

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ У ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

¹*Российский государственный университет нефти и газа
(национальный исследовательский университет) имени И. М. Губкина, г. Москва, Россия*

²*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
г. Чебоксары, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются существующие подходы к пониманию воли, психологические особенности спортивной деятельности, возникающие в ее процессе различные внешние препятствия и внутренние субъективные трудности. Преодоление препятствий и трудностей спортивной деятельности – психологический механизм развития волевой сферы личности. Приведены результаты экспериментального исследования показателей развития воли в связи с фактором занятия спортом. В нем приняли участие две группы подростков в возрасте 13–14 лет: 15 человек, систематически занимающихся самбо не менее двух лет, и 17 – не занимающихся спортом. Сравнительный анализ показателей развития волевой сферы проводился на основе созданной авторами оригинальной шкалы оценивания. Установлено, что подростки-самбисты отличаются более высокими показателями самооценки силы воли и ее стойкости. Показано, что развитие целеустремленности и повышение уровня проявления волевого усилия не обеспечиваются традиционными подходами к организации психологической подготовки подростков в процессе занятий самбо, а предполагают разработку адекватных проявлениям воли инновационных средств и методов общей психологической подготовки.

Ключевые слова: сила воли, стойкость воли, подростки, самбо, не занимающиеся спортом, шкала оценивания.

К. А. Tveritnev^{1,2}, G. L. Drandrov²

FEATURES OF DEVELOPMENT OF WILL POWER IN YOUNG SAMBO ATHLETES

¹*Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University),
Moscow, Russia*

²*I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia*

Abstract. This article discusses the current approaches to understanding will, discusses the psychological characteristics of sports activities, external distractions and psychological difficulties. Overcoming obstacles and difficulties in sports is seen as a psychological tool for the development of a strong-willed personality. The paper provides the results of the pilot study of development will power by doing sports. The study involved two groups of adolescents aged 13–14 years: 15 participants who had been systematically doing sambo for at least two years, and 17 participants who did not do any sports. The comparative analysis of the development of will power was conducted on the basis of the authors' scale of assessment. The authors found out that the teenagers doing sambo have a higher level of self-esteem, will power, and courage. It is shown that the development of motivation and manifestation of will power cannot be provided by the traditional approaches to psychological training of teenagers when doing sambo. This task involves the development of innovative means and methods of general psychological training.

Keywords: will power, courage, teenagers, sambo, doing no sports, scale of assessment.

Актуальность исследуемой проблемы. Воля и волевые качества являются предметом многих научных исследований. Представители поведенческой психологии (Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер) под волевым действием понимали механистический ответ живого организма на различные воздействия окружающей среды по принципу «стимул–реакция» или «реакция–стимул» [5]. Ученые, представляющие психодинамическое направление психологии (З. Фрейд, А. Адлер), рассматривали волю как обеспечивающую самосохранение и развитие человека внутреннюю энергию его различных поступков и действий.

Выдающийся российский физиолог И. П. Павлов, изучавший биологическую основу поведения животных, подошел к рассмотрению воли с позиций естественнонаучного подхода. Он определял ее как условно-рефлекторную активность живого организма, обусловленную отражаемыми психикой явлениями и предметами, обладающими сигнальным значением [цит. по 6].

Психологи Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн рассматривают волю как внутреннюю осознаваемую причину целенаправленного произвольного поведения и деятельности человека, как психологический механизм их произвольной мотивации. Они видят своеобразие воли как психического механизма осознаваемой регуляции и управления активностью человека на достижение лично значимой цели через преодоление определенных внешних препятствий, выступающих в виде субъективных внутренних трудностей [7].

Общим для всех существующих подходов к пониманию воли является непосредственная связь ее развития с процессом преодоления препятствий и трудностей, лежащих на пути к осознаваемой, значимой цели. Поэтому занятия спортом, предполагающие систематическое преодоление физических и психических трудностей, связанных с выполнением тренировочных и соревновательных упражнений, выступают не только фактором физического совершенствования, но и эффективным средством и методом развития волевой сферы личности.

Наиболее значимыми особенностями спорта как специфического вида деятельности, оказывающими позитивное воздействие на процесс развития воли [8], выступают:

- 1) двигательная активность в виде физических упражнений при предельно высоких требованиях к ее интенсивности, объему, содержанию;
- 2) направленность деятельности на максимально высокие результаты;
- 3) наличие отношений острого соперничества в условиях соревновательной деятельности, требующих проявления максимально высокого уровня физических и психических усилий;
- 4) высокий уровень нервно-психического напряжения, возникающего вследствие воздействия различных стресс-факторов до, во время и после соревнований [2].

Исследование волевой сферы имеет достаточно большое значение в процессе обучения и воспитания подростков ввиду того, что именно в этом возрасте происходит развитие волевых качеств. Особый интерес представляет изучение влияния регулярных занятий спортом на развитие волевой сферы личности подростков, поскольку сам по себе спорт рассматривается на протяжении десятилетий различными авторами в качестве «механизма развития силы воли» [4], [9], [10]. В этой связи актуальным представляется проведение сравнительного анализа волевой сферы личности подростков, которые занимаются спортом на регулярной основе, в сравнении с подростками, не занимающимися им вообще.

Цель статьи – определить особенности влияния систематических занятий самбо на развитие волевой сферы личности в подростковом возрасте.

Материал и методика исследований. Для достижения цели нами было осуществлено экспериментальное исследование показателей развития волевых качеств подрост-

ков, занимающихся самбо на протяжении 3–5 лет (15 человек), и подростков, которые не занимаются спортом (17 человек).

Для определения показателей проявления силы воли нами был применен тест «Самооценка силы воли», созданный Н. Н. Обозовым [цит. по 1]. Испытуемым предлагалось ответить на 15 вопросов, которые позволяют охарактеризовать выраженность волевого усилия применительно к конкретной модельной ситуации. При интерпретации тестов ответ «да» оценивается в 2 балла, «не знаю» или «бывает» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Уровень развития силы воли оценивается по сумме набранных баллов:

- 0–12 баллов – слабая;
- 13–21 баллов – среднего уровня;
- 22–30 баллов – развита хорошо.

Достоверность различий между показателями силы воли, наблюдаемыми у подростков обеих групп, принимавших участие в нашем исследовании, определялась с применением непараметрического критерия хи-квадрат К. Пирсона и параметрического t-критерия Стьюдента.

Результаты исследований и их обсуждение. Данные сравнительного анализа средних показателей самооценки силы воли двух групп приведены на рисунке 1. Установлено, что подростки, которые регулярно занимаются самбо, демонстрируют более высокий уровень развития воли, чем те подростки, которые не занимаются или занимаются нерегулярно спортом. Различия статистически достоверны по критерию хи-квадрат ($\chi^2 = 27,51$ при $P < 0,01$).

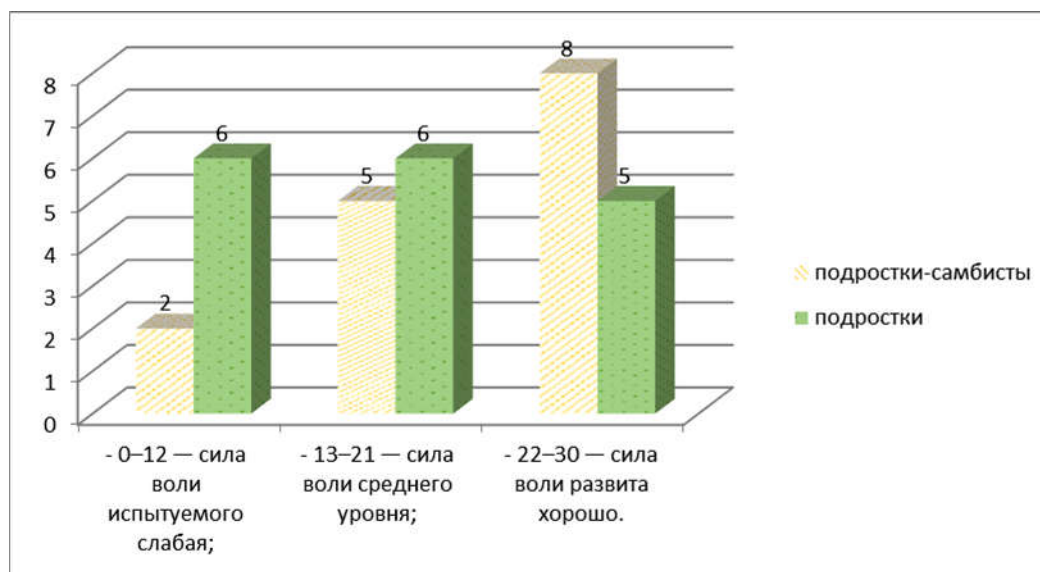


Рис. 1. Распределение спортсменов и не занимающихся спортом подростков с учетом показателей самооценки силы воли (количество человек)

Далее нами был осуществлен анализ сформированности отдельных проявлений волевой сферы подростков обеих групп: силы и стойкости воли, целеустремленности. Оценка указанных качеств в исследуемых группах для подростков, не занимающихся и занимающихся спортом соответственно, проведена по системе показателей для каждого из качеств в условиях урока физической культуры и тренировки по самбо.

Для оценивания показателей сформированности проявлений волевой сферы нами была разработана балльная шкала оценки (табл. 1).

Шкала оценивания проявлений волевой сферы подростков

Показатели развития воли	Условия проявления воли	Оценивание показателей (в баллах)
Уровень силы воли при стандартных трудностях	Процесс тренировки, выполнение упражнений разминки	3 балла – обучающийся выполняет все упражнения, нужное количество подходов и раз в подходе
		2 балла – обучающийся пропускает некоторые подходы, не выполняет отдельные упражнения разминки нужное число раз
		1 балл – обучающийся выполняет разминку формально, пропуская один или несколько видов упражнений
Уровень силы воли при нестандартных трудностях	Процесс тренировки – в тренировочном поединке с заведомо более сильным соперником (например, спортсменом более высокого уровня, превосходящего по физическим качествам, старше по возрасту)	3 балла – обучающийся соглашается на поединок и противостоит сопернику до окончательного проигрыша
		2 балла – обучающийся соглашается на поединок, некоторое время противостоит сопернику, но, поняв, что не может выиграть, отказывается
		1 балл – обучающийся отказывается от поединка, понимая, что не выиграет его, или участвует для проформы
Уровень стойкости воли при стандартных трудностях	На тренировке – в рамках отработки нового элемента с нуля до высокого уровня выполнения	3 балла – обучающийся отрабатывает элемент вплоть до достижения нужного результата, вне зависимости от того, сколько это займет времени, при необходимости отрабатывает дома дополнительно
		2 балла – обучающийся активно берется за отработку элемента, но часть процесса оставляет до следующих тренировок
		1 балл – обучающийся начинает отработку элемента, не стремясь сформировать его на одной тренировке
Уровень стойкости воли при нестандартных трудностях	На тренировке – во время отработки нестандартного, заведомо сложного для подростка элемента (например, из программы следующего года обучения и тренировок)	3 балла – обучающийся начинает отработку сложного элемента, несмотря на то, что понимает невозможность его формирования с существующим уровнем его подготовки
		2 балла – обучающийся пробует начать отработку элемента, но прекращает, понимая его сложность
		1 балл – обучающийся не пытается начинать отработку элемента, понимая его сложность
Наличие перспективной цели	Вопрос к подростку, для чего он обучается единоборствам, чего хочет достичь	3 балла – обучающийся формулирует близкую и перспективную цель (например, победу в ближайших соревнованиях, получение через несколько лет титула мастера спорта)
		2 балла – обучающийся ставит близкую цель, но не имеет перспективной цели
		1 балл – обучающийся не может сформулировать цель
Готовность к проявлению воли для достижения цели	Вопрос к обучающемуся о том, какие усилия он прикладывает сегодня и что готов делать завтра для достижения цели	3 балла – обучающийся озвучивает план действий по достижению цели и усилия
		2 балла – обучающийся имеет план и последовательность действий по достижению цели, но не озвучивает списка своих действий для ее достижения
		1 балла – обучающийся не имеет плана по достижению цели и списка действий

Шкала позволяет оценивать показатели проявления воли в баллах в рамках одной тренировки или урока физической культуры. Интегральная оценка развития волевой сферы рассчитывается путем суммирования баллов по каждому показателю. Максимальная оценка составляет 18 баллов, минимальная – 6 баллов.

Результаты оценивания отдельных проявлений воли у подростков обеих исследуемых групп представлены на рисунке 2.

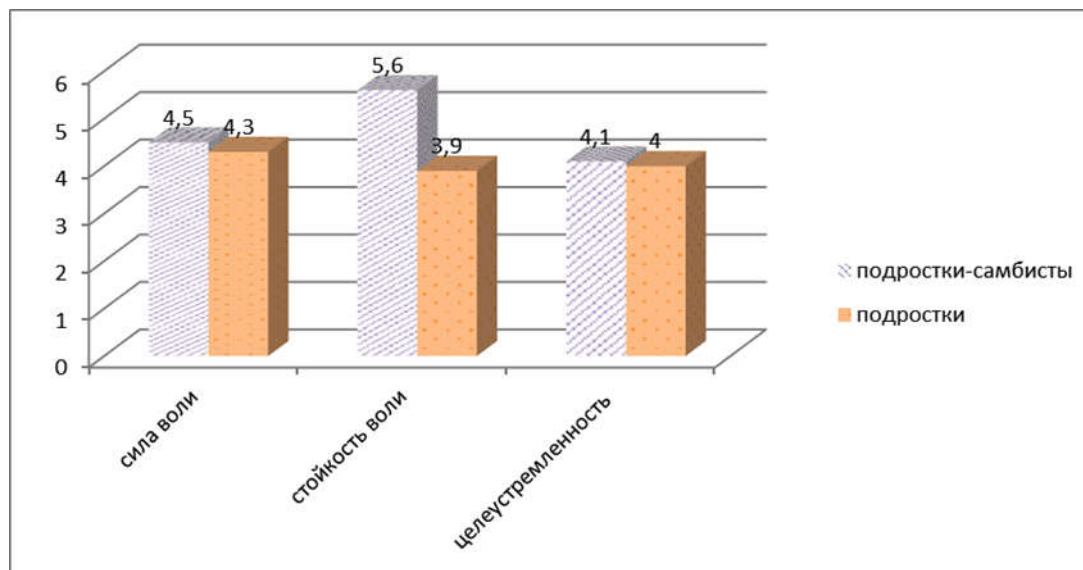


Рис. 2. Показатели проявлений воли спортсменов и не занимающихся спортом подростков (баллы)

Установлено, что подростки-самбисты отличаются более высоким показателем стойкости воли (5,6 против 3,9 балла у подростков, не занимающихся спортом) как способности длительное время поддерживать проявленное волевое усилие [3]. Различия статистически достоверны (t -критерий = 4,87 при $P < 0,01$).

По показателям проявления силы воли и целеустремленности группа подростков-самбистов несколько опережает группу подростков, не занимающихся спортом, но наблюдаемые различия статистически недостоверны.

Резюме. Регулярные занятия самбо создают организационно-педагогические условия для развития у подростков способности к поддержанию на высоком уровне в течение длительного времени волевого усилия – стойкости воли. К этим условиям относится необходимость постоянного преодоления трудностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Развитие целеустремленности и повышение уровня проявления волевого усилия не обеспечиваются традиционными подходами к организации психологической подготовки подростков в процессе занятий самбо. Решение этих задач предполагает разработку адекватных этим проявлениям воли инновационных средств и методов общей психологической подготовки, прежде всего создание в учебно-тренировочном процессе специфических физических и психических трудностей. Это выступает целью нашей дальнейшей работы в области исследуемой нами научной проблемы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазунов Ю. Т., Сидоров К. Р. О волевых качествах человека и основаниях их выделения // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2016. – Т. 26, вып. 2. – С. 64–72.
2. Киэлевяйнен Л. М., Демьянова А. А. Сравнительная характеристика проявления волевых качеств у спортсменов на примере студентов Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета и Петрозаводского педагогического колледжа // Развитие современного образования: теория, методика и практика : материалы IX Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 109–112.

3. *Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К.* Методики психодиагностики в спорте : учебное пособие. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
4. *Пестряева Л. Ш., Драндров Г. Л., Глинкин Б. Н., Орешикина Т. И.* Особенности развития мотивов занятий спортом с учетом спортивной квалификации // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51, ч. 3. – С. 237–243.
5. *Психология деятельности в экстремальных условиях* : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов и др. ; под ред. А. Н. Блеера. – М. : Академия, 2008. – 287 с.
6. *Селье Г.* Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
7. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов* : хрестоматия / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
8. *Суздальницкий Р. С., Левандо В. А.* Новые подходы к пониманию спортивных стрессорных иммунодефицитов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 18–22.
9. *Черникова О. А.* Влияние эмоций на действия спортсмена и их саморегуляция // Теория и практика физической культуры. – 1964. – № 2. – С. 1720–1726.
10. *Щербakov А. И., Селиванов В. И.* Воспитание воли. – М. : Просвещение, 1986. – 140 с.

Статья поступила в редакцию 01.04.2019

REFERENCES

1. *Glazunov Yu. T., Sidorov K. R.* O volevykh kachestvakh cheloveka i osnovaniyakh ih vydeleniya // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya «Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika». – 2016. – Т. 26, вып. 2. – С. 64–72.
2. *Kielevyajnen L. M., Dem'yanova A. A.* Sravnitel'naya karakteristika proyavleniya volevykh kachestv u sportsmenov na primere studentov Instituta fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta i Petrozavodskogo pedagogicheskogo kolledzha // Razvitie sovremennogo obrazovaniya: teoriya, metodika i praktika : materialy IX Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. – Cheboksary, 2016. – S. 109–112.
3. *Marishchuk V. L., Bludov Yu. M., Plahienko V. A., Serova L. K.* Metodiki psihodiagnostiki v sporte : uchebnoe posobie. – М. : Prosveshchenie, 1990. – 256 s.
4. *Pestryaeva L. Sh., Drandrov G. L., Glinkin B. N., Oreshkina T. I.* Osobennosti razvitiya motivov zanyatij sportom s uchetom sportivnoj kvalifikacii // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2016. – № 51, ch. 3. – S. 237–243.
5. *Psihologiya deyatelnosti v ekstremal'nykh usloviyakh* : uchebnoe posobie dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenij / V. N. Nepopalov, V. F. Sopov, A. V. Rodionov i dr. ; pod red. A. N. Bleera. – М. : Akademiya, 2008. – 287 s.
6. *Sel'e G.* Stress bez distressa. – М. : Progress, 1979. – 123 s.
7. *Sportivnaya psihologiya v trudakh otechestvennykh specialistov* : hrestomatiya / pod red. I. P. Volkova. – SPb. : Piter, 2002. – 384 s.
8. *Suzdal'nickij R. S., Levando V. A.* Novye podhody k ponimaniyu sportivnykh stressornykh immunodeficitov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – № 1. – S. 18–22.
9. *Chernikova O. A.* Vliyanie emocij na dejstviya sportsmena i ih samoregulyaciya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1964. – № 2. – S. 1720–1726.
10. *Shcherbakov A. I., Selivanov V. I.* Vospitanie voli. – М. : Prosveshchenie, 1986. – 140 s.

The article was contributed on April 01, 2019

Сведения об авторах

Тверитнев Константин Анатольевич – аспирант кафедры спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; преподаватель кафедры физической культуры Российского государственного университета нефти и газа (национального исследовательского университета) имени И. М. Губкина, г. Москва, Россия; e-mail: sports3@mail.ru

Драндров Герольд Леонидович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева, г. Чебоксары, Россия; e-mail: gerold49@mail.ru

Author information

Tveritnev, Konstantin Anatolyevich – Post-graduate Student, Department of Sports Disciplines, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University, Cheboksary, Russia; Lecturer, Department of Physical Culture, Gubkin Russian State University of Oil and Gas (National Research University), Moscow, Russia; e-mail: sports3@mail.ru

Drandrov, Gerold Leonidovich – Doctor of Pedagogics, Professor, Head of the Department of Sports Disciplines, I. Yakovlev Chuvash State Pedagogical University Cheboksary, Russia; e-mail: gerold49@mail.ru