

Білозерська С. І.

ВОЛЬОВІ ЗУСИЛЛЯ ТА ЇХ РОЛЬ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Стаття присвячена вивченню ролі вольових зусиль у спортивній діяльності, завдяки яким спортсмен спрямовує свою активність у відповідності із свідомо поставленими цілями. Визначено ряд специфічних властивостей, що сприяють розвитку вольового зусилля у спортсмена: регулювання своєї діяльності, поведінки відповідно до найбільш значущих мотивів та гальмування інших мотивів, спонукань, намагань; організація дій, вчинків згідно зі свідомо поставленими цілями та переборювання внутрішніх і зовнішніх труднощів; формування самостимуляції.

Статья посвящена изучению роли волевых усилий в спортивной деятельности, благодаря которым спортсмен направляет свою активность в соответствии с осознано поставленными целями. Обозначено ряд специфических свойств, что способствуют развитию волевого усилия у спортсмена: регулирования своей деятельности, поведение в соответствии до наиболее значимых мотивов и торможение других мотивов, побуждений, попыток; организация действий в соответствии с осознано поставленными целями и преодоление внутренних и внешних трудностей; формирование самостимуляции.

The article is devoted to the problem of the place of willful efforts in the sports activity, thanks to which a sportsman leads his activity in accordance with consciously put aims. The author defined a list of specific peculiarities, which contribute to the development of the sportsman's willful efforts: regulation of his activity according to the most worthy motives and hampering of actions and attempts; the organization of actions according to consciously put aims and the ability to overcome internal and external difficulties; the formation of self stimulation.

Сучасний соціально-економічний стан України зобов'язує всіх замислитись над майбутнім країни, а особливо, про розвиток молоді. На сьогодні досить “розмиті” є орієнтири, підростаюче покоління можна звинуватити у бездуховності, недовірі, агресивності, безвідповідальності. Матеріальні цінності переважають над моральними. Тому постає актуальна проблема у підготовці освічених, фізично та психічно здорових людей, які володіють не тільки знаннями, а втілюють їх у життя, в індивідуальні характеристики. Значущість даної проблеми пов'язана з особливостями розвитку вольової сфери особистості, яка є основою регуляції людиною своєї поведінки, спілкування і діяльності.

Людина живе і розвивається у світі під впливом різних джерел сильної дії на неї як позитивного, так і негативного чинника. Дані джерела кожного дня впливають на інтелектуальну та емоційно-вольову сфери людини. В такій ситуації важливо не піддаватися стресогенним чинникам, а прагнути до активних, ініціативних дій та свідомого контролю за ними. Це загалом досягається завдяки розвитку вольових зусиль. Мета статті полягає в тому, щоб визначити роль вольового зусилля у досягненні цілі та бажанні перебороти труднощі.

Вперше про вольові зусилля, як специфічний механізм волі, було згадано у ХХ ст. Г. І. Челпановим і А. Ф. Лазурським. Вчені розглядали вольові зусилля як особливий психофізіологічний процес, який пов'язаний з реакцією людини на перешкоду, з якою вона зустрічається. Згодом К. Н. Корнілов дав своє визначення і зазначив, що вольове зусилля – це “психологічний процес, який характеризується своєрідним зусиллям і одержує своє вираження у свідомих діях і вчинках людини, спрямованих на досягнення поставлених цілей” [2,102]. Таким чином, ми можемо стверджувати, що вольове зусилля відображає довільну мобілізацію людини (не тільки на посилення бажання, але і на його гальмування), яка приводить до зміни психічного стану і фізіологічних функцій.

Спортивна діяльність ставить високі вимоги не тільки до фізичного, технічного, тактичного, а й до психологічної підготовки спортсменів. Змагання, сильні суперники, безкомпромісність боротьби – все це нерідко призводить до того, що добре підготовлені гравці, які показують високі технічно-тактичні результати на тренуваннях, несподівано програють

слабшому супернику. Сьогодні великого значення набуває чинник нервово-психічного стану спортсмена, в основі якого лежить низький рівень психологічної підготовки.

Діяльність спортсмена, яка спрямована на подолання труднощів, завжди має характер довільних дій, що вимагає певних вольових зусиль. Існує з цього приводу досить розповсюджена думка, що вольове зусилля завжди проявляється у відомому м'язовому напрямку. Н. Ланге вказав на три моменти, з якими пов'язано відчуття вольового зусилля. Перший – це відчуття зміни дихання; другий – ідеомоторне напруження скелетних м'язів; третій – внутрішня мова [3].

Зрозуміло, що будь-яка довільна дія вимагає визначеного, хоч би мінімального, вольового зусилля. Проте ототожнювати вольові зусилля з м'язовими рухами не можна. Так, при вольовому зусиллі відбуваються м'язові рухи, але вони не відображають стану внутрішньої готовності (потреби), за допомогою якої особистість контролює свої бажання. Отже, регуляція поведінки і діяльності здійснюється не тільки опосередковано (через мотиви), але і безпосередньо – через мобілізацію (вольове зусилля). Виконання фізичних вправ завжди пов'язано з вольовими зусиллями, а багаторазове їх повторення, що вимагає м'язового напруження, здійснює великий вплив на формування здатності спортсмена до прояву вольових зусиль.

Вольові зусилля завжди носять свідомий характер і пов'язані з усвідомленням мети та позитивних результатів дії. Тільки за умови усвідомлення суб'єктом діяльності мети своїх дій, співвіднесення з цим самоусвідомленням своїх цілей і мотивів його старання набувають особистісного сенсу. Суб'єктивно вольове зусилля переживається як особливий внутрішній стан, пов'язаний з подоланням будь-якої перешкоди, наявність якої є однією з умов появи вольового зусилля. Коли людина діє, не зустрічаючи навіть незначної перешкоди, у неї не виникає внутрішньої боротьби, потреби, стану, тобто зусилля.

Перешкод під час спортивної діяльності може виникнути багато, і вони можуть бути різноманітними. Проте всі вони є віддзеркаленням у свідомості спортсмена тих чи інших реально існуючих об'єктивних умов. Долаються вони за рахунок наполегливості, активності, терпіння, завзятості, ціле-

спрямованості, витримки і інших вольових якостей, виховання яких є постійною турботою як тренера, так і самого спортсмена.

Спортивна діяльність вимагає подолання двох видів труднощів. Першу групу становлять об'єктивні труднощі, які за своїм характером притаманні всім людям, що займаються певним видом спорту. Відмінності полягають лише в інтересах спортсмена, вікових та гендерних особливостях, кваліфікації. Довільні дії, спрямовані на подолання таких труднощів, можливі лише за умови оволодіння певної фізичної та технічної підготовки.

Другу групу становлять суб'єктивні труднощі, в основі яких є особисте ставлення людини до даного виду діяльності. Прикладом суб'єктивних труднощів може бути: 1) нерішучість, невпевненість спортсмена при виконанні даної фізичної вправи, хоча об'єктивно вона не є важкою чи небезпечною; 2) страх перед суперником, про силу і здібності якого у спортсмена склалася перебільшена уява; 3) відсутність звички до систематичної і завзятої праці, до затрати великих зусиль.

Подолання таких видів труднощів буде успішним, якщо всі дії будуть спиратися на морально-вольову підготовку спортсмена, на виховання у нього правильного ставлення як до навколишнього середовища, так і до власних дій. Тут велику роль відіграє тренер, використовуючи такі методи, як роз'яснення, переконання, власний приклад, проведення тренувань в умовах, що близькі до умов змагання, психорегуляція несприятливих емоційних станів спортсменів.

Визначаючи роль вольового зусилля у спортивній діяльності, слід зазначити, що вони можуть бути різноманітні за своїм характером і ступенем вираження. Так, виконання фізичних вправ спонукає спортсмена виконувати їх з максимальною (мінімальною) затратною сил, здійснювати в різних умовах і саме тоді, коли це необхідно, а не тоді, коли він сам хоче. Кожна дія при виконанні вправи вимагає зосередженої уваги, яка є передумовою розвитку сили волі. Ось чому кожне заняття, яке вимагає стійкості уваги, є вправою з виховання у спортсмена здатності до вольового зусилля.

Особливо важливо виховувати вольові зусилля на початковому етапі тренування, коли ще не найбільш вираже-

ні яскраві емоційні переживання. У спорті емоційні переживання можуть бути стенічними й астенічними, тому можуть як позитивно, так і негативно впливати на спортивну діяльність та самого спортсмена загалом. Подолання негативних емоцій досягається завдяки вольовим зусиллям. Так, наприклад, стан тривоги і сумніву долається за допомогою такої вольової якості, як рішучість; стан страху – за допомогою сміливості; стан фрустрації – за допомогою впертості і наполегливості; стан емоційного збудження (злості чи радості) – за допомогою стриманості.

Вміння керувати своїми емоціями для спортсмена є досить важливим. Якщо він досягає високих результатів і досконалої техніки у виконанні необхідних фізичних вправ, то зростає активність та працездатність організму, з'являються стенічні почуття бадьорості, життєрадості. Дані почуття співвідносяться з вольовими зусиллями, спрямовуючи діяльність спортсмена на подолання труднощів, підвищення самооцінки та рівня домагань. І навпаки, у випадку, коли спортсмену не вдається вирішити спортивне завдання, при невдалій спробі виконання фізичної вправи, травмі можуть виникнути астенічні емоційні переживання: невпевненість, страх і т.д. Саме у цьому випадку вольові зусилля будуть спрямовані на боротьбу з негативними емоційними станами, які гальмують діяльність спортсмена.

Вольові зусилля пов'язані з подоланням почуття втоми. Проте вони використовуються спортсменами не тільки, коли вже є виснаження, але і на початковій стадії розвитку втоми, коли людина підтримує свою працездатність на заданому рівні без деспотизму і небезпеки для здоров'я. При перших ознаках втомленості у спортсмена різко знижується обсяг уваги, концентрація, здатність до перерозподілу та переключення. Крім цього, відчуття втомленості виражається у звуженні периферичного зору, зниженні швидкості та чіткості реагування, в погіршенні розумової та фізичної діяльності тощо. Завдяки вольовим зусиллям, спрямованим на подолання втоми, можливо звести до мінімуму вказані негативні явища і певний час виконувати вправи на високому рівні.

Як бачимо, вольове зусилля у спортивній діяльності спрямоване на подолання інертності, загальмованості, а інколи і болю. Проте тут слід пам'ятати, що воно має і свою

“ахіллесову стопу” – надмірне вольове напруження може призвести до зриву вищої нервової діяльності. З цього приводу П. В. Симонов писав: “Особистість повинна оптимально співвідносити сильну волю з визначеним рівнем емоційності” [2,105].

Стимулом мобілізації вольового зусилля на подолання труднощів є розвиток моральних почуттів, в основі яких є глибоке усвідомлення суспільного значення спортивної діяльності. Моральні почуття є передумовою розвитку стійких переконань спортсмена, завдяки ним особистість стає більш відповідальною, цілеспрямованою та сильною.

Отже, суб'єктивним компонентом вольової дії є переживання зусилля як свідоме напруження психічних і фізичних можливостей, які мобілізують і організовують стан та діяльність людини, щоб подолати труднощі.

Т. М. Титаренко правомірно стверджує, що лише вивчаючи себе, відкриваючи своє справжнє ество, свою сутність, психологічні, душевні та духовні скарбниці, людина може поступово пізнати власні моральні риси, побачити у своїх глибинах щирість і доброзичливість, уміння співчувати й безкорисливо допомагати тим, хто цього потребує [5].

Наступною особливістю вольового зусилля є те, що воно наділене енергією, яка, з одного боку, стимулює свідому роботу спортсмена, а з другого – гальмує спонукання, які заважають діяльності. Ця енергія мобілізується засобами зовнішньої і внутрішньої стимуляції, які мають вербальний характер, тобто засобами самостимуляції.

Фізичне і психічне самовдосконалення починається з непомітного нікому самобачення, повсякденної уваги до власних індивідуальних особливостей, до своєї неповторності, до свого призначення у спортивній діяльності. Відсутність самовладання робить людину нестриманою, імпульсивною. Люди, які не володіють собою, легко піддаються впливові почуттів, часто порушують режим, дисципліну, нездатні подолати перешкоди, впадають у розпач. Витримка, самовладання дуже важливі для спортсмена, бо допомагають утриматися від спалахів гніву, пригасити невпевненість, розгубленість, скованість, несміливість та інші психічні стани. Виховання вольових зусиль формує силу волі спортсмена, яка є передумовою розвитку високого рівня мотивації до-

сягнення, що пов'язана з наполегливістю у досягненні своєї мети, прагнення до кращих результатів, незадоволеність досягнутим, намагання досягнути перемоги.

Довіряти собі, стати собі щирим другом та відвертим співрозмовником, досліджувати всі куточки своєї душі – саме так здійснюється самоствердження справжнього спортсмена. “Прямий заклик (самозаклик) не повинен коливатися, а виконувати дію, яка санкціонована свідомістю особистості і викликає те вольове зусилля, той заряд психічної енергії, який необхідний для успішного виконання дії”[2].

В. І. Селіванов зазначає, що вольовий імпульс у формі словесного сигналу-самонаказу, викликає у корі головного мозку “другорядне збудження” і витягує із ретикулярної формації визначений заряд енергії. Цей заряд корінним чином перебудовує силові відношення мотивів, які склалися до того, і забезпечує перемогу того із них, який санкціонується в даний момент свідомістю спортсмена [4].

Вольове зусилля виникає не спонтанно, не мимовільно, а під впливом самостимуляції, яка є психологічним механізмом вольової активності і є важливою складовою особистості спортсмена. Через самостимуляцію свідомість людини породжує, розвиває вольові зусилля і дає команду, як і де людині діяти. Зрозуміло, що самостимуляція проявляється в різних формах і залежить від життєвого, професійного (спортивного) досвіду та характеру перешкод, які слід подолати.

Формування самостимуляції визначається також і умовами, в яких формується особистість спортсмена. Так, на початкових етапах спортивної діяльності вона носить дифузний характер. Коли спортсмен здобуває вже деякий досвід у виконанні діяльності, самостимуляція стає все більш диференційованою, що дозволяє спрямовувати її в одних випадках на успішне виконання діяльності, в інших – на боротьбу з факторами, які перешкоджають успіху.

Конкретними прийомами самостимуляції можуть бути самонакази, самопереконавання, самосхвалення, спогади про досягнуті перемоги, актуалізація почуття обов'язку, почуття власної гідності тощо. Це важливо знати не тільки самому спортсмену, але й тренеру, який несе відповідальність за своїх виконавців.

Отже, спортивна діяльність – це довільна діяльність, яка вимагає свідомої регуляції, свідомого спрямування розумових і фізичних сил на досягнення свідомо поставленої мети. Саме воля та вольові зусилля є однією з найважливіших складових спортивної діяльності. Виховання вольових зусиль у спортсменів – це складний процес, який вимагає психологічної підготовки. Адже впевненість у перемозі буде вища у того спортсмена, який краще підготує свою психіку до боротьби з труднощами (противником). Тут можна стверджувати, що саме психологічна підготовка з часом стане основною ланкою у підготовці спортсменів, бо межі психічних можливостей людини визначити неможливо, на відміну від фізичних можливостей.

Література

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб: Питер, 2000. – 288 с.
3. Ланге Н.Н. Психический мир. Избранные психологические труды. – И. – Воронеж, 1996. – 376 с.
4. Селиванов В.Б. Терминологический минимум основных понятий воли – Рязань, 1989. – 98 с.
5. Психология спорта высших достижений / Под ред. А. В. Родионова. – М.: ФиС, 1989. – 144 с.