерном росте по завершению активной спортивной деятельности.

Во-вторых, мотивирующие самоубеждения и ментальные образы, связанные с техникой выполнения движений и особенностями предстоящей соревновательной борьбы, которые эффективны только для развития эмоционально-волевого потенциала в процессе тренировок спортсмена, но не в ходе соревнований.

В-третьих, позитивный социально-психологический климат в спортивной команде, что способствует более полному раскрытию эмоционально-волевого потенциала её членов. Улучшению отношений в спортивном коллективе и поддержке автономии спортсмена способствует мотивационное интервьюирование.

В-четвёртых, состояние потока, применяемое в тренировочном процессе, способствует проявлению волевых возможностей в видах спорта на выносливость. В условиях соревнования использовать состояние потока затруднительно из-за стресса, переживаемого спортсменами перед стартом.

В отечественной психологической литературе до настоящего времени нет однозначности среди мнений исследователей относительно природы эмоционально-волевого потенциала спортсмена, да и личности в целом. Условно проблему эмоционально-волевого потенциала можно рассмотреть через различные волевые качества. Например, рассматривают эмоционально-волевою саморегуляцию личности, при этом высокий потенциал данного процесса проявляется в «запасе прочности» для поддержания адекватной саморегуляции в стрессовой ситуации. Это предполагает наличие у личности высокого уровня эмоциональной устойчивости, самообладания, волевых качеств и таких черт характера, как рассудительность, аккуратность, выдержанность, надёжность, порядочность, целеустремлённость. Также, эмоционально-волевая саморегуляция или самоконтроль базируется на долге, ответственности и дисциплинированности личности. Как трактует Г. С. Никифоров (1998), специфика эмоционально-волевой саморегуляции заключается в сознательном преодолении личностью трудностей на пути к поставленной цели. При этом саморегуляция приобретает волевой характер, когда её привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднён и поэтому достижение конечной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. Интенсивное развитие эмоционального реагирования (радость, страх, гнев и др.) сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты. Личность с ослабленной эмоциональной регуляцией характеризуется как возбудимая,

вспыльчивая, импульсивная, неуравновешенная, экспансивная и т.д. В противоположность таким личностям выступают – уравновешенные, бесстрастные, владеющие собой.

Также это можно рассмотреть на уровне самообладания, которое является психическим свойством и помогает личности управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в неблагоприятных условиях. Основное содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции. С помощью самоконтроля личность следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения по сравнению с фоновым, обычным состоянием в характере его протекания. Если контроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального «взрыва», на возвращение эмоционального реагирования в нормальное русло. Адекватность эмоционально-волевой саморегуляции может быть утрачена под воздействием сильных эмоциональных волнений, усталости, болезни. В связи с этим, эмоционально-волевой потенциал определяет, каким по силе стрессовым воздействиям может противостоять личность. Аналогично проблему саморегуляции можно рассматривать в контексте других волевых качеств.

Обращение к этимологии термина «потенциал» показало, что согласно словарю иностранных слов «потенция» (лат. *potentia* – сила) – это возможность, способность к проявлению. Аналогично в этимологическом словаре понятию «потенциал» дается определение заимствованного в латинском языке от *potentialis* – буквально «сила» или «могущий быть». В толковом словаре С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой следующее определение потенциала: «...степень мощности в каком-нибудь отношении, совокупность каких-нибудь средств, возможностей...».

Таким образом, потенциал – это возможности, которые могут быть использованы. При этом часть возможностей может быть ещё не познанной, не раскрытой для реализации.

Это положение согласуется и с взглядом Аристотеля (1976), который одним из первых ввёл в общенаучное употребление понятия «потенциал». Автор рассматривал «акт и потенции личности». При этом, бытие делится на «потенциальное» и «актуальное», а личностное развитие рассматривается как процесс перехода от первого ко второму.

В психологии, подчёркивая значимость изучения ресурсов человека, Б. Г. Ананьев, создатель системной модели человекознания, утверждал, что для социального прогнозирования необходимы научные знания о резервах и ресурсах самого человеческого развития (Ананьев, 2001).

Отметим, что в современной научной литературе по психологии понятие «потенциал» употребляется

наравне с понятием «ресурс», при этом существенных различий в их содержании нет. Также применяется понятие «ресурсный потенциал».

В современных психологических исследованиях встречается ограниченное количество материалов, которые в той или иной мере касаются эмоционально-волевого потенциала спортсмена. Хотя в целом проблематика потенциала в психологии раскрыта широко: эмоционально-волевой, волевой, эмоциональный, интеллектуальный, ментальный, поведенческий, внутренний, личностный, человеческий, духовный, нравственный, творческий, адаптационный, психологический, интра-субъектный и интер-субъектный и др.

Для понимания природы эмоционально-волевого потенциала спортсмена рассмотрим другие имеющиеся данные по этому вопросу.

Так, А. Г. Асмолов (2002) считает, что эмоционально-волевой потенциал входит в структуру личностного потенциала человека. Он представляет собой средства, запасы, источники, что есть в наличии и что может быть мобилизовано, приведено в действие, использовано для достижения определенной цели. Показателями эмоционально-волевого потенциала выступают направленность личности на преодоление препятствий и позитивный настрой. Хотя эти признаки существенно влияют на проявление эмоционально-волевого потенциала, вместе с тем недостает операционных компонентов, таких как волевые и эмоциональные качества и психофизиологические характеристики личности.

Несколько шире подходят В. В. Бондаренко, С. Д. Резник, С. Н. Соколов (2008) указывая, что эмоционально-волевой потенциал проявляется в способности управлять своей волей и поддержать в себе оптимизм и жизнерадостность. Этот потенциал, по мнению авторов, включает в себя: волевые качества, трудолюбие, упорство, целеустремленность, решительность, напористость, умение мотивировать себя, оптимизм и жизнерадостность, увлеченность работой, преданность работе и коллективу, семейное благополучие, уверенность в самом себе, психологическая подготовка к работе.

Безусловно, уровень развития волевых качеств и в связи с этим способность управлять своей волей являются важными признаками эмоционально-волевого потенциала. Также эмоциональный аспект потенциала обеспечивается наличием соответствующих состояний, базирующихся на оптимизме и жизнерадостности. Вместе с тем, такие показатели, как трудолюбие, умение мотивировать себя, увлеченность работой, преданность работе и коллективу, семейное благополучие, психологическая подготовка к работе, хоть и способствуют проявлению и развитию эмоционально-волевого потенциала, всё же, по своему содержанию неоднозначно могут быть представлены в эмоционально-волевым потенциале личности.

Для более полного раскрытия природы эмоционально-волевого потенциала важно обратиться к исследованиям, которые в той или иной мере рассматривают специфику потенциала. Это, прежде всего работы, посвященные волевому потенциалу, поведенческому, личностному потенциалу и т.д.

Волевой потенциал личности описывал ещё в работах В. И. Селиванов (1974). Автор, в качестве структурных компонентов волевого потенциала предлагает три основных взаимосвязанных фактора: познавательные потребности личности; способность конкретной личности к созданию собственного идеала успешности волевого поведения; освоение путем обучения и тренировки уже существующего в обществе социокультурного нравственного идеала, обеспечивающего формирование волевых качеств в целях его достижения и одобрения обществом.

Исходя из данного подхода обязательными условиями формирования волевого потенциала является сознательное отношения личности к формированию своих волевых качеств. В тоже время, мы считаем, что факторы, определяющие волевой потенциал, такие как познавательные потребности и способности к созданию идеала волевого поведения целесообразно отнести к «общим способностям» и вынести их за рамки структуры волевого потенциала.

В этом отношении следует отметить, что в теории социального научения (Rotter, 1993) рассматривается понятие «потенциал», который связывается с поведением, то есть «поведенческий потенциал». Последний трактуется как вероятность поведения, встречающегося в ситуациях с подкреплением. Подразумевается, что личность обладает определенным потенциалом и набором действий и поведенческих реакций, сформировавшихся в течение жизни. Таким образом, «поведенческий потенциал» это жизненный опыт, который при необходимости используется. Однако в теории социального научения не учитываются в полной мере внутренние условия, влияющие на приобретение опыта. По нашему мнению, эти условия, в том числе и психофизиологические, должны быть включены, если не в поведенческий, то, во всяком случае, в эмоционально-волевой потенциал личности.

Кроме психологии спорта и других видов деятельности следует обратить внимание на потенциал человека в психологии труда. При этом специалисты исходят из понимания, что для успешного выполнения профессиональной деятельности, особенно в неблагоприятных условиях, человек вынужден прибегать к использованию имеющихся у него резервов и дополнительных ресурсов и внешних).

При исследовании человеческого потенциала С. А. Дружилов (2010) исходил из предположения того, что существует совокупность свойств человека, рассматриваемая как внутренний потенциал или ресурс обеспечивающий возможность успешного освое-

ния профессии, высокоэффективную профессиональную деятельность и развитие человека как профессионала. Эту совокупность свойств автор обозначил как «индивидуальный ресурс профессионального развития» и в последующих публикациях развивал концепцию становления профессионализма человека как реализации этого ресурса. Подобная позиция у В. П. Бабинцева и М. П. Куркиной (2012), которые утверждали, что понимание потенциала как совокупности накопленных содержательных качеств субъекта, которые могут быть целенаправленно реализованы в определенных условиях, а также усовершенствованы. Следует полагать, что в этих случаях «совокупность свойств» выступает как профессионально значимые качества личности, что недостаточно для раскрытия природы внутреннего потенциала профессионала.

Определённое понимание сущности потенциала содержится и у В. М. Русалова, А. Маслоу и др. Авторы утверждают, что каждый человек обладает определенными физическим, психическим и духовным потенциалами, которые могут быть определены как разность возможного «как оно должно или может быть» и фактического «как оно есть» (Русалов, 2012; Маслоу, 1970).

Чаще всего, говоря о потенциале человека, исследователи имеют в виду его интеллектуальные, личностные, нравственные и другие ресурсы. Или, к примеру, как В. С. Мерлин (2006) рассматривающий потенциал человека как единство свойств личности, индивида и индивидуальности как субъекта творческой деятельности.

Человеческий потенциал – это обобщенная собирательная характеристика ресурсов, привязанных к конкретному месту и времени, структура которых характеризуется различными компонентами: демографический, образовательный, трудовой, культурный, духовно-нравственный, состояние здоровья утверждают В. П. Бабинцев, М. П. Куркина (2012).

Очевидно, что феноменология человеческого потенциала в определённой мере относится и к эмоционально-волевому потенциалу личности и может характеризоваться такими особенностями как: системностью (человеческий потенциал обладает системными свойствами, и не может сводиться к простой сумме перечня качеств людей); внешней обусловленностью (для формирования и реализации человеческого потенциала определяющее значение, как правило, имеют «внешние» по отношению к нему условия и факторы, характер среды его существования); непрозрачностью (для человеческого потенциала характерно наличие скрытых свойств, которые при изменении определенных условий могут проявиться); стратегичностью (свойства человеческого потенциала обуславливают возможности человеческого развития, как на ближайшую перспективу, так и в более отдаленном будущем).

Важными также для потенциала выступают: энергия, сила, мощь, способность, средство, резерв, возможность.

Исходя из имеющихся в литературе данных условно можно также выделить такие стадии актуализации потенциала в процессе развития: формирование, накопление, проявление, осознание, реализация, совершенствование, расширение.

То, что многие специалисты активно используют понятие «личностный потенциал», в частности, при анализе карьерного успеха (Почебут, Чикер, 2000), при анализе саморегуляции (Леонтьев, 2006), «интеллектуально-личностный потенциал» (Корнилова, 2007), «творческий потенциал» и др., фактически такое соотношение близко к предыдущим данным о человеческом потенциале.

Исследователи в зависимости от своих задач в большей или меньшей мере конкретизируют содержание личностного потенциала, его структуру, модель. Так, Г. В. Ложкин (2008) утверждает, что психологический потенциал дан от природы, в то же время, пополняется и возобновляется. Структура психологического потенциала объединяет психические образования, способные координировать взаимодействие субъекта с реальностью. Определяющими при этом являются психологические особенности, возможности и способности субъекта, которые обуславливают успешность соответствующей деятельности. Структура психологического потенциала включает в себя: самооценку личности, личностную референтность, уровень конфликтности, опыт социального общения, моральную нормативность.

С нашей точки зрения наиболее природа потенциала или ресурса субъекта представлена в исследовании С. А. Хазовой. Автор, изучая ментальный ресурс, утверждает, что это содержательная, относительно устойчивая характеристика внутреннего мира субъекта, это актуальное психическое свойство, проявляющееся в конкретной деятельности и оказывающее прямое влияние на ее эффективность» (Хазова, 2014). При этом ментальный ресурс видится как потенциально представленный в опыте человека. В качестве условий, определяющих этот потенциал, выступают интрасубъектные явления – «внутренний мир человека». Феномен «ментальные ресурсы» может включать довольно широкий круг психических явлений: общие и специальные способности, стили и пр. Здесь мы видим, что ментальный ресурс включает не только различные психических явлений, влияющий на эффективность соответствующей деятельности, но и то, что этот ресурс представлен в опыте человека и определяется его внутренним миром. И в целом, как считает С. А. Хазова, ментальный ресурс – это устойчивая характеристика внутреннего мира субъекта, это актуальное психическое свойство личности.

Механизм действия потенциала прослеживается в исследованиях В. А. Толочка (2015), который установил, что ресурсы выступают как избирательно актуализируемые условия внутренней и внешней среды субъекта, изменяющие силу влияния и валентность, определяющие социальную успешность субъекта.

Обобщая эти и другие исследования условно можно говорить, что потенциал человека: во-первых, обладает системными свойствами, и не может сводиться к простой сумме качеств личности; во-вторых, наращивание потенциала лежит не в плоскости увеличения его объемных характеристик, а в глубоком структурно-компонентном анализе ресурсов; в-третьих, для формирования и реализации человеческого потенциала определяющее значение, как правило, имеют «внешние» по отношению к нему условия и факторы, характер среды его существования.

Также важно отметить, что определение потенциала используют наравне с понятием «ресурс». Поэтому в науке применяется понятие «ресурсный потенциал», который включает в себя природные ресурсы и функциональные резервы личности. Кроме этого потенциал: зависит от позитивного настроения и направленности личности на преодоление препятствий; определяется тремя факторами: познавательные потребности личности; способность личности к созданию собственного идеала успешности волевого поведения; освоение путем обучения и тренировки уже существующего в обществе социокультурного нравственного идеала, обеспечивающего формирование волевых качеств в целях его достижения и одобрения обществом.

Что же касается эмоционально-волевого потенциала, то он входит в структуру личностного потенциала человека и проявляется в способности управлять своей волей, воспитывать в себе оптимизм и жизнелюбие.

С нашей точки зрения эмоционально-волевой потенциал – это комплекс явных и скрытых эмоциональных и волевых особенностей, являющихся условиями эффективной саморегуляции при достижении цели деятельности в критических ситуациях. Поэтому можно утверждать, что спортсмен с высоким эмоционально-волевым потенциалом это волевой, эмоционально устойчивый, целеустремленный, трудолюбивый, занимающийся самосовершенствованием, а также имеющий достаточные природные и функциональные возможности организма для достижения высоких результатов.

Возможности эмоционально-волевого потенциала трудно оценивать и прогнозировать для спортсмена. При этом ставить вопрос – насколько близко спортсмен может подойти к этому пределу.

Среди внешних и внутренних условий раскрытия эмоционально-волевого потенциала спортсмена необходимо учитывать:

– во-первых, включение в экстремальную ситуацию;

– во-вторых, наличие направленности личности и черт характера, определяющих готовность адекватно действовать в стрессовых ситуациях;

– в-третьих, влияние авторитетного человека (тренера), который вынуждает спортсмена всё глубже проникать в свои скрытые возможности;

– в-четвёртых, самовоспитание волевых качеств.

Условно прямыми и косвенными показателями эмоционально-волевого потенциала спортсмена могут выступать выраженность:

– базовых эмоций: страх, гнев, эмоции удовлетворения и неудовлетворения;

– динамических характеристик эмоций: эмоциональная реактивность, возбудимость, эмоциональная стабильность, общий эмоциональный тонус, сила эмоциональных реакций, экспрессивность.

– специфических спортивных эмоций: игровое увлечение, спортивное соперничество, спортивное возбуждение, азарт, спортивная «злость» и др.;

– волевых качеств: смелость, выдержка, терпеливость, энергичность, самообладание, настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, решительность, организованность;

– психофизиологических свойств: сила, уравновешенность, подвижность, лабильность нервной системы; функциональные резервы центральной нервной системы, психофизиологическая адаптивность, толерантность к нагрузкам с нервно-психическим напряжением;

– личностных особенностей: трудолюбие, умение мотивировать себя, оптимизм и жизнелюбие, увлеченность спортивной деятельностью, преданность спорту и коллективу, уверенность в себе, мотивация достижения.

Содержание сути эмоционально-волевого потенциала позволяет рассматривать его, при определённом развитии, как возможности спортсмена в достижении высоких спортивных результатов.

Обсуждение

Проведенное исследование показало, что эмоционально-волевой потенциал спортсмена, являясь психическим свойством, объединил в себе соответствующие качества личности, а также скрытые внутренние возможности для эффективной саморегуляции при достижении цели деятельности в экстремальных ситуациях. Эмоционально-волевой потенциал спортсмена могут характеризовать: базовые эмоции, динамические характеристики эмоций, специфические спортивные эмоции, волевые качества, психофизиологическая основа эмоциональных и волевых качеств, функциональные резервы центральной нервной системы, психофизиологическая адаптивность, толерантность к нагрузкам с нервно-психическим напряжением, личностные особенности.

При этом в современной психологии существует различное понимание сущности эмоционально-волевого потенциала личности, что определяет разнообразие в действиях специалистов по его развитию. Одни исследователи считают, что эмоционально-волевого потенциал – это набор соответствующих качеств личности. Другие – акцент делают на психофизиологических характеристиках. Третьи – на динамике явных и скрытых его особенностей. Четвёртые, придают значение таким компонентам потенциала, как сознательное отношение, интеллект, внутренняя культура. Пятые, привлекают для характеристики потенциала, влияющие на него условия жизни, семейные отношения и т.д.

Выводы

1. Тенденции в познании эмоционально-волевого потенциала человека базируются на: рассмотрении закономерностей саморегуляции поведения; выделении психологических и психофизиологических свойств, характеризующие потенциал; специфике потенциала, предполагающей его наращивание не в плоскости увеличения количественных характеристик, а в глубоком структурно-компонентном анализе явных и скрытых компонентов эмоционально-волевого потенциала.

2. К признакам, которые могут характеризовать эмоционально-волевого потенциал спортсмена можно отнести высокий уровень развития волевых качеств, эмоциональную устойчивость, трудолюбие, систематическое самосовершенствование эмоционально-волевых качеств личности, достаточные психофизиологические возможности организма для достижения высоких спортивных результатов.

4. Показателями эмоционально-волевого потенциала спортсмена являются: базовые эмоции, динамические характеристики эмоций, специфические спортивные эмоции, волевые качества, психофизиологическая основа эмоциональных и волевых качеств, функциональные резервы центральной нервной системы, психофизиологическая адаптивность, толерантность к нагрузкам с нервно-психическим напряжением, личностные особенности.

4. Эмоционально-волевого потенциал спортсмена характеризуется явными и скрытыми мобилизационными возможностями преодолевать возникающие препятствия на пути достижения цели в разных условиях спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Becker da Silva, Andressa Melina; Fiorim Enumo, Sonia Regina; Afonso, Renan de Moraes; et al. Survey on Quality of Life of Athletes: Adaptation and Validity Evidences for Dancers // *Avances en psicologia latinoamericana*, 2019. – Volume: 37. – Issue: 1. – P. 121–131.

2. Chebykin A. The teacher and emotional regulation of schoolchildren learning-activity // *Voprosy psikhologii*. – Issue: 6. – 1989. – P. 42–49.

3. Gledhill A., Harwood C. Toward an Understanding of Players Perceptions of Talent Development Environments in UK Female Football // *Journal of applied sport psychology*, 2019. – Volume: 31. – Issue: 1. – Special Issue: SI. – P. 105–115.

4. Gucciardi, Daniel F.; Zhang, Chun-Qing; Pon-nusamy, Vellapandian; et al. Cross-Cultural Invariance of the Mental Toughness Inventory Among Australian, Chinese, and Malaysian Athletes: A Bayesian Estimation Approach // *Journal of sport & exercise psychology*, 2016. – Volume: 38. – Issue: 2. – P. 187–202.

5. Lozhkin G., Predko S. Athlete's styles of behavior under conditions of risk // *International journal of psychology*. – Volume: 43. – Issue: 3–4. – 2008. – P. 150–150.

6. Lozhkin G., Volyanyuk N. Ways of overcoming psychological barriers // *International journal of psychology*. – Volume: 43. – Issue: 3–4. – 2008. – P. 323–323.

7. Mack, Rory; Breckon, Jeff; Butt, Joanne; et al. Exploring the Understanding and Application of Motivational Interviewing in Applied Sport Psychology // *Sport psychologist*, 2017. – Volume: 31. – Issue: 4. – P. 396–409.

8. McCormick, Alister; Meijen, Carla; Marcora, Samuele. Effects of a Motivational Self-Talk Intervention for Endurance Athletes Completing an Ultramarathon // *Sport psychologist*, 2018. – Volume: 32. – Issue: 1. – Special Issue: SI. – P. 42–50.

9. Morgan, Paul B. C.; Fletcher, David; Sarkar, Mustafa. Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team // *Psychology of sport and exercise*, 2015. – Volume: 16. – Part: 1. – P. 91–100.

10. Swann, Christian; Crust, Lee; Jackman, Patricia; et al. Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States // *Journal of applied sport psychology*, 2017. – Volume: 29. – Issue: 4. – P. 375–401.

11. Swann, Christian; Moran, Aidan; Piggott, David. Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology // *Psychology of sport and exercise*, 2015. – Volume: 16. – P. 3–14.

12. Tamminen, Katherine A.; Palmateer, Tess M.; Denton, Michael; et al. Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes // *Psychology of sport and exercise*, 2016. – Volume: 27. – P. 28–38.

13. Zach, Sima; Dobersek, Urška; Filho, Edson; et al. A meta-analysis of mental imagery effects on post-injury functional mobility, perceived pain, and self-efficacy // *Psychology of sport and exercise*, 2018. – Volume: 34. – P. 79–87.

14. Бабинцев В. П., Куркина М. П. Человеческий потенциал как научная категория // *Науч. ведомости Белгород. гос. ун-та. Серия «Философия. Социология. Право»*. 2012. – № 8 (127). – Вып. 20. – С. 223–229.

15. Дружилов С. А. Индивидуальный ресурс человека как основа становления профессионализма. — Воронеж: Научная книга, 2010. — 260 с.

16. Клепиков Ю. Н. Оценка уровня и стратегия улучшения использования экономического потенциала предприятия: автореф. дис... канд. экон. наук / Ю. Н. Клепиков – Белгород, 1999. – 23 с.

17. Персональный менеджмент. Тесты и конкретные ситуации: Учеб. пос. / С. Д. Резник, С. Н. Соколов, В. В. Бондаренко. Под общ. ред. С. Д. Резника. – 2-е изд., доп. – М.: ИНФРА-М, 2008. – 256 с.

18. Толочек В. А. Стили деятельности: ресурсный подход. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 366 с.

19. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды. – Автореферат диссертации доктора психологических наук. – М., 2014. – 43–44 с.

20. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А. Я. Чебыкин, Л. М. Аболин // Психол. журн. – 1984. – Т. 5, № 4. – С. 83–89.

REFERENCES

1. Becker da Silva, Andressa Melina; Fiorim Enumo, Sonia Regina; Afonso, Renan de Moraes (2019). Survey on Quality of Life of Athletes: Adaptation and Validity Evidences for Dancers. *Avances en psicologia latinoamericana*, 1, 121-131, (Vol. 37) [in English].

2. Chebykin, A. (1989). The teacher and emotional regulation of schoolchildren learning-activity. *Voprosy psikhologii*, 6, 42–49 [in English].

3. Gledhill, A., Harwood C. (2019). Toward an Understanding of Players Perceptions of Talent Development Environments in UK Female Football. *Journal of applied sport psychology*, 1, 105-115, (Vol. 31). Special Issue: SI [in English].

4. Gucciardi, Daniel F.; Zhang, Chun-Qing; Ponusamy, Vellapandian; et al. (2016). Cross-Cultural Invariance of the Mental Toughness Inventory Among Australian, Chinese, and Malaysian Athletes: A Bayesian Estimation Approach. *Journal of sport & exercise psychology*, 2, 187-202, (Vol. 38) [in English].

5. Lozhkin, G., Predko, S. (2008). Athlete's styles of behavior under conditions of risk. *International journal of psychology*, 3-4, (Vol. 43) [in English].

6. Lozhkin, G., Volyanyuk, N. (2008). Ways of overcoming psychological barriers. *International journal of Psychology*, 3-4, (Vol. 43) [in English].

7. Mack, Rory; Breckon, Jeff; Butt, Joanne; et al. (2017). Exploring the Understanding and Application of Motivational Interviewing in Applied Sport Psychology. *Sport psychologist*, 4, 396-409, (Vol. 31) [in English].

8. McCormick, Alister; Meijen, Carla; Marcora, Samuele. (2018). Effects of a Motivational Self-Talk Intervention for Endurance Athletes Completing an Ultramarathon. *Sport psychologist*, 1, 42-50. (Vol. 32). Special Issue: SI [in English].

9. Morgan, Paul B.C.; Fletcher, David; Sarkar, Mustafa. (2015). Understanding team resilience in the world's

best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of sport and exercise*, (part 1), (Vol. 16), 91–100 [in English].

10. Swann, Christian; Crust, Lee; Jackman, Patricia; et al. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of applied sport Psychology*, 4, 375–401, (Vol. 2) [in English].

11. Swann, Christian; Moran, Aidan; Piggott, David. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology // *Psychology of sport and exercise*. – Volume: 16. – P. 3–14 [in English].

12. Tamminen, Katherine A.; Palmateer, Tess M.; Denton, Michael; et al. (2016). Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes // *Psychology of sport and exercise*. – Volume: 27. – P. 28–38 [in English].

13. Zach, Sima; Dobersek, Urska; Filho, Edson; et al. (2018). A meta-analysis of mental imagery effects on post-injury functional mobility, perceived pain, and self-efficacy. *Psychology of sport and exercise*, 79-87, (Vol. 34) [in English].

14. Babintsev, V. P., & Kurkina, M. P. (2012). Chelovecheskii potentsial kak nauchnaia kategoriia [Human potential as a scientific category]. *Nauchnyi vedomosti Nauchnye vedomosti Belgorod. gosudarstvennogo universiteta. Serija «Filosofija. Sociologija. Pravo» – Scientific statements of Belgorod State University. Series "Philosophy. Sociology. Right"*, 8 (127), (Vol. 20), 223–229 [in Russian].

15. Druzhilov, S. A. (2010). Individualnyi resurs cheloveka kak osnova stanovleniia professionalizma [Individual human resource as the basis for the development of professionalism]. – *Voronezh: Nauchnaia kniga – Voronezh: scientific book*. 260 [in Russian].

16. Klepikov, Yu. N. (1999). Otsenka urovnia i strategiiia uluchsheniia ispolzovaniia ekonomicheskogo potentsiala predpriiatiia [Assessment of the level and strategy of improving the use of the economic potential of the enterprise]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Belgorod [in Russian].

17. Rezник, S. D., Sokolov, S. N., Bondarenko, V.V. (2008). *Personalnyi menedzhment. Testy i konkretnye situatsii [Personal management. Tests and specific situations]*. Moscow: INFRA-M [in Russian].

18. Tolochek, V. A. (2015). *Ctili deiatelnosti: resursnyi podkhod [Activity styles: resource approach]*. Moscow: Publishing House "Institute of Psychology RAS" [in Russian].

19. Khazova, S. A. (2014). Mentalnye resursy subieekta v raznye vozrastnye periody [The mental resources of the subject in different age periods]. *Extended abstract of Doctor's thesis*, 43–44. Moscow [in Russian].

20. Chebykin A. Ya. (1984). Issledovanie emotsionalnoi ustoichivosti i psikhologicheskie sredstva ee formi-

rovaniia u sportsmenov [Emotional stability and its peculiarities among sportsmen research]: *Psihologicheskij zhurnal*, 4, 83-89, (Vol. 5) [in Russian].

Yurii Cheban,
Postgraduate student,
Department of Theory and Practice of Practical Psychology,
Aleksei Chebykin,
Doctor of Psychology, professor, academician,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
26, Staroportofrankovskaya, Odessa, Ukraine

SIGNIFICANCE OF THE EMOTIONAL AND VOLITIONAL POTENTIAL OF A SPORTSMAN

The relevance of studying the problem of the development of the emotional and volitional potential of sportsmen who participate in the international competitions, is due to the strict requirements not only to physical but also to the psychological characteristics of sportsmen. The achieving a high sport result depends to a large extent on the mobilization of all the inner abilities of a sportsman in a responsible situation of a sporting competitions. The level of emotional and volitional potential serves as an indicator for sporting selection and psychological training of sportsmen. The purpose of the study is to discover the significance and the diagnostic methods of the emotional and volitional potential of a sportsman. The theoretical research methods were used: analysis of monographic literature, systematization of scientific sources, comparison and synthesis of data, categorization. The study showed that the emotional and volitional potential is characterized by obvious and concealed mobilization reserves of a person's ability to overcome the emerging obstacles to achieving the goal in different conditions of sporting activities. The following are the external conditions of a sportsman which reveal his/her emotional and volitional potential: inclusion in extreme activities; self-education of volitional qualities; the influence of the coach, who creates the conditions for the sportsman to reveal his/her latent opportunities.

Keywords: potential, emotional potential, volitional potential, emotional and volitional potential, the personality of a sportsman.

Подано до редакції 02.07.2019
