

## ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ

В.Н. ШЛЯПНИКОВ, Ю.Н. ХРУЛЁВА

---

### Резюме

*Приводятся результаты исследования особенностей волевой регуляции спортсменов-юниоров. Сравниваются группы спортсменов-юниоров (n=195) и студентов, не занимающихся спортом (n=195), в возрасте от 20 до 24 лет. Обнаружены значимые различия между сравниваемыми группами по показателям «Шкалы контроля за действием» (Ю. Куль), поведенческому и социальному самоконтролю, самооценке ряда волевых качеств (дисциплинированности, целеустремленности, обязательности, настойчивости, решительности, воли, инициативности, выдержанности, энергичности, деловитости, уверенности, организованности, внимательности).*

**Ключевые слова:** *воля, волевая регуляция, самоконтроль, саморегуляция, волевые качества, спорт.*

---

### Введение

В XXI в. здоровье стало рассматриваться в качестве одной из важнейших ценностей, как индивидуальных, так и общественных. Здоровье составляет основу высокого уровня гражданской, социальной, экономической и профессиональной активности личности, что является залогом благополучия каждого человека

в отдельности и процветания государства в целом. Г.С. Никифоров отмечает, что проблема сохранения здоровья «по своей практической значимости и актуальности считается одной из сложнейших проблем современной науки, не уступающей таким направлениям, как проблема охраны природы, охраны окружающей среды» (Психология здоровья, 2006, с. 41). И хотя сохранение здоровья предполагает целый комплекс

различных мероприятий, традиционно важную роль в решении этой задачи, особенно в юном возрасте, играют занятия спортом.

Наряду с этим, хотя сегодня польза занятий спортом для здоровья является общеизвестным и доказанным фактом, количество людей, в том числе и подростков, занимающихся спортом, все еще остается невелико. Существует множество причин, по которым люди не занимаются спортом, и немаловажное место среди них принадлежит сугубо психологическим факторам.

Во-первых, несмотря на то что физическая культура и спорт являются важной составляющей учебного процесса как в средних, так и в высших образовательных учреждениях, серьезные занятия спортом носят добровольный характер, т.е. решение о том, заниматься ему спортом или нет, человек принимает сам.

Во-вторых, занятия спортом требуют регулярного приложения усилий в течение длительного периода времени, а в идеале на протяжении всей жизни. При этом человеку приходится преодолевать целый ряд внешних и внутренних препятствий, связанных с его вовлечением в другие виды деятельности. Примером таких препятствий могут служить усталость или необходимость решать другие, более актуальные жизненные задачи.

В-третьих, результат занятий спортом, как правило, имеет отсроченный во времени характер. Чаще всего он бывает не заметен сразу, и человеку требуется значительное время для того, чтобы добиться хорошего состояния здоровья или высоких

достижений в спорте. В результате этого человек, не видящий немедленных результатов от занятий спортом, может испытывать дефицит побуждения к этому виду деятельности.

Все вместе это обуславливает необходимость обращения к волевой регуляции в процессе занятий спортом для восполнения дефицита побуждения к действию и преодоления различных внешних и внутренних препятствий. В подтверждение вышесказанному, исследования как отечественных, так и зарубежных авторов показывают, что волевая регуляция является существенным фактором, обеспечивающим высокие достижения в спорте (Пуни, 1977; Elbe, Szymanski, Beckmann, 2005).

В своей работе мы придерживались культурно-исторического и деятельностно-смыслового подходов к волевой регуляции, согласно которым воля представляет собой личностный уровень произвольной регуляции, позволяющий человеку овладевать своим поведением и психическими функциями для решения жизненных задач, соответствующих его ценностно-смысловым установкам (Иванников, 2006; Шляпников, 2010).

Важным принципом культурно-исторического и деятельностно-смыслового подходов к воле является положение о ее прижизненном развитии в ходе освоения различных видов деятельности, в результате решения личностью значимых жизненных задач (Шляпников, 2010). В отечественной психологии распространена точка зрения, согласно которой занятия спортом способствуют развитию волевой регуляции. В частности, А.Ц. Пуни отмечает, что

у спортсменов развивается определенный набор волевых качеств, соответствующий типу препятствий, характерных для данного вида спорта (Пуни, 1977). Наряду с этим, до сих пор не было получено эмпирических данных, подтверждающих эту точку зрения.

Для того чтобы исследовать роль занятий спортом в развитии волевой регуляции, мы поставили перед собой цель: изучить особенности волевой регуляции спортсменов-юниоров.

Выбор спортсменов-юниоров в качестве объекта исследования был продиктован тем соображением, что подростковый и юношеский возраста являются сензитивными периодами для развития волевой регуляции (Божович, 2001).

Исходя из предположения, что освоение различных видов спорта способствует развитию волевой регуляции, мы выдвинули следующую исследовательскую гипотезу: в группе спортсменов-юниоров показатели волевой регуляции будут выше, чем в контрольной группе, состоящей из людей, не занимающихся спортом.

### **Процедура и методы исследования**

Для проверки выдвинутой гипотезы нами был проведен сравнительный анализ показателей волевой регуляции между группой спортсменов-юниоров и контрольной группой, состоящей из людей, не занимающихся спортом.

*Методы исследования.* Для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции респондентов нами использовались следующие

методики: субшкала «Контроль за действием при планировании» из опросника «Шкала контроля за действием» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптации С.А. Шапкина (Шапкин, 1997); Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении Г.С. Никифорова, В.К. Васильева и С.В. Фирсова (Ильин, 2003); Формализованная модификация методики самооценки (СО) Дембо—Рубинштейн в адаптации В.А. Иванникова, Е.В. Эйдмана (Иванников, Эйдман, 1990). Также опросник содержал вопросы, касающиеся ряда демографических характеристик респондентов.

*Испытуемые.* Нами было обследовано 70 девушек и 125 юношей спортсменов-юниоров разных специальностей, учащихся факультета физической культуры ГОУ ВПО Московский областной университет, в возрасте от 17 до 22 лет (средний возраст — 19.25 года). Всего в нашем исследовании приняли участие 195 человек.

В качестве контрольной группы в нашем исследовании выступали студенты ГОУ ВПО МО Академия социального управления, которые не занимаются спортом. Подбор в группу осуществлялся квазислучайным образом. Группы были уравнены по возрасту и полу. Объем контрольной группы составил 195 человек: 70 девушек и 125 юношей в возрасте от 17 до 22 лет (средний возраст — 19.25 года).

*Процедура.* Исследование проводилось нами в 2010/2011 учебном году на базе факультета физической культуры ГОУ ВПО Московский областной университет и факультетов

психологии и управления ГОУ ВПО МО Академия социального управления. Опросные листы раздавались респондентам на занятиях и заполнялись ими в групповом порядке в присутствии исследователя. Участие в исследовании было добровольным.

## Результаты

Для того чтобы исследовать особенности волевой регуляции спортсменов-юниоров, мы сравнили их показатели с показателями респондентов из контрольной группы. В ходе статистической обработки полученных результатов использовались методы непараметрической статистики (тест для двух независимых выборок Манна–Уитни). Для статистической обработки данных использовался статистический пакет SPSS 11.0.5. Подробно результаты сравнения групп, а также описательные статистики сравниваемых показателей приведены в таблице 1.

*Шкала контроля за действием.* Как видно из таблицы 1, спортсмены-юниоры превосходят студентов из контрольной группы по показателям методики Шкала контроля за действием. Это означает, что в среднем спортсмены-юниоры обладают более эффективным типом волевой регуляции: они успешнее реализуют запланированные намерения в действии и оказываются менее подверженными влиянию со стороны различных негативных факторов (неудачи, стресса, наличия конкурирующих намерений и т.д.) (Kuhl, 1996). Также можно предположить, что спортсмены-юниоры владеют более эффективными способами волевой саморегуляции, обучение

которым составляет отдельную педагогическую задачу в спорте. Эти данные хорошо согласуются с результатами немецких исследователей, показавших, что спортсмены-юниоры владеют более эффективными способами волевой регуляции по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом (Elbe, Szymanski, Beckmann, 2005).

*Самоконтроль.* Как видно из таблицы 1, спортсмены-юниоры превосходят студентов из контрольной группы по показателям поведенческого и социального самоконтроля. Данные различия свидетельствуют о том, что спортсмены-юниоры более склонны к самоконтролю как в деятельности, так и в общении. Самоконтроль играет важную роль в спорте как на этапе подготовки, так и на этапе соревнований. А.Ц. Пуни отмечает, что овладение различными техниками самоуправления является важной составляющей волевой подготовки спортсменов (Пуни, 1977, с. 14). Примечателен тот факт, что по уровню эмоционального самоконтроля спортсмены-юниоры уступают обычным студентам, однако эта закономерность проявляется лишь на уровне статистической тенденции.

*Волевая самооценка.* Как видно из таблицы 1, в целом у спортсменов-юниоров волевая самооценка выше, чем у студентов из контрольной группы, что хорошо согласуется с данными В.А. Иванникова и Е.В. Эйдмана (Иванников, Эйдман, 1990). Только по качеству Самостоятельность самооценки в контрольной группе выше, чем у спортсменов.

Если рассматривать самооценки по отдельным качествам, то на первый план у спортсменов выходят

Таблица 1

**Сравнение среднегрупповых значений показателей волевой регуляции в группе спортсменов-юниоров и в контрольной группе студентов  
(непараметрический тест Манна–Уитни)**

Показатели	Спортсмены (n=195)		Контрольная группа (n=195)		Тест Манна–Уитни	
	М	SD	М	SD	U	p
Шкала контроля за действием	9.24	1.31	8.77	1.27	15115.50	0.00
<i>Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере</i>						
Эмоциональный самоконтроль	12.87	3.05	13.49	3.52	16767.50	0.06
Поведенческий самоконтроль	16.74	4.20	15.41	4.21	15510.50	0.00
Социальный самоконтроль	16.67	4.06	15.16	4.06	15448.50	0.00
<i>Формализованная модификация методики самооценки (СО) Дембо–Рубинштейн</i>						
Ответственный	4.07	0.86	3.95	0.88	17564.50	0.19
Дисциплинированный	4.01	0.98	3.55	1.02	13923.00	0.00
Целеустремленный	4.14	0.79	3.87	0.95	15788.50	0.00
Принципиальный	3.82	0.90	3.84	1.12	17987.00	0.38
Обязательный	3.95	0.86	3.76	0.87	16495.50	0.02
Настойчивый	4.13	0.87	3.53	1.01	12489.50	0.00
Решительный	4.25	0.90	3.47	0.99	10338.00	0.00
Волевой	3.75	1.08	3.53	1.03	16432.50	0.02
Инициативный	3.85	0.98	3.27	1.18	13602.00	0.00
Выдержанный	4.05	0.82	3.61	1.07	14569.00	0.00
Самостоятельный	3.92	0.79	4.08	0.85	16778.00	0.04
Энергичный	4.04	0.74	3.78	1.05	16775.00	0.04
Терпеливый	3.99	0.91	3.76	1.09	16896.50	0.06
Упорный	3.78	0.94	3.73	0.97	18413.00	0.63
Смелый	3.69	1.00	3.64	1.02	18406.00	0.63
Спокойный	3.57	1.25	3.68	1.14	18306.00	0.57
Деловитый	3.43	0.99	3.06	1.08	14948.50	0.00
Уверенный	3.96	0.83	3.61	0.95	14757.00	0.00
Организованный	3.97	0.94	3.48	1.08	13849.50	0.00
Внимательный	3.97	0.89	3.66	0.99	15229.50	0.00

несколько групп качеств. Наглядно профили волевых самооценок в сравниваемых группах представлены на рисунке 1.

Наибольший пик на профиле самооценок мы наблюдаем по такому качеству, как решительность. Вместе с уверенностью, инициативностью и волей это качество образует группу так называемых собственно волевых качеств (Иванников, Эйдман, 1990). А.Ц. Пуни отмечает, что эти качества играют важную роль в спорте, особенно на начальных этапах тренировок, так как они позволяют преодолеть страх, связанный с риском, неопределенностью и новизной (Пуни, 1977, с. 17). Именно эта группа качеств помогает спортсменам продвигаться вперед, ставить рекорды, покорять новые рубежи.

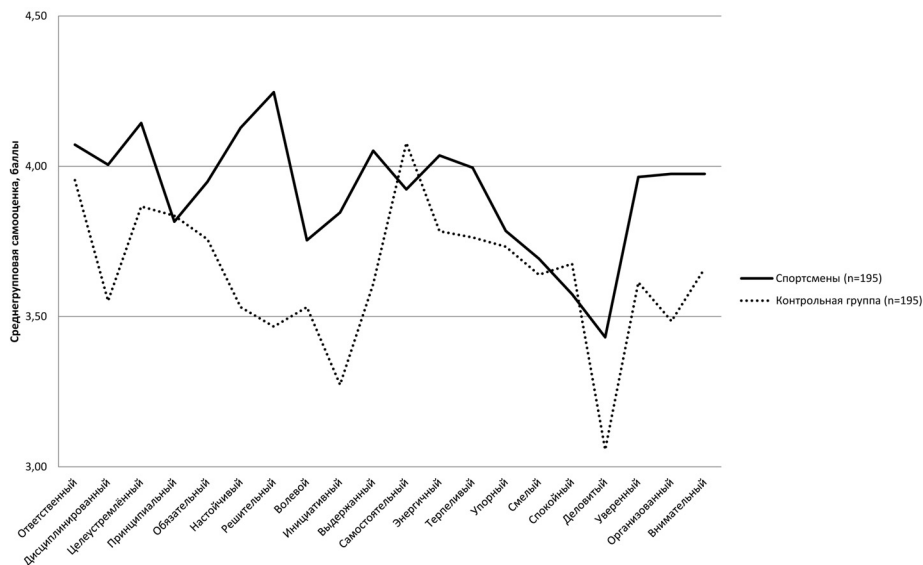
Второй по величине пик мы наблюдаем по таким параметрам, как

целестремленность и настойчивость. А.Ц. Пуни рассматривает эти качества как фактор, «объединяющий и цементирующий всю структуру волевых качеств спортсмена» (там же, с. 22). Они одинаково важны как на этапе тренировок, так и на этапе соревнований, особенно в видах спорта, требующих «длительного сохранения энергии и активности в борьбе за достижение цели» (там же, с. 17).

Третий пик на профиле мы наблюдаем по качеству выдержанность. Это качество связано с самообладанием и эмоциональным самоконтролем, способностью «управлять мыслями, действиями, чувствами в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, возникновения неожиданных препятствий, неудач и влияния других неблагоприятных факторов» (там же, с. 18).

Рисунок 1

Среднегрупповые значения самооценок волевых качеств в сравниваемых группах



Еще один пик на профиле мы наблюдаем по качеству дисциплинированности. Наряду с обязательностью, организованностью, деловитостью и энергичностью она может быть отнесена к группе морально-волевых качеств, в первую очередь, необходимых спортсмену на тренировках. Дисциплина играет крайне важную роль в спорте, поэтому А.Ц. Пуни отмечает, что волевая подготовка спортсменов должна включать в себя формирование навыков самоорганизации и самодисциплины (там же, с. 19).

Также у спортсменов-юниоров мы наблюдаем значимо более высокие самооценки по качеству внимательность, которое также играет большую роль во многих видах спорта.

### **Обсуждение результатов**

Полученные результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу, так как почти по всем показателям спортсмены-юниоры превосходят студентов из контрольной группы. Они обладают более эффективным типом волевой регуляции по Ю. Кулю, т.е. успешнее реализуют свои намерения в действии и менее подвержены влиянию негативных факторов. Они более склонны контролировать свою деятельность и социальное взаимодействие в различных ситуациях, обладают более высокой волевой самооценкой.

Как же можно объяснить обнаруженные различия?

Во-первых, мы можем предположить, что занятия спортом способствуют развитию волевых качеств, так как спорт предполагает высокий уровень самодисциплины и органи-

зации своей деятельности, постоянное преодоление как внешних, так и внутренних препятствий, постоянное самосовершенствование и работу над собой.

Во-вторых, можно предположить, что высокие показатели волевой регуляции являются следствием целенаправленной волевой подготовки спортсменов-юниоров, включающей в себя обучение различным способам и приемам саморегуляции: самоорганизации, самомобилизации, самоконтроля и т.д. (Пуни, 1977).

В-третьих, мы можем предположить, что высокие показатели спортсменов могут быть результатом неравномерного отсева детей из спортивных секций и ДЮСШ. Занятия спортом предъявляют очень высокие требования к волевой регуляции человека, поэтому дети, не обладающие необходимым уровнем развития воли, скорее всего, будут отсеиваться из ДЮСШ либо по собственному желанию, либо по причине плохой успеваемости.

В-четвертых, мы могли бы предположить, что в большой спорт изначально идут люди с развитой волевой регуляцией. Однако не следует забывать о том, что большая часть волевых качеств формируется только в подростковом возрасте, а в большинство видов спорта ребенок приходит гораздо раньше: в дошкольном или младшем школьном возрасте. Вместе с этим некоторые индивидуальные качества, участвующие в формировании волевой регуляции, например уровень общей активности, проявляются достаточно рано и могут служить причиной, по которой родители отдают ребенка в спортивную секцию (Божович, 2001).

Наряду с этим, не следует забывать о том, что все методы, использованные нами, основаны на данных самоотчетов. В современной психологии нет однозначного мнения о том, насколько можно доверять самооценке волевой регуляции. С одной стороны, эмпирические исследования показывают, что в ряде случаев самооценки волевых качеств хорошо согласуются с данными внешних экспертных оценок и уровнем объективных достижений в разных видах деятельности. С другой стороны, данные самооценки неизбежно подвержены искажающему влиянию со стороны факторов неволевой природы, в частности, со стороны фактора социальной желательности (Иванников, Эйдман, 1990; Ильин, 2000). В связи с этим нельзя исключать тот факт, что полученные нами данные свидетельствуют не только об объективно высоком уровне развития волевой регуляции у спортсменов, но и об их желании быть настойчивыми, решительными, уверенными, целеустремленными и т.д., так как именно этого требуют от них занятия спортом.

По нашему мнению, все эти объяснения являются равновероятными и не исключают друг друга. Скорее всего, в спорт приходят дети, обладающие определенными предпосылками, необходимыми для развития волевой регуляции. В процессе занятий спортом волевая регуляция ин-

тенсивно развивается, так как требования к ней очень высоки, а те, кто не обладает необходимым уровнем волевой регуляции, отсеиваются из спортивных секций и ДЮСШ. В результате всего этого мы и наблюдаем такие высокие показатели волевой регуляции в группе спортсменов. Для того чтобы дать более точный ответ на поставленный нами вопрос о том, как занятия спортом влияют на развитие волевой регуляции, необходимо провести исследования динамики волевой регуляции у детей, обучающихся в ДЮСШ и спортивных секциях, что и составляет предмет нашего дальнейшего исследования.

### **Выводы**

Таким образом, полученные нами результаты подтверждают выдвинутую гипотезу: спортсмены-юниоры по сравнению со студентами из контрольной группы обладают более высокими показателями по «Шкале контроля за действием» (Ю. Куль), уровню самооценки, дисциплинированности, целеустремленности, ответственности, настойчивости, решительности, развитию воли, инициативности, выдержанности, энергичности, деловитости, уверенности, организованности, внимательности, а также выше оценивают собственную склонность к поведенческому и социальному самоконтролю.



## Литература

*Божович Л.И.* Развитие воли в онтогенезе // Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. С. 302–332.

*Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. СПб.: Питер, 2006.

*Иванников В.А., Эйдман Е.В.* Структура волевых качеств по данным самооценки // Психологический журнал. 1990. Т. 11. № 3. С. 39–49.

*Ильин Е.П.* Психология воли. СПб.: Питер, 2000.

Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006.

*Пуни А.Ц.* Психологические особенности волевой подготовки в спорте: Учебное пособие. Л.: МФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977.

*Шапкин С.А.* Экспериментальное изучение волевых процессов. М.: Смысл; ИП РАН, 1997.

*Шлятников В.Н.* Роль волевой регуляции в процессе профессиональной адаптации молодых специалистов // Вопросы психологии. 2010. № 6. С. 78–90.

*Elbe A.-M., Szymanski B., Beckmann J.* The development of volition in young elite athletes // Psychology of Sport and Exercise. 2005. 6. 5. 559–569.

*Kuhl J.* Who controls whom when «I control myself»? // Psychological Inquiry. 1996. 7. 1. 61–68.

***Шлятников Владимир Николаевич, декан факультета психологии ГОУ ВПО МО Академия социального управления, кандидат психологических наук***

Контакты: [corona0mundi@mail.ru](mailto:corona0mundi@mail.ru)

***Хрулёва Юлия Николаевна, факультет психологии ГОУ ВПО МО Академия социального управления, студентка***

Контакты: [pljuscha-90@mail.ru](mailto:pljuscha-90@mail.ru)