

УДК 159.9: 796.01:37.037.1

ББК 88.43

Б 14

С.К. Багадирова

Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренировок

(Рецензирована)

Аннотация:

В работе обсуждаются результаты теоретического анализа разных подходов к пониманию структуры и общей характеристики воли, а также эмпирического изучения и развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов. В качестве эмпирической базы исследования выступает мужская команда дзюдоистов ИФК и дзюдо Адыгейского государственного университета.

Ключевые слова:

Воля, волевая регуляция, волевое усилие (самообмобилизация), волевые качества, самостимуляция, самоприказы, самоубеждение, самоодобрение, аутогенная тренировка (АТ), идеомоторная тренировка (ИГ).

Дзюдо является одним из сложных видов спортивной деятельности, требующей полной отдачи физических и психических сил. Занятие этим видом спорта постоянно ставит проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования в дзюдо требует сознательного преодоления усилием воли возникающих трудностей. В связи со сказанным интересным для рассмотрения является вопрос определения средств и методов развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов.

На наш взгляд, основными средствами развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов являются учебно-тренировочная, соревновательная деятельность, а также психологическая подготовка спортсмена. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений на тренировочных занятиях. Стойкость и настойчивость – результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и участия в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, в условиях, когда необходимо срочно исправить сделанные ошибки.

Адекватная постановка целей – определяющий момент психологической подготовки. Спортсмен должен уметь владеть своими эмоциями, так как это во многом определяет результат соревнования. Психическая устойчивость спортсмена обеспечивает успешность выступления на соревнованиях. Это означает, что задача волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании волевых качеств спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований. Сказанное выше позволяет утверждать, что теоретико-практическое изучение психологических основ развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов является важной научно-исследовательской задачей психологии спорта и определяет ее актуальность.

Теоретический анализ, осуществленный нами, позволяет утверждать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, осуществляемая, через волевые усилия. На наш взгляд, волевое усилие: это сознательное и преднамеренное напряжение физических и

интеллектуальных сил человеком. Волевое усилие может иметь различную степень выраженности, как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком «силу воли». Волевое усилие характеризуется лабильностью (подвижностью), направленностью. Волевое усилие может быть не только физическим, но и интеллектуальным, мобилизующим и организующим (Б.Н. Смирнов) [3]. П.А. Рудик выделяет: волевые усилия при мышечных напряжениях, волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости, волевые усилия при напряжении внимания, волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха, волевые усилия, связанные с соблюдением режима [5].

Волевая регуляция является частным видом произвольного управления и характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, т.е. является механизмом самомобилизации. Зачастую понятие «волевая регуляция» (воля) отождествляется с представлением о «силе воли». Конкретное содержание волевой регуляции («силы воли») понимается психологами по-разному: «сила воли» как сила мотива, «сила воли» как борьба мотивов, изменение смысла действия, включение в регуляцию эмоций, «сила воли» как самостоятельное волевое качество. В каждом конкретном случае волевая регуляция проявляется через волевые состояния: состояние мобилизационной готовности, состояние сосредоточенности, состояние решимости, состояние сдержанности.

Теоретическое исследование выявляет различные концепции, объясняющие структуру волевых качеств спортсменов (О.А. Черникова, А.Ц. Пуни, Б.Н. Смирнов, Ю.П. Мальцев, В.К. Калинин, Е.П. Ильин, Ю.Я. Горбунов). Несмотря на разнообразие этих подходов в определении структуры волевых качеств спортсменов, общим для них является то, что их совокупность рассматривается как подвижная, динамическая система, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой. Это дает основание утверждать, что при рассмотрении проблемы развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов в психологии спорта следует опираться на такие понятия как «волевое усилие», «волевая регуляция», «волевые качества». Именно эти понятия определяют круг проблем, требующих практической реализации в ходе психологической подготовки спортсменов-дзюдоистов к спортивной деятельности.

Экспериментальное исследование было предопределено следующей гипотезой: предполагалось, что включение в тренировочный процесс комплекса занятий по развитию механизмов волевой саморегуляции, разработанного на основе данных индивидуальной психодиагностики спортсменов, является психологическим резервом повышения эффективности подготовки спортсменов-дзюдоистов.

Применен метод формирующего эксперимента, исходным основанием для которого стали данные психологической диагностики. Для диагностики волевых качеств были использованы методы наблюдения (А.И. Высоцкий) [1] и бланковая методика «Самооценка волевых качеств студентов – спортсменов» [4]. Такое сочетание экспериментальных приемов позволяет путем сопоставления наблюдений исследователя и самооценки респондента провести диагностику волевого компонента личности спортсмена.

Экспериментальное исследование, цель которого состояла в развитии волевых качеств спортсменов – дзюдоистов, проводилось на базе мужской команды дзюдоистов ИФК и дзюдо. Состав выборки (17 человек) был определен количеством спортсменов занимающихся дзюдо и являющихся студентами ИФК и дзюдо. Из общего количества спортсменов 12 человек являются мастерами или кандидатами в мастера спорта и 5 человек начинающие спортсмены, не имеющие спортивной квалификации. Участие в эксперименте спортсменов - дзюдоистов высокой квалификации позволяет определить некий эталон развитости волевых качеств, к которому должны стремиться начинающие спортсмены.

Практическое исследование волевых качеств спортсменов-дзюдоистов предполагало решение следующих задач:

1) осуществить экспериментальное исследование эффективности применения выбранных психодиагностических методов для изучения состояния волевой саморегуляции спортсменов-дзюдоистов;

2) практическое испытание в подготовке спортсменов-дзюдоистов комплекса психологических методов, направленных на развитие волевых качеств личности.

На первом (констатирующем) этапе экспериментального исследования была осуществлена диагностика уровня развития волевых качеств спортсменов-дзюдоистов. Результаты самооценки показали, что и высококвалифицированные, и начинающие спортсмены высоко оценивают собственные волевые качества. Так, высококвалифицированные спортсмены 70,5% респондентов (12 человек) оценивают собственную целеустремленность в $34 \pm 1,97$ балла, смелость и решительность – в $36 \pm 2,4$ балла, упорство и настойчивость – в $37 \pm 2,73$ балла, самостоятельность и инициативность – в $33 \pm 1,85$ балла, самообладание и выдержку – в $35 \pm 2,4$. У начинающих спортсменов 29,5% респондентов (5 человек) те же показатели ниже и соответствуют среднему уровню: $23 \pm 1,0$; $18 \pm 1,58$; $19 \pm 1,58$; $24 \pm 1,22$; $26 \pm 3,74$ баллов соответственно.

Однако сопоставление результатов самооценки волевых качеств спортсменов-дзюдоистов с результатами наблюдения, проведенного по методике А.И. Высоцкого, показывает, что самооценка волевых качеств начинающих спортсменов по всем признакам завышена. В среднем показатели развитости волевых качеств высококвалифицированных спортсменов (при максимуме 5 баллов) составили: дисциплинированность – $4,25 \pm 0,7$ балла, самостоятельность – $4,33 \pm 0,6$ балла, настойчивость – $4,25 \pm 0,6$ балла, выдержка – $4,41 \pm 0,7$ балла, организованность – $4,75 \pm 0,5$ балла, решительность – $4,5 \pm 0,5$ балла, инициативность – $4,41 \pm 1,5$ балла. У начинающих дзюдоистов были зафиксированы следующие результаты: дисциплинированность – $3 \pm 1,22$ балла, самостоятельность – $4 \pm 0,71$ балла, настойчивость – $3 \pm 0,71$ балла, выдержка – $4 \pm 0,7$ балла, организованность – 3 ± 1 балла, решительность – $3 \pm 0,7$ балла, инициативность – $3 \pm 0,71$ балла.

На наш взгляд, психологическая подготовка является средством, обеспечивающим более успешное развитие необходимых волевых качеств спортсменов. Исходя из этого, мы определили, что развивающая работа может осуществляться в двух основных направлениях: учебно-тренировочная и соревновательная деятельность; психологическая подготовка спортсмена.

1) *Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность* спортсменов – это важнейшее средство развития волевых качеств спортсменов. В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Учебно-тренировочная деятельность спортсменов планировалась тренером и предполагала постепенное усложнение осваиваемых приемов и комбинаций.

2) *Психологическая подготовка* состоит в целенаправленном формировании волевых качеств спортсмена, которые позволили бы ему успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В связи с этим встает вопрос о методах (приемах), используемых для развития волевых качеств. Специфическим механизмом воли является волевое усилие. Волевое усилие возникает не спонтанно, а под влиянием самостимуляции, которое является психологическим механизмом волевой активности.

А.И. Высоцкий [1] выявил четыре формы самостимуляции:

а) прямую (в виде фраз, слов);

б) косвенную (в виде образов, представлений);

в) абстрактную (в виде различных мыслей, выраженных во внутренней речи);

г) комбинированную (поочередное применение указанных выше форм).

Конкретными приемами самостимуляции могут являться самоприказы, самоубеждение, самоодобрение, представление эмоционально положительно переживаемых ситуаций,

воспоминания о своих прошлых успехах, примеры других людей, актуализация чувства долга, чувства собственного достоинства, чувства стыда, пробуждение самолюбия и пр.

Самостимуляция, в какой бы форме она ни выступала, всегда связана со второй сигнальной системой. Б.Н. Смирнов пишет, что *самоободрение* способствует повышению эмоционального тонуса посредством прямых призывов и указаний (например, «Будь молодцом!») или косвенно – путем вызывания ободряющих мыслей и представлений, связанных с умалением трудности задачи, с будущим успехом, удовольствием, радостью. При *самоубеждении* используются рассуждения и доказательства достаточности своих возможностей для решения поставленной задачи и отсутствия веских оснований для сомнений относительно собственной готовности. *Самоприказ* применяется обычно тогда, когда другие виды самовоздействия не могут обеспечить волевого поведения и человек в императивной форме дает указание самому себе о безотлагательном действии [3]

Реализация на практике выделенных А.И. Высоцким форм самостимуляции возможна через аутогенную и идеомоторную тренировку.

1. Аутогенная тренировка (АТ). В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия). Впервые применен в практике отечественного спорта Л.Н. Радченко при подготовке борцов к соревнованиям. Самовнушения являются условием, повышения активности процессов саморегуляции волевых состояний [2]

2. Идеомоторная тренировка (ИГ). В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении реализуются волевым усилием в движении. Образ движения (представление о движении) вызывает посредством волевых усилий само движение, что проявляется в идеомоторных актах - микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Обучение навыкам самостимуляции, аутогенной и идеомоторной тренировке осуществлялась в течение 9 месяцев, как в групповой, так и индивидуальной форме. Особое внимание уделялось начинающим спортсменам. С ними были проведены 4 групповых занятия и 8 индивидуальных занятий с каждым спортсменом. Опытные спортсмены участвовали в занятиях по желанию.

Эффективность развивающих занятий была подтверждена повторной диагностикой с применением методик, использованных на констатирующем этапе. Было зафиксировано повышение всех показателей волевых качеств и у начинающих, и у квалифицированных спортсменов, как по результатам самооценки, так и по результатам наблюдения.

В частности, спортсмены оценили свои волевые качества следующим образом: целеустремленность – 37 ± 1.85 баллов у высококвалифицированных спортсменов и 29 ± 3.8 баллов у начинающих спортсменов, смелость и решительность – 39 ± 2.48 и 26 ± 2.44 балла, упорство и настойчивость – 39 ± 2.43 и 24 ± 2.55 балла, самостоятельность и инициативность – 38 ± 2.13 и 30 ± 2.17 балла, самообладание и выдержку – 38.5 ± 2.5 и 30 ± 2 баллов соответственно.

Итоги наблюдения выявили следующие данные: дисциплинированность – 4.75 ± 0.4 (квалифицированные спортсмены) и 4 ± 1 (начинающие спортсмены) балла, самостоятельность – 4.55 ± 0.5 и 4.4 ± 0.55 балла, настойчивость – 4.4 ± 0.64 и 2 ± 0.16 балла, выдержка – 4.75 ± 0.5 и 4.6 ± 0.65 балла, организованность – 4.95 ± 0.1 и 4.2 ± 0.79 балла, решительность – 4.8 ± 0.21 и 4.8 ± 0.45 балла, инициативность – 4.7 ± 0.35 и 4.6 ± 0.55 балла.

Сравнение результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, свидетельствуют о достоверном повышении результатов: статистически значимые позитивные изменения уровня волевых качеств зафиксированы по всем показателям и у начинающих, и у квалифицированных спортсменов. При этом самостоятельность, выдержка, организованность (у квалифицированных дзюдоистов) и дисциплинированность (начинающие дзюдоисты) изменились на десятипроцентном уровне значимости ($P < 0.1$), все остальные – на пятипроцентном уровне значимости ($P < 0.05$).

Подводя итог, отметим, что психологическая подготовка является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами дзюдо. Она дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических данных спортсмена, но и личности дзюдоиста, формированию ее стержня – воли, морально-этических установок, смысложизненных ориентаций. Результаты формирующего эксперимента показали, что развитие волевых качеств возможно через реализацию в практике психологической подготовки спортсмена методов самостимуляции, аутогенной и идеомоторной тренировок, что подтверждает гипотезу исследования и дает основание для продолжения поиска путей повышения эффективности психологического сопровождения образовательного процесса в ИФК и дзюдо.

Примечания:

1. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979.
2. Радченко Л.Н. Опыт аутогенной тренировки борцов // Теория и практика физической культуры. – 1966. - № 11. – С. 38-42.
3. Смирнов Б.Н. Воля как сознательно-принудительная духовная сила психической саморегуляции личности [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.baltacademy.ru/archive/29.htm>
4. Практические занятия по психологии / Под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. М.: ФиС, 1989. 160 с.
5. Рудик А.П. Психология воли спортсмена. М., 1989. 276 с.