

УДК 159.947.35: 796.81
doi: 10.15330/fcult.32.83-86

Андрій Коломієць, Вікторія Мелюшкіна

КОРЕКЦІЯ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

В статті представлені результати дослідження, в якому визначалась можливість корекції параметрів вольової саморегуляції студентів – борців вільного стилю аграрного університету. Використовувався аналіз літературних джерел, тестування параметрів вольової саморегуляції за методикою “Дослідження вольової саморегуляції” (О.В. Звєрков і Є.В. Ейдман), педагогічний експеримент, статистичні методи. Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування аутогенного тренування для корекції показників вольової саморегуляції студентів – борців вільного стилю аграрного університету, як 1–2 курсів, так і 3–5 курсів, що сприяло підвищенню рівня працездатності, вміння протистояти діям суперника, управляти своїм станом і поведінкою та підтримувати оптимальний рівень нервово-психічної напруги.

Ключові слова: воля, саморегуляція, аутогенне тренування, борці вільного стилю.

Psychological readiness of students of wrestlers is one of the important components of the structure of overall preparedness. Her task is to create a favorable mental state of the athlete in order to ensure the success of training and competition.

The article presents the results of the study, which determined the possibility of correcting the parameters of volitional self-regulation of students of the wrestlers of the Sumy National Agrarian University. Respondents were 17 students of the team of the Agrarian University of free fight (8 students 1–2 courses, 9 – 3–5 courses). To determine the level of manifestation of the parameters of volitional self-regulation, we used the method “Investigation of volitional self-regulation” (O.V. Zvirkov and E.V. Eidman). The team of the agrarian university takes part in regional and city wrestling competitions, which requires athletes not only professional skills, but also psychological training, including emotional and volitional self-regulation.

Volitional self-regulation of wrestlers is a complex process. It provides management of your own mental and emotional state. Volitional self-regulation helps to instantly make decisions, take into account the situation on the carpet, which can change dramatically depending on the opponent's tactics.

It is clear that this kind of self-regulation develops for a certain period of time and depends on the coach. He should focus not only on physical training, but also on the psychological training of athletes.

Thus, the development of voluntary self-regulation of agrarian university wrestlers is a process that ensures the management of their his condition. It is a necessary component of the professional and psychological training of athletes.

Experimentally confirmed the effectiveness of the use of autogenous training to correct the indicators of volitional self-regulation of students of wrestlers as 1-2 courses, and 3-5 courses. This contributed to improving the level of ability to work, the ability to withstand the actions of the rival, to control his condition and behavior, and to maintain the optimal level of nervous and mental state.

Key words: will, self-regulation, autogenous training, fighters.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Психологічна підготовленість борців вільного стилю є однією з важливих складових структури загальної підготовленості. Її завдання створити у спортсмена сприятливий психічний стан, що забезпечує успішність тренування та змагання.

Управління власною поведінкою і діяльністю пов'язується з такими поняттями як “довільне управління”, “довільна регуляція”, “вольова регуляція” [2, 4]. Поняття “довільність” визначає навмисність і свідомість дій, тобто ці дії виконуються за волею самої людини [4, 5].

Як і будь – яка вища психічна функція воля виявляється системно побудованою, в її роботі задіяні емоції і мотивація, мислення та увага, увага і пам'ять. Згідно з дослідженнями багатьох вчених, під волею слід розуміти активність особистості, передусім активність в умовах подолання труднощів [3, 5, 6].

Найбільш характерним моментом вольової діяльності вважаються вольові напруження, які забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію можливостей людини.

Вольове напруження найчастіше розглядають як основний критерій за яким виділяють вольові дії [2, 5].

Вольова саморегуляція борців вільного стилю є складним процесом, що забезпечує керування власним психічним й емоційним станом та зумовлює розвиток здатності миттєво приймати рішення, враховуючи ситуацію на килимі, що може різко змінюватися в залежності від тактики суперника. Зрозуміло, що даний вид саморегуляції розвивається протягом певного періоду часу та залежить від тренера, що повинен зосереджувати увагу не лише на фізичних тренуваннях, а й на психологічній підготовці спортсменів [1, 2, 6]

Саморегуляція у спорті розглядається у різних контекстах: аналіз психічних станів та саморегуляції спортсменів (Певнева А. М. 2011) психічна регуляція у спорті вищих досягнень (В. Сопов 2010), емоційна саморегуляція (Г.Д. Бабушкін 2000) та ін. Але, ми вважаємо, що недостатньо публікацій в яких висвітлюються проблеми психологічної підготовки саме борців вільного стилю.

Мета дослідження – визначення можливостей корекції параметрів вольової саморегуляції у членів збірної команди з вільної боротьби аграрного університету.

Завдання дослідження: порівняти параметри вольової саморегуляції у членів збірної команди з вільної боротьби, які навчаються на 1–5 курсах до та після проведення аутогенного тренування.

Методи й організація дослідження. Методи дослідження: аналіз літературних джерел, тестування параметрів вольової саморегуляції, педагогічний експеримент, статистичні методи

Респондентами виступили 17 студентів – членів збірної команди Сумського національного аграрного університету з вільної боротьби (8 – навчаються на 1–2 курсах, 9 – на 3–5 курсах). Для визначення рівня прояву параметрів вольової саморегуляції нами була використана методика “Дослідження вольової саморегуляції” (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман). Команда аграрного університету бере участь у обласних та міських змаганнях з вільної боротьби, що вимагає від спортсменів не лише професійних умінь, а й психологічної підготовки, включаючи емоційно-вольову саморегуляцію.

Результати і дискусія. На початку навчального року було проведено тестування рівня розвитку параметрів вольової саморегуляції членів збірної команди з вільної боротьби аграрного університету. Узагальнення та систематизація результатів, отриманих на початку експерименту засвідчили, що наполегливість розвинена в цілому на рівні вище за середній, це свідчить, що більшість студентів – борців вільного стилю є активними людьми, що намагаються довершити розпочату справу до кінця. (табл. 1)

Таблиця 1

Особливості прояву вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету на початку експерименту

Параметри	1–2 курс	3–5 курс
Наполегливість (мах 16)	9,65±0,45	9,43±0,23
Самоконтроль (мах 13)	5,12 ±0,12	7, 89±0,42
Вольова саморегуляція (мах 24)	10,56 ±2,14	15,01 ±1,65

За шкалою самоконтроль студенти 1–2 курсів – члени збірної команди з вільної боротьби відповідають рівню нижче за середній, що характеризує їх як людей, які не достатньо володіють собою, контролюють свій стан та емоції. Студенти – борці вільного стилю, які навчаються на 3–5 курсах – відповідають середньому рівню самоконтролю, що характеризує їх як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Показники вольової саморегуляції у студентів 1–2 курсу на рівні нижче за середній, що свідчить про низьку емоційну стійкість, невпевненість у собі. У студентів – борців 3–5 курсів показники вольової саморегуляції знаходяться на середньому рівні, що свідчить про достатню емоційну зрілість, вміння розподіляти зусилля і здатність контролювати свої вчинки.

Спортсмени з низьким рівнем розвитку наполегливості та самоконтролю можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанності поведінки, вразливістю, та мати знижений фон активності та діяльності. Такі якості можуть перешкоджати ефективній спортивній діяльності, тож потребують корекції.

Відповідно до отриманих результатів ми розвивали раціональну вольову саморегуляцію за допомогою аутогенного тренування.

Використовуючи прийоми аутогенного тренування, спортсменам необхідно оволодіти здатністю управляти власною психікою, створюючи у відповідальні моменти оптимальний емоційний стан [4].

Метод аутогенного тренування розділявся на окремі частки: заспокійливу та мобілізуючу. Перша частина (заспокійлива) використовувалась у випадках, коли потрібно заспокоїтись та розслабитись після тренування, перед сном, для зняття зайвого хвилювання і напруги перед змаганнями і після них. Друга (мобілізуюча) – для підготовки організму спортсмена до змагального виступу, для усунення млявості, апатії, зняття напруги тощо.

Аналіз показників вольової саморегуляції наприкінці експерименту показав, що параметри наполегливості майже не змінились і залишились на рівні вище за середній. Параметри самоконтролю змінились у студентів 1–2 курсів з рівня нижче за середній до середнього рівня, а у студентів 3–5 курсів – з середнього до вище за середній рівень. Показники вольової саморегуляції також змінились: у студентів 1–2 курсів вони зросли до середнього рівня, у студентів 3–5 курсів – до рівня вище за середній (табл. 2).

Таблиця 2

Особливості прояву вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету наприкінці експерименту

Параметри	1–2 курс	3–5 курс
Наполегливість (мах 16)	10,06±0,25	10,23±0,12
Самоконтроль (мах 13)	6,78 ±0,68	8,01±0,34
Вольова саморегуляція (мах 24)	12,38 ±0,61	18,013 ±1,28

Висновки. Таким чином, ми можемо визначити вольову саморегуляцію борців вільного стилю, як процес, який забезпечує керування їх власним станом. Він є основою ефективною змагальною діяльністю та необхідною складовою професійної та психологічної підготовки.

Експериментальним шляхом ми підтвердили ефективність застосування аутогенного тренування для корекції показників вольової саморегуляції борців вільного стилю аграрного університету.

Подальших досліджень потребує вивчення впливу показників вольової саморегуляції на змагальну діяльність студентів – борців вільного стилю аграрного університету.

1. Василенко ІС. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів-спортсменів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013; 14: 1: 41-47.
2. Дуднік І. Особливості прояву вольових напружень у студентів з різним рівнем рухового досвіду. Спортивна наука України. 2015; 2(66): 44-47.

3. Иванников ВА, Эйдман ЕВ. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе. Вопросы психологии. 1986; 5: 129.
4. Корнілова НЮ, Захарова ОМ. Аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки в рукопашному бою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009; № 11: 51-53. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09kontcf.pdf> (дата звернення 19.02.2019).
5. Кузнєцов МА. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2012; 43(1): 110-128.
6. Підбуцька НВ. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2018; 57: 235-244.

References

1. Vasylenko IS. Metody ta pryomy samorehulyatsiyi psykhoemotsiynykh staniv studentiv-sportsmeniv. [Methods and techniques of self-regulation of psycho-emotional states of students-athletes. Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psyholohiyi. 2013; 14: Chastyna 1: 41-47.
2. Dudnik I. Osobly'vosti proyavu vol'ovy'x napruzhen' u studentiv z rizny'm rivnem ruxovogo dosvidu. [Peculiarities of manifestation of volitional stress in students with different levels of physical experience]. Sporty'vna nauka Ukrayiny'. 2015; № 2(66): S.44-47.
3. Ivannikov VA, Jejdman E. V. Kolichestvennaja ocenka volevogo usilija pri naprjazhennoj fizicheskoj rabote. [Quantitative assessment of volitional effort during strenuous physical work]. Voprosy psihologii. 1986; № 5: 129.
4. Kornilova NYu, Zaxarova OM. Autogenne trenuvannya yak zasib psy'xologichnoyi pidgotovky' v rukopashnomu boyu. [Autogenous training as means of psychological training in close fight]. Pedagogika, psy'xologiya ta medy'ko-biologichni problemy' fizy'chnogo vy'xovannya i sportu. 2009; № 11: 51-53. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/09kontcf.pdf> (data zvernennya 19.02.2019).
5. Kuznyeczov MA. Vol'ova regulyaciya diyal'nosti: osnovni zakonomirnosti, etapy' i mexanizmy'. Visny'k Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universy'tetu im. G. S. Skovorody'. Psy'xologiya. 2012; 43(1): 110-128.
6. Pidbucz'ka NV. Osobly'vosti vol'ovoyi samoregulyaciyi profesijny'x basketbolistiv. [Peculiarities of volitional self-regulation of professional basketball players] Visny'k Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universy'tetu im. G. S. Skovorody'. Psy'xologiya. 2018; 57: 235-244.

Цитування на цю статтю:

Коломієць АЯ, Мелюшкіна ВВ. Корекція вольової саморегуляції борців вільного стилю. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 83-86.

Відомості про автора:

Коломієць Андрій Якович – старший викладач, Сумський національний аграрний університет (Суми, Україна)

e-mail: irasport2015@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0291-1484>

Мелюшкіна Вікторія Володимирівна – старший викладач, Сумський національний аграрний університет (Суми, Україна)

e-mail: vik3071177@gmail.com.

<https://orcid.org/0000-0002-5018-0658>

Information about the author:

Kolomiets Andrii Yakovych – lecturer, Sumy National Agrarian University (Sumy, Ukraine)

Meliushkina Viktoriia Volodymyrivna – lecturer, Sumy National Agrarian University (Sumy, Ukraine)