

УДК 796:612

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕХАНИЗМОВ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Макунина О.А.

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия (454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 1), e-mail: OAMakunina@mail.ru

На примере исследовательских работ в статье рассматриваются научно-методические подходы к исследованию психофизиологических механизмов волевой регуляции спортивной деятельности студентов. Установлено, что психофизиологические механизмы волевой регуляции спортивной деятельности студентов изучены физиологами недостаточно. Согласно взглядам автора научный подход к изучению психофизиологических механизмов развития волевой сферы должен учитывать, что волевые качества имеют врождённые предпосылки – типологические особенности индивидуального проявления свойств нервной системы, развиваются и приобретаются в процессе жизни. Значимость изучения психофизиологических механизмов волевой регуляции спортивной деятельности студентов определяется научно-практической информативностью этих данных для более успешного решения спортивных задач.

Ключевые слова: волевые качества, волевая регуляция, психофизиологические механизмы, спортивная деятельность.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL APPROACHES TO PSYCHO PHYSIOLOGICAL MECHANISMS OF STUDENTS' SPORT ACTIVITIES VOLITIONAL REGULATION RESEARCH

Makounina O.A.

Federal State Government-Financed Institution of Higher Professional Education "Ural state university of physical culture" Chelyabinsk, Russia, (454091, Chelyabinsk, Ordjonikidze st. 1), e-mail: OAMakunina@mail.ru

Scientific and methodological approaches to the research of psycho physiological mechanisms of students' sport activities volitional regulation are viewed in the article using the example of some research works. It is found, that psycho physiological mechanisms of students' sport activities volitional regulation are understudied by physiologists. As the authors view it, scientific approach to studies of psycho physiological mechanisms of volitional sphere development has to take into account that volitional powers have got congenial prerequisites – individual demonstration of nervous system typological peculiarities are developed and acquired during all life. The significance of psycho physiological mechanisms of students' sport activities volitional regulation studying is defined by scientific and pragmatic informative value of these data for more successful solving sport problems.

Keywords: volitional powers, volitional regulation, psycho physiological mechanisms, sport activities'.

Известно, что эффективность целенаправленной деятельности спортсмена зависит не только от знаний, умений и навыков, которыми он обладает, не только от уровня развития его важных качеств, но и от уровня волевой регуляции в спортивной деятельности [3, 1, 31].

Волевые качества особенно начинают проявляться в юношеском возрасте и определяют успешность личностного и профессионального развития [13, 34]. Специфика деятельности в этом возрасте влияет на процесс формирования волевой сферы. Это вызвано тем, что молодые люди в большей степени включены в единый поток процессов социализации и индивидуализации [11], в целенаправленно организованную самостоятельную деятельность.

Деятельность студентов-спортсменов характеризуется сочетанием учебно-профессиональной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Любой вид деятельности осуществляется благодаря наличию психофизиологических механизмов, изложенных в концепции психофизиологии движений Н.А. Бернштейна [7], теории функциональных систем П.К. Анохина [2], а также научных представлений А.Р. Лурия о динамической локализации высших психических функций [24].

Учебная деятельность – процесс формирования ключевых компетенций, то есть готовности обучаемых использовать знания, учебные умения и навыки, а также способы деятельности в реальной жизни для решения практических и теоретических задач. Результатом учебной деятельности является научение – приобретение человеком новых психологических качеств и свойств [38].

В учебной деятельности объединяются познавательные функции деятельности (восприятие, внимание, память, мышление) и потребности (мотивы, воля, эмоции) [20].

Применительно к спортивной деятельности, отметим, что это особая социально детерминированная форма психомоторной активности, развивающая и совершенствующая физические и психические качества человека в соответствии с целями и потребностями спорта [33].

Как отмечает А.Ц. Пуни [38, с. 219-230], спортивная деятельность имеет свою специфику. Предметом этой деятельности выступает человек, увлечённый спортом. Профессиональная деятельность многих специалистов-тренеров, судей, врачей и психологов направлена на него. Однако спортсмен является ещё и объектом и субъектом спортивной деятельности. Вся деятельность спортсмена направлена на формирование собственных физических и психических качеств [28]. Кроме того, этот вид деятельности характеризуется необычными по длительности и интенсивности физическими и психическими напряжениями, часто предельными для спортсмена. Основной формой спортивной деятельности является соревнование. Наконец, продуктом и результатом этой деятельности должно явиться спортивное достижение [15].

Спецификой спортивной деятельности является социальный характер, который постоянно объективизируется спортивными результатами, координирующими цели субъекта и объекта этой деятельности. Спортсмен часто вынужден в процессе своей спортивной карьеры концентрировать психофизические усилия и проявлять максимальные психомоторные возможности и испытывать моционально-волевые перенапряжения [23].

Следующей специфической особенностью спортивной деятельности является неоднократно доказанное влияние последней на развитие не только моторных, но и психических процессов, а

также личностных свойств спортсмена [32]. В.И. Енин установил [13], что в процессе регулярных занятий определённым видом спортивной деятельности изменяются не только уровневые показатели психических процессов, состояний и свойств, но и формируется специализированная их структура, то есть интегративная деятельность интеллектуальных и психомоторных центров, обеспечивающих высокие спортивные результаты. Р.Н. Загайнов [15] доказал, что спортсмены высокой квалификации проявляют такие свойства, как высокая ответственность, мотивация достижения, высокая эмоциональная устойчивость, твёрдость характера, уверенность в себе, самоконтроль, самостоятельность, настойчивость и упорство, инициативность и смелость. Кроме того, по мнению [31, с. 64-72], спортивная деятельность расширяет адаптационные возможности человека.

Суммируя особенности спортивной деятельности, можно согласиться с мнением, что спорт в целом и физические упражнения в частности оказывают существенное влияние на формирование психологических свойств личности [33, 37].

В литературе отмечают недостаточность исследований, посвященных изучению волевой сферы личности студента [8, 10, 11, 30, 34, 36, 37, 39]. В отечественной литературе исследований, посвящённых изучению волевой сферы студентов-спортсменов, нами не обнаружено.

Проблема воли, волевых качеств и волевой активности изучена достаточно широко в общей и в спортивной психологии [1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 22, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 39].

Проблему воли и волевой регуляции многие учёные считают центральной для психологии личности и ее формирования [4, 18, 19]. Исследования волевых качеств позволили выявить конкретную связь волевых процессов с эмоциональными и интеллектуальными процессами и подойти к решению важного вопроса о месте воли во всей структуре личности [29, 32].

Работы отечественных психологов посвящены формированию различных волевых качеств в процессе подготовки специалистов разных уровней [5, 30, 36, 37, 39]. Установлен ряд закономерностей развития воли в онтогенезе [8, 13, 26, 34] и дан психологический анализ волевой активности в разных видах деятельности [5, 10, 30, 35, 36, 37, 39]. Предпринимались попытки дать целостное представление о генезисе волевой регуляции, начиная с первых ее проявлений до функционирования в зрелых формах, в работах ряда исследователей [9, 17].

Волю связывают с понятием саморегуляции [4, 8, 14, 18, 29]. В работе [14] наряду с побудительной выделена регулирующая функция воли как способность человека сознательно регулировать свое поведение. Автор [21] видел специфику воли в регуляции человеком

собственных психических процессов (перестройки их организации для создания оптимального режима психической активности). Главная задача воли – обеспечить человеку овладение своим собственным поведением и психическими функциями.

В работе [17] автор считает, что волевая регуляция является личностным уровнем произвольной регуляции деятельности и психических процессов.

Можно выделить ситуативную волевою регуляцию как кратковременную мобилизацию через изменение смысла действия или создание дополнительного смысла. Такие изменения смысла достигаются различными способами: переоценка значимости мотива, изменение роли личности в коллективе, предвидение и эмоциональное переживание последствий действий, изменение значимости действия для человека и др.

Второй механизм волевой регуляции связан с развитием смысловой сферы личности, проявляющейся в степени выраженности различных волевых качеств, характеризующих человека как волевою личность.

При таком понимании волевой регуляции волю можно рассматривать как высшую психическую функцию, обеспечивающую намеренное изменение мотивации к действию, принятому личностью к исполнению, но мотивационно не обеспеченному, либо намеренную регуляцию различных параметров действий и психических процессов [17, 18].

При рассмотрении проблем волевой саморегуляции, на наш взгляд, целесообразно придерживаться положений, разработанных такими авторами, как [4, 14, 17, 19]. Воля понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Волевою саморегуляцию следует рассматривать как составную часть произвольного управления личностью своим поведением и деятельностью. Произвольному управлению соответствует более широкое понятие «воля». Волевая саморегуляция призвана удерживать поведение человека в пределах норм, правил, выработанных произвольным управлением.

Несмотря на широкое изучение вопросов волевой регуляции, данная проблема характеризуется противоречивостью взглядов и недостаточной полнотой раскрытия. Отмечается неоднозначность в трактовке феноменов, касаемых волевой саморегуляции [14].

И. П. Павлов отмечал, что волевые действия – результат суммарной работы всего мозга. Физиологические механизмы волевой регуляции деятельности не локализованы в каких-либо отдельных структурах мозга. Они представляют собой сложные функциональные системы. Акцепторы действия человека функционируют в его понятийной сфере. Нейрофизиологической

основой воли является системная работа всего мозга, но центральное значение в этой системе имеют лобные доли коры больших полушарий. Лобные доли коры осуществляют функции синтеза внешних раздражителей, подготавливают действие, формируют его программу, контролируют процесс ее реализации и оценивают итоговый результат [24].

И. М. Сеченовым в его классической работе «Рефлексы головного мозга» было обосновано положение, что волевое поведение детерминировано и произвольно. Ученый показал, что произвольная деятельность начинается чувственным возбуждением, за которым следует психический акт, заканчивающийся мышечным сокращением и движениями человека [24].

Недостаточно изучена волевая регуляция в спорте как системное образование, ее структура и детерминанты, особенности развития в различных видах спорта [28].

Неоднозначные подходы к пониманию сущности воли, обозначенные в литературе, отражают различные ее стороны, обозначают различные ее функции, а не противоречат друг другу. В самом деле, воля связана с сознательной целеустремленностью человека, с преднамеренностью его поступков и действий, т. е. с мотивацией; она связана с самоинициацией действий и их самоорганизацией [15].

Поэтому понимание воли возможно только на основе учета ее полифункциональности и как механизма сознательного и преднамеренного управления человеком своим поведением. В связи с этим более правильным представляется рассматривать волю не как мотивацию, но мотивацию как существенную часть произвольного управления. Мотивация составляет с волей единое целое, так как без мотивации нет воли, но функция воли не сводится только к побуждению активности человека [19].

В современных условиях различных преобразований в связи с ростом профессионализации спорта высших достижений и развитием массового и юношеского спорта изучение психофизиологических закономерностей развития волевой регуляции спортивной деятельности студентов с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является важной научно-исследовательской задачей.

Анализ научной литературы позволяет утверждать, что проблема воли и произвольного управления поведением учёными физиологами недостаточно изучена.

Согласно нашим взглядам, научный подход к изучению психофизиологических механизмов развития волевой сферы должен учитывать, что волевые качества имеют врождённые предпосылки – типологические особенности индивидуального проявления свойств нервной системы развиваются и приобретаются в процессе жизни.

Значимость изучения психофизиологических механизмов волевой регуляции спортивной деятельности студентов определяется научно-практической информативностью этих данных для более успешного решения спортивных задач. В экстремальных условиях тренировочно-соревновательного процесса решающими для победы могут стать способности спортсмена к волевому усилию и особенности личностной саморегуляции спортивной деятельности.

Информация о результатах психофизиологического исследования волевых свойств спортсменов способствует эффективности взаимодействия тренера со спортсменами, сотрудничеству в команде, самокоррекции спортсменов-студентов для повышения спортивных результатов.

Список литературы

1. Акатов Л. И. Экспериментальное исследование группового волевого усилия: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1971. – 24 с.
2. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. – М.: Наука, 1978. – С. 70.
3. Барышев А.В. Развитие готовности студентов вуза физической культуры к воспитанию волевых качеств личности юных спортсменов: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2010. – 182 с.
4. Басов М.Я. Избранные психологические произведения. – М.: Наука, 1991. – 568 с.
5. Белоусов А.В. Психодиагностика волевых качеств офицеров при принятии кадровых решений: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2005. – 163 с.
6. Берман Ави (Борис). Особенности профессиональной адаптации тренеров в зависимости от их волевых качеств: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2002. – 177 с.
7. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / под ред. В. П. Зинченко. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
8. Боязитова И.В. Взаимосвязь самооценки и волевой регуляции в онтогенезе // Психологический журнал. – 1998. – № 4. – С.27-35.
9. Быков А.В. Генезис волевой регуляции: дис. ... д-ра психол. наук. – М., 2003. – 452 с.
10. Гаврилина И. В. Факторы влияния на оценки степени развития волевых качеств личности: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2010. – 198 с.
11. Гетте-Борисова И.В. Психологические условия развития волевых качеств личности у студентов вуза: дис. ... канд. психол. наук. – Сочи, 2005. – 182 с.

12. Горбунов Ю.А. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С.25-41.
13. Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 1986. – 16 с.
14. Жихарев Д. Ю. Диагностика и формирование волевой саморегуляции юных боксеров в условиях детской юношеской спортивной школы: дис. ... канд. психол. наук. – Ставрополь, 2007. – 197 с.
15. Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности): автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – СПб., 1998. – 25 с.
16. Зефирова Е. В. Психологические критерии прогнозирования успешности выступлений спортсменов (на примере спортивных единоборств): автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2012. – 23 с.
17. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 24 с.
18. Иванников В.А. Смысловые механизмы волевой регуляции – деятельностный подход к пониманию воли www.psy-stavropol.ru/publ (дата обращения 19.12.2012).
19. Ильин Е.П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
20. Кабачкова А.В. Исследование индивидуальной адаптации студентов к учебной и физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Томск, 2009. – 25 с.
21. Калинин В. К. Экспериментальное изучение волевого усилия: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1968. – 24 с.
22. Колисник А.П. О природе волевого усилия. – М.: МГУ, 1985. – 216 с.
23. Литвинова Н.А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. – Томск, 2008. – 40 с.
24. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 384 с.
25. Мосягин И. Г. Психофизиологические закономерности адаптации военно-морских специалистов: дис. ... д-ра психол. наук. – Архангельск, 2007. – 313 с.
26. Муфтахина Р.М. Психофизиологический статус боксёров различных спортивных квалификационных групп в возрастном аспекте: автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2011. – 22 с.
27. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М.:

Наука, 1976. – 336 с.

28. Самулкин С.Я. Особенности волевой активности представителей различных видов спорта: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 2004. – 22 с.
29. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 12. – С.28-32.
30. Соколенко В.Н. Формирование волевых качеств личности будущего военного лётчика: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2002. – 171 с.
31. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
32. Стамбулов А.В. Исследование некоторых особенностей динамики и взаимосвязей физического, психомоторного и интеллектуального развития в подростковый период: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 1980. – 21 с.
33. Строгонов О. И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личностно-ориентированного подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2005. – 23 с.
34. Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1999. – 136 с.
35. Чумаков М.В. Диагностика спортивно-волевых особенностей личности: Психология личности // Соционика, ментология и психология личности. – 2006. – № 1. – С.169-178.
36. Шингаев С.М. Психодиагностика и формирование волевых качеств курсантов высшего военно-учебного заведения: дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2001. – 177 с.
37. Щербакова А.Ю. Развитие морально-волевой сферы студенток вузов на занятиях физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2006. – 163 с.
38. Яковлев Б.П., Фурсов А.В. Психическая нагрузка в учебно-тренировочном процессе студентов лыжников-гонщиков // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 9. – С. 68-70. URL: www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=7783314 (дата обращения: 09.11.2012).
39. Яцков О. Н. Психологические особенности развития волевой сферы молодых людей в процессе подготовки специалиста: дис. ... канд. психол. наук. – Астрахань, 2006. – 111 с.

Рецензенты:

Байгужин П.А., д.б.н., профессор, профессор кафедры анатомии, физиологии человека и животных, ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет», г. Челябинск.

Латюшин Я.В., д.б.н., профессор, заведующий кафедрой анатомии УралГУФК, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск.