

УДК:159.953 + 159.942

orcid.org/0000-0001-5319-1996

doi.org/10.5281/zenodo.1184463

Н.В. Підбуцька

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРОФЕСІЙНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

У статті розкривається сутність вольової саморегуляції. Аналізуються спортивно важливі якості баскетболістів, психологічні особливості баскетболу. Представлені результати дослідження вольової саморегуляції у професійних баскетболістів. Пропонуються рекомендації щодо розвитку вольової саморегуляції. До них віднесені аутогенне і психотонічне тренування.

Ключові слова: вольова саморегуляція, професійні баскетболісти, командна гра, спортивно важливі якості, аутогенне і психотонічне тренування.

Н.В. Подбучкая

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

В статье раскрывается сущность волевой саморегуляции. Анализируются спортивно важные качества баскетболистов, психологические особенности баскетбола. Представлены результаты исследования волевой саморегуляции у профессиональных баскетболистов. Предлагаются рекомендации по развитию волевой саморегуляции. К ним отнесены аутогенная и психотоническая тренировка.

Ключевые слова: волевая саморегуляция, профессиональные баскетболисты, командная игра, спортивно важные качества, аутогенная и психотоническая тренировка.

N. Pidbutska

PECULIARITIES OF VOLITIONAL SELF-REGULATION IN PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS

The essence of volitional self-control is disclosed in the article. The essential traits in terms of sport basketball players' and psychological peculiarities of basketball are analyzed. The results of research on volitional self-control in professional basketball players are presented. Recommendations concerning development of volitional self-control are offered, among them are autosuggesting and psychotonic training.

Keywords: volitional self-regulation, professional basketball players, team game, sport-relevant traits, autosuggestion and psychotonic training.

Актуальність проблеми. Успішне виконання будь-якої діяльності залежить від багатьох факторів, серед яких виділяють мотивацію, здатності, компетентність, професійно важливі якості, а також індивідуально-психологічні особливості особистості, серед яких важливу роль відіграють регуляторні властивості, що дозволяють самоорганізуватися власну активність. Особливо це стосується спорту найвищих досягнень, який за своїм характером є екстремальним та вимагає від спортсмену не лише фізичної витривалості, а й уміння регулювати, контролювати власну активність й емоційні стани. Тож психологічна підготовка професійних спортсменів, зокрема баскетболістів, діагностика та подальший розвиток вольової саморегуляції зумовить їх досягнення на професійній арені.

Ціллю даної роботи є теоретичний та емпіричний аналіз вольової саморегуляції у спортсменів професіоналів, на прикладі чоловічої баскетбольної команди Вищої ліги України «Авантаж-Політехнік».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Воля – це сформована в процесі життя певна сукупність її властивостей. У ній виражається досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки. Вольові властивості відбивають найбільш соціалізовану сферу людської психіки [4]. Проблема саморегуляції досліджується широким колом зарубіжних та вітчизняних вчених. Так, здатність до саморегуляції зумовлює досягнення самоактуалізації (А. Маслоу, К. Роджерс); психічний феномен, що організує поведінку особистості (А. Бандура); механізм, що сприяє появі світоглядних почуттів (С. Рубінштейн); інтегративні психічні явища, процеси і стани, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності (О. Конопкін, В. Моросанова); здатність усвідомлено планувати та діяти відповідно до розробленої програми, принципів, норм та правил (М. Боришевський); координатор подолання протиріч діяльності (К. Абульханова-Славська); внутрішня умова здатності до саморозвитку (Т. Титаренко) та ін. Саморегуляція у спорті розглядається у різних контекстах: психічна регуляція у спорті вищих досягнень (В. Сопов), стильова саморегуляція психічних станів тенісистів (Ю. Ємшанова), саморегуляція ситуативної агресивності (О. Фотуйма), емоційна саморегуляція (Г.Д. Бабушкін) та ін. К.І. Фоменко та І.В. Полілуєвою було розроблено опитувальник для вивчення спортивної саморегуляції особистості [13]. Однак, не зважаючи на інтерес з боку науковців до проблеми саморегуляції особистості, у тому числі професійного спортсмена, на жаль, досліджень, присвячених проблемі вольової саморегуляції професійних баскетболістів, на сьогодні замало, що й визначило тематику наших наукових розвідок.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція – це «здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів» [10, с. 164]. Визначено, що саморегуляцію розглядають у контексті теорії самодетермінації, що тісно пов'язана із самовизначенням, на яке сильно впливає власна активність особистості. Виділяють ціннісно-смысловий та мотиваційно-вольовий компоненти самодетермінації [11, с. 110-113], але ми вважаємо, що механізм самодетермінації у становленні професіонала сприяє розвитку навчально-професійних цінностей, професійної спрямованості, саморегуляції та самореалізації, мотивації до навчання. Самодетермінація передбачає самовплив, без втручання зовнішніх сил, волю життя, коли людина самостійно обирає спосіб життя, незалежність тощо [11, с. 110-113]. Відповідно до self-determination theory [9; 16], самодетермінація дає людині можливість свободи вибору у поведінці, вона зумовлює розвиток, трансформуючи зовнішню саморегуляцію у бік автономної внутрішньої, тобто людина орієнтується у власних вчинках не на навколишній світ, а в першу чергу на процес інтеграції, коли регуляторні процеси асимільовані у особистість (рис. 1). Цей процес тісно пов'язаний із волею, емоціями та внутрішньою мотивацією, остання відіграє важливу роль у каузальності людини. Тому, відповідно до особливостей розвитку мотивації, виділяють три типи мотиваційних профілів (екстернали, інтернали та безособисті), кожен з яких присутній у людині при чіткій домінанті якогось одного.

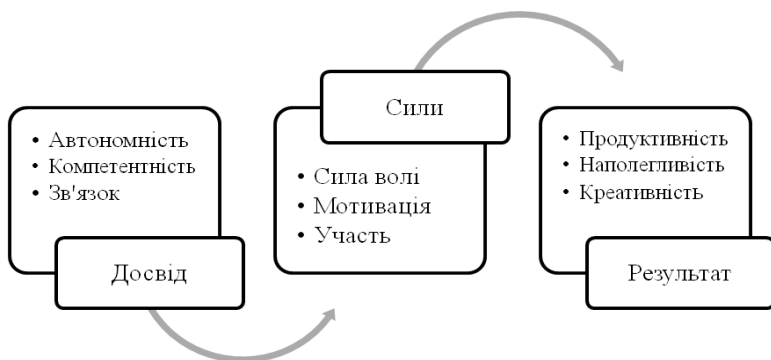


Рис. 1. Теорія самодетермінації (за Ryan and Deci).

Відповідно до розуміння самодетермінації важливим чинником становлення професіоналізму у спортивній діяльності є орієнтація на внутрішню саморегуляцію, яка передбачає звернення до власної волі, внутрі-

шньої мотивації до навчання, яке детермінується наявністю навчальних і професійних цінностей. Цінності – це суб'єктивно зацікавлене ставлення до речей, явищ, тож їх розвиненість передбачає зацікавлене ставлення до навчальної та професійної діяльності [10, с. 209]. Вони спрямовують професійний вибір, професійне зростання, та взагалі професійну діяльність [6, с. 334]. Тому наявність професійних цінностей продукує розвиток професійної спрямованості, яка розкривається у таких аспектах як інтерес до професії без меж, готовність розвиватися у професії, вкладати сили для досягнення певних рівнів професіоналізму, усвідомлення професійних перспектив та намагання їх досягнути.

Спортивна діяльність баскетболіста, вимагає від його особистості спеціальних спортивно важливих якостей, до яких відносяться координація рухів, гнучкість, рухливість, здатність миттєво приймати рішення, управляти власним функціональним станом. «Сьогодні рівень фізичної та технічної підготовки у багатьох спортсменів практично однаковий, але стабільно починають перемагати ті, чий рівень психологічної підготовки вище, хто краще навчився управляти своїм функціональним станом» [7]. Відповідно при психологічній підготовці спортсменів важливо приділяти увагу розвитку як психічної, так й емоційній та вольовій саморегуляції.

За М.В. Чумаковим емоційно-вольова регуляція, що формується у процесі соціальної взаємодії, є єдиною системою, де емоційний компонент відповідає за регулювання діяльності у складних ситуаціях, в умовах подолання труднощів. «Емоційно-вольова регуляція – це синтетичний процес, що забезпечує регуляцію діяльності в ускладнених і напружених умовах, в якому емоції займають центральне положення. Вона є скоординованою взаємодією емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, що формується в діяльності» [15]. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації, самонавіювання [14, с. 316].

«Спорт – це змагання особистостей, де вирішальним фактором є здатність до самоконтролю та саморегуляції. Регуляція в спорті необхідна для формування особливих психічних станів, що сприяють оптимальному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена» [12, с. 6].

Відповідно до вказаного вважаємо, що розвиток вольової саморегуляції в усіх видах спорту є обов'язковою. *Вольова саморегуляція баскетболіста* є складним процесом, що забезпечує керування власним психічним й емоційним станом та зумовлює розвиток здатності миттєво приймати рішення в умовах командної гри, враховуючи ігрову ситуацію на площадці, що може різко змінюватися в залежності від тактики інших членів команди. 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.

Для реалізації поставленої мети нами було проведено методичку «Дослідження вольової саморегуляції» (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман). Респондентами виступили 15 професійних баскетболістів, гравців чоловічої команди «Авантаж-Політехнік», середній вік 24,6 років. Команда бере участь у змаганнях у Суперлізі та Кубку України, маючи в середньому по 7 матчів у місяць, що вимагає від спортсменів не лише професійних умінь, а й психологічної підготовки, включаючи емоційно-вольову саморегуляцію.

Таблиця 1

Особливості прояву вольової саморегуляції баскетболістів

	Середн. знач.	Мін.	Макс.	Станд. відх.	Дисп.
Наполегливість (мах 16)	11,1	5	15	3,25	10,54
Самовладання (мах 13)	7,1	2	12	2,81	7,87
Вольова саморегуляція (мах 24)	14,7	6	21	4,4	19,34

Відповідно до отриманих даних (табл. 1) наполегливість розвинена в цілому на середньому рівні, ближче до високого, що свідчить більшість баскетболістів є активними людьми, що у намагаються довершити розпочато справу до кінця, бар'єри на шляху до цілі їх мобілізують. Їхня поведінка відповідає загальним принципам, нормам та правилам. Щодо професійної діяльності, то ці якості повністю відповідають вимогам до баскетболіста, оскільки командна гра потребує підпорядкування певним розробленим правилам.

За шкалою самовладання гравці також відповідають середньому рівні, що характеризує їх в цілому як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій. Разом з тим виявлено й найвищі показники, що вказують про сверхконтроль над власної поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що може призвести до внутрішньої напруженості, що у свою чергу, заважатиме ігровій діяльності.

Показники вольової саморегуляції також достатньо високі, що свідчить про емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність баскетболістів. Вони намагаються рефлексувати власні мотиви, будувати діяльність, контролювати вчинки та в цілому характеризуються соціально-позитивної спрямованістю.

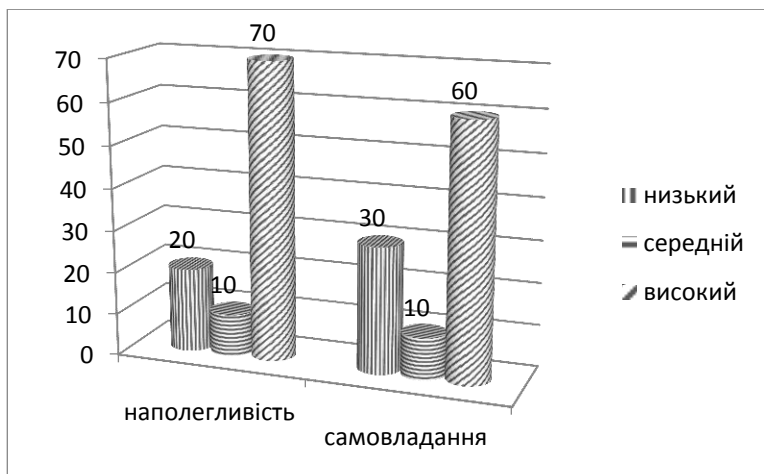


Рис. 2. Рівні розвитку показників вольової саморегуляції спортсменів-баскетболістів (у %)

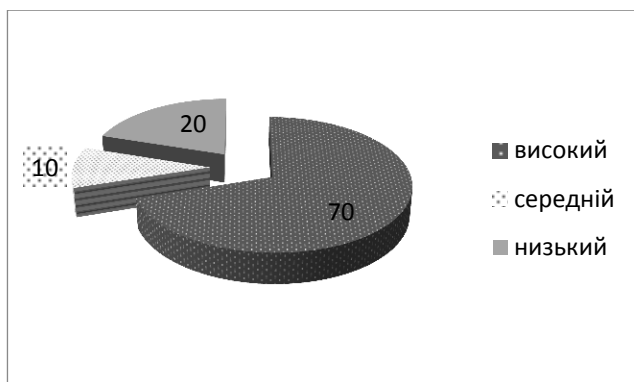


Рис. 3. Рівні розвитку загальної вольової саморегуляції баскетболістів (у %).

Встановлено (рис. 2), що серед професійних гравців є такі, хто має низькі рівні розвитку наполегливості та самовладання (20 % та 30%). Такі люди можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанністю поведінки, вразливістю, та мати знижений

фон активності та діяльності. Такі якості можуть перешкоджати ефективній спортивній діяльності, тож потребує корекції.

Щодо загальної вольової саморегуляції, то незважаючи на високий результат в цілому, виявлено 20 % професійних баскетболістів, що мають такі особистісні риси та якості, як емоційна нестійкість, підвищена чутливість, невпевненість, нездатністю до самоконтролю та рефлексії, що може призвести до зниження активності та працездатності.

Відповідно до отриманих результатів пропонуємо рекомендації з розвитку раціональної вольової саморегуляції, яка буде пов'язана не «з переживанням і увяленнями про майбутні труднощі, а з концентрацією уваги на вузлових компонентах змагальної діяльності, облік яких необхідний для успішного виступу» [12, с. 41]. До них відносяться аутогенне та психотонічні тренування. Аутогенна поділяється на заспокійливу (розслаблення м'язів, заспокоєння внутрішніх органів, нервової системи) та мобілізуючу частини (відпрацювання відчуття прохолоди та легкості, активізація організму) [3]. Психотонічні тренування спрямовані на активацію симпатичного відділу нервової системи, вони протилежні аутогенним, наприклад елементом самонавіювання може стати наступний текст тренування: «Я абсолютно спокійний. Все моє тіло розслаблене і спокійно. Ніщо не відволікає. Все байдуже мені. Я відчуваю внутрішнє заспокоєння. Плечі і спину обдає легкий озноб. Ніби приємний, освіжаючий душ. Всі м'язи стають пружними. По тілу пробігають "мурашки". Я – як стиснута пружина. Все готово до кидка. Весь напружений. Увага! Встати! Поштовх!» [1, с. 113].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, розвиток вольової саморегуляції баскетболіста, що визначений як складний процес, який забезпечує керування власним станом та є основою ефективної командної гри, є необхідною складовою професійної та психологічної підготовки спортсменів. Визначено, що більшість респондентів мають високий рівень саморегуляції, однак разом з тим виявлено, що з деякими гравцями необхідно проводити заходи, орієнтовані на її активний розвиток. Наведено рекомендації з розвитку вольової саморегуляції баскетболіста, до яких належать аутогенне та психотонічні тренування. Подальшого розвитку потребує перевірка ефективності запропонованих заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров А.А. Аутотренинг: справочник. СПб.: Питер, 2011. 240 с.

2.Егоров А. В. Психологическая подготовка баскетболистов [Электронный ресурс] *Молодой ученый*. 2015. №8(88), ч. IV. С. 428-430. URL: <https://moluch.ru/archive/88/17429/> (дата обращения: 05.01.2018).

3.Корнілова Н.Ю., Захарова О.М. Аутогенне тренування як засіб психологічної підготовки в рукопашному бою [Електронний ресурс] *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 51-53. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/PP200911.pdf> (дата звернення: 05.01.2018).

4.Кузнецов М.А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43(1). С. 110-128.

5.Підбуцька Н.В., Кузнецов М.А. Професійне становлення особистості як суб'єкта діяльності: результати теоретичного дослідження. *Наук. записки. Серія: Психологія і педагогіка*. Острог, 2013. Вип. 25. С. 75-81.

6.Потуй Ю.П. Професійні цінності: сутність і роль у формуванні особистості сучасного фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 33(86). С. 331-337.

7.Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) [Электронный ресурс] / Володина А. А. [и др.] *Молодой ученый*. 2017. № 10 (144), ч. IV. С. 378-82. URL: <https://moluch.ru/archive/144/40268/> (дата обращения: 05.01.2018).

8.Психологические исследования. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студ. пед. вузов / сост.: Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 177 с.

9.Психология. Словарь / Ред.: А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Политиздат, 1990. 495 с.

10. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка. К.: Вища школа, 1982. 215 с.

11. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: монографія / За ред. С.Д. Максименка. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

12. Сетяева Н.Н., Фурсов А.В. Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов высокой квалификации циклических видов спорта. Сургут: РИО СурГПУ, 2010. 203 с.

13. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242-256.

14. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів [Електронний ресурс] *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, вип. 10 (91). С. 316-320. URL: <http://en.mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/64.pdf> (дата звернення: 05.01.2018).

15. Чумаков М.В. Эмоционально-волевая регуляция деятельности в социальном взаимодействии: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05, 19.00.01 / Михаил Вла-

диславоич Чумаков; Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2007. 440 с.

16. Deci E., Ryan R. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health [Electronic resource] *Canadian Psychology*. 2008. Vol. 49, № 3. P. 182-185. Mode access:

http://www.academia.edu/8247176/Self-Determination_Theory_A_Macrotheory_of_Human_Motivation_Development_and_Health (reference date: 29.11.2017).

1. Aleksandrov A.A. Autotrening: spravocnik. SPb.: Piter, 2011. 240 s.

2. Egorov A. V. Psihologicheskaia podgotovka basketbolistov [Jelektronnyj resurs] *Molodoj uchenyj*. 2015. №8(88), ch. IV. S. 428-430. URL:

<https://moluch.ru/archive/88/17429/> (data obrashhenija: 05.01.2018).

3. Kornilova N.Ju., Zaharova O.M. Autogenne trenuvannja jak zasib psihologichnoi pidgotovki v rukopashnomu boju [Elektronnij resurs] *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannja i sportu*. 2009. № 11. S. 51-53. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-11/PP200911.pdf> (data zvernennja: 05.01.2018).

4. Kuznecov M.A. Vol'ova reguljacii dij'al'nosti: osnovni zakonomirnosti, etapi i mehanizmi. *Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universite-tu imeni G.S. Skovorodi*. Psihologija. 2012. Vip. 43(1). S. 110-128.

5. Pidbuc'ka N.V., Kuznecov M.A. Profesijne stanovlennja osobistosti jak sub'ekta dij'al'nosti: rezul'tati teoretichnogo doslidzhennja. *Nauk. zapiski. Serija: Psihologija i pedagogika*. Ostrog, 2013. Vip. 25. S. 75-81.

6. Potuj Ju.P. Profesijni cinnosti: sutnist' i rol' u formuvanni osobistosti suchasnogo fahivcja. *Pedagogika formuvannja tvorchoj osobistosti u vishnij i zagal'noosvitnij shkolah*. 2013. Vip. 33(86). S. 331-337.

7. Psihologicheskaia samoreguljacija v sporte (na primere basketbola) [Jelekt-ronnyj resurs] / Volodina A. A. [i dr.] *Molodoj uchenyj*. 2017. № 10 (144), ch. IV. S. 378-82. URL: <https://moluch.ru/archive/144/40268/> (data obrashhenija: 05.01.2018).

8. Psihologicheskie issledovanija. Praktikum po obshej psihologii: uceb. posobie dlja stud. ped. vuzov / sost.: T.I. Pashukova, A.I. Dopira, G.V. D'jakonov. M.: Izd-vo «Institut prakticheskoj psihologii», Voronezh: NPO «MODJeK», 1996. 177 s.

9. Psihologija. Slovar' / Red.: A.V. Petrovskij, M.G. Jaroshevskij. M.: Politizdat, 1990. 495 s.

10. Psihologichnij slovník / Za red. V.I. Vojtko. K.: Vishha shkola, 1982. 215 s.

11. Psihologichni chinniki samodeterminacii osobistosti v osvitt'omu prostori: monografija / Za red. S.D. Maksimenka. Kirovograd: Imeks-LTD, 2013. 400 s.

12. Setjaeva N.N., Fursov A.V. Psihicheskaia samoreguljacija v podgotovke sportsmenov vysokoj kvalifikacii ciklicheskih vidov sporta. Surgut: RIO SurGPU, 2010. 203 s.

13. Fomenko K.I., Polilueva I.V. Harakteristika diagnostichnogo instrumentariju dlja doslidzhennja samoreguljacii u sportivnij dij'al'nosti. *Visnik Harkivs'kogo*

nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G. S. Skovorodi. Psihologija. 2017. Vip. 56. S. 242-256.

14. Car'kova O.V. Metodi emocijno-vol'ovoї samoreguljacii psihologichnogo stanu studentiv [Elektronnij resurs] *Naukovij visnik Mikolaivs'kogo derzhavnogo universitetu im. V.O. Suhomlins'kogo. Ser.: Psihologichni nauki.* 2013. T. 2, vip. 10 (91). S. 316-320. URL: <http://en.mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/64.pdf> (data zvernennja: 05.01.2018).

15. Chumakov M.V. Jemocional'no-volevaja reguljacija dejatel'nosti v socialnom vzaimodejstvii: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.05, 19.00.01 / Mihail Vladislavovich Chumakov; Jaroslavskij gos. un-t im. P.G. Demidova. Jaroslavl', 2007. 440 s.

16. Deci E., Ryan R. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health [Electronic resource] *Canadian Psychology.* 2008. Vol. 49, №. 3. P. 182-185. Mode access:

http://www.academia.edu/8247176/Self-Determination_Theory_A_Macrotheory_of_Human_Motivation_Development_and_Health (reference date: 29.11.2017).

Надійшла до редколегії 03.12.2017 р.