

2. К вопросу о воспитании воли у спортсменов на примере силовых видов спорта / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 666–670.

#### REFERENCES

1. Batyrshina, A.R. and Mazilov, V.A. (2014), “Historical representation of the categories "will" and "volitional regulation" in Russian textbooks of psychology”, *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No. 2. pp. 214–222.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Davidenko, I.A., Petrov, V.M., Gluhov, A.V. and Vladimirov, M.B. (2022), “On the question of educating the will of athletes on the example of power sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214). pp. 666–670.

**Контактная информация:** koryakin.95@list.ru

*Статья поступила в редакцию 10.07.2023*

**УДК 159.9.07**

### **ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ РЕАЛИЗАЦИИ НАМЕРЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ**

*Вера Степановна Макеева, доктор педагогических наук, профессор, Николай Александрович Лапшин, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Николаевич Никонov, старший преподаватель, Юй Цзюнь, аспирант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва*

#### **Аннотация**

Цель исследования заключается в оценке волевой регуляции спортсменами-баскетболистами совершения действий по достижению результатов в процессе обучения в спортивном вузе. Оценка волевой регуляции осуществлялась по методике Ю. Куля в модификации С.А. Шляпникова. Установлено, что спортсмены, при постановке цели, планировании и реализации действий проявляют разный уровень активности и выбор конкретных средств для достижения результата от первого к третьему курсу. Отдельно по курсам: контроль за действием при неудаче, планировании имеет тенденцию к росту от курса к курсу в связи с включением учебной деятельности, как относительно нового компонента деятельности студента-спортсмена. В компоненте реализации действия – у большинства преобладает высокий уровень, что связано с влиянием спортивной деятельности на протяжении многих лет подготовки.

**Ключевые слова:** квалифицированные спортсмены-баскетболисты, обучающиеся по курсам, контроль за действием, намерения, неудачи, планирование, результат.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p422-427**

### **VOLITIONAL REGULATION OF THE IMPLEMENTATION OF THE INTENTION OF ATHLETES STUDYING IN A SPORTS EDUCATION UNIVERSITY**

*Vera Stepanovna Makeeva, doctor of pedagogical sciences, professor, Nikolai Aleksandrovich Lapshin, candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitry Nikolaevich Nikonov, senior teacher, Yu Jun, post-graduate student, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

#### **Abstract**

The purpose of the study is to assess the volitional regulation by basketball players of taking actions to achieve results in the process of training in a sports university. The assessment of volitional regulation was carried out according to the method of Yu. Kul in the modification of S.A. Shlyapnikov. It has been established that athletes, when setting goals, planning and implementing actions, show different levels of activity and the choice of specific means to achieve results from the first to the third course. Separately for courses: control over action in case of failure, planning tends to increase from course to course due to the

inclusion of educational activities as a relatively new component of student-athlete activity. In the action implementation component, the majority has a high level, which is associated with the influence of sports activities over many years of preparation.

**Keywords:** qualified basketball players studying in courses, control over action, intentions, failures, planning, result.

## ВВЕДЕНИЕ

Вопросы взаимосвязи мотивации и воли у спортсменов, обучающихся в физкультурно-спортивном вузе интересны для исследователей, т. к. могут влиять на результаты тренировки и соревнований, обучения и психотерапии [2, 7]. Современная подготовка спортсменов в процессе обучения в вузе требует значительных личностных усилий, самостоятельности и ответственности для воплощения намерения в действие, продолжение деятельности, борьбы с пассивностью. Результативность действий связана с волевой установкой на совершение аргументированных действий по достижению результатов [1].

Намерения спортсмена проявить себя в процессе обучения в спортивном вузе имеют цель и план реализации и базируются на аффекте и интеллекте, эмоциональных и когнитивных процессах, которые внутренне интегрированы и опосредствованы процессами самоуправления [4, 6, 7].

Цель настоящего исследования: определить особенности волевой регуляции по реализации намерения в действие у спортсменов-баскетболистов, обучающихся в Российском университете спорта. В исследовании приняли участие спортсмены баскетболисты 1 курса (15), 2 курса (12) и 3 курса (10) всего 37 человек. Все имеют разряды по баскетболу: кандидаты в мастера спорта – 4, 1 разряд – 19 человек, 2 разряд – 14. В сборные команды университета (женская и мужская) из числа опрошенных студентов входят на первом курсе 10 студентов, на втором 5, на третьем курсе все опрошенные студенты являются членами сборных команд.

## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Оценка контроля за действием осуществлялась по методике Ю. Куль в адаптации С. А. Шапкина для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции процессов реализации намерения в действие [5]. Спортсмены выполняли требования инструкции к описанным 36 различным ситуациям, к каждой из которых на выбор предлагается 2 варианта ответов. После обработки полученных результатов по методу шкалирования определялись:

1. «Контроль за действием при неудаче» – КД(н): инициирование процесса реализации намерения, несмотря на сопровождающие его трудности как аффективная сторона самоконтроля.

2. «Контроль за действием при планировании» – КД(п): принятие решения при планировании, исключая неполноценные, конкурирующие намерения от нерелевантной, интерферирующей информации действия как когнитивный компонент самоконтроля.

3. «Контроль за действием при реализации» – КД(р): процесс реализации намерения в необходимое время, удерживание в фокусе внимания актуальной интенции, проявление настойчивости как мобилизационный (волевой) компонент самоконтроля.

Количественное измерение результатов опроса производится начислением баллов согласно «ключу», при совпадении начисляется 1 балл. Максимальное число баллов по каждой субшкале – 12, минимальное – 0.

Для сравнения полученных данных была произведена градация общих результатов для выявления лиц, обладающих определенным уровнем проявления способности к волевой регуляции: 1–12 (низкий), 13–24 (средний) и 25–36 (высокий) и отдельно по каждой субшкале: низкий (1–4 баллов), средний (5–8 баллов) и высокий (9–12 баллов).

Предполагалось, что способность к образованию целей, планированию поведения и самоанализу своей деятельности формируется в специально сложившихся условиях

обучения и тренировки и связаны, в связи с этим, с определенными причинами для их изменения, которые в спорте имеют различные мотивы на каждом этапе спортивной деятельности. Выбор пути их достижения складывается из выбора направления действий и определяют образ того, к чему он стремится. При этом можно отметить, что мотивы и потребности могут быть неосознанными, в то время как цель – всегда осознаваемая и отражает итог мысленной работы в разрешении противоречий между требованиями спортивной и учебной деятельности, ее конкретными условиями и собственными возможностями и способностями адаптироваться к эти условиям. Таким образом, цель выступает регулятором активности, определяет выбор конкретных средств для достижения результата. Общие результаты по курсам представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Общая характеристика способности к образованию целей, планированию поведения и самоанализу своей деятельности спортсменами в процессе обучения в спортивном вузе

Респонденты по курсам	X	σ	Низкий	Средний	Высокий
1 курс (n=15)	20,93	4,53	-	12	3
2 курс (n=12)	23,83	2,79	-	6	6
3 курс (n=10)	23,3	5,68	-	5	5

В процессе обработки данных анкетирования установлено, что образование целей, планирование и поведение студентов с низким уровнем не обнаружено. Полагаем, что это закономерно, т. к. спорт предъявляет повышенные требования к волевой регуляции поведения, связанной с стрессовыми характеристиками соревновательной деятельности. И слабые, не способные к проявлению воли, отсеиваются уже на ранних стадиях спортивной подготовки и в высшие учебные спортивные заведения практически не попадают. Вместе с тем существенная разница наблюдается в показателях между группами на среднем уровне: на первом курсе их преобладающее большинство, в то время как на втором и третьем курсе – все респонденты поделились поровну. Из полученных данных в связи с текущим уровнем спортивного мастерства мы не обнаружили. Подтверждением выступают такие данные: на первом курсе члены сборных команд составляют 66,7% от общего количества опрошенных студентов первого курса, на втором – 30%, в то время как на третьем курсе, все опрошенные являются членами сборных команд.

1. Теперь остановимся на особенностях контроля за действием при неудаче, при планировании и реализации по курсам. Как показывают литературные данные, «контроль за действием при неудаче» предполагает стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, которая у студентов университета спорта преимущественно связана с участием в соревнованиях и подготовке к профессиональной деятельности с изменением его в желаемом направлении и умением следовать новому. В таблице 2 представлены данные анкетирования действий студентов при неудаче.

Таблица 2 – Результаты обследования спортсменов по курсам по шкале «Контроль за действием при неудаче»

Уровень проявления	1 курс (n=15)	%*	2 (n=12)	%	3 (n=10)	%
Низкий	4	26,67	2	16,7	3	30
Средний	10	66,67	7	58,3	4	40
Высокий	1	6,7	3	25	3	30

Примечание: % – от общего количества обследованных студентов на конкретном курсе.

В целом следует констатировать, что на первом курсе большинство студентов недостаточно контролируют свои действия при неудаче. В этот период обучения они находятся в поиске отличий того, что важно для каждого из них, от чужих ожиданий и давления. Происходит поиск путей согласования между внутренними установками, взглядами, эмоциями и чувствами, состояниями, переживаниями с их внешними проявлениями: поведением, вербальным выражением своих чувств и эмоций с одной стороны и требованиями к желаемому поведению и готовности учиться на своих ошибках, предъявляемом вузом – с

другой. Пока преобладают эмоции и чувства переживания общего жизненного стресса.

Ориентация на действие после неудач у студентов второго курса имеет более положительную тенденцию, чем у первокурсников. Готовность конструктивно относиться к неудаче и учиться на своих ошибках, сохраняя ориентацию на действие, а не отказ от него, более эффективно демонстрируют студенты третьего курса. У них преобладает мотивация на успех над мотивацией на избегание. Они меньше первокурсников нуждаются в поддержке, принятии их индивидуальных особенностей и положительном оценивании их действий, не стремятся обращаться за помощью к другим.

2. «Контроль за действием при планировании». Планирование как иерархически построенный процесс, позволяет контролировать порядок, совершения последовательности операций и обеспечить контроль поставленных целей [1, 3]. Планы – это не жёсткие конструкции, сохраняемые в рабочей памяти, а важная детерминанта намерения и мотивации по реализации целей и отражают последовательность выполнения целей и действий, распределённых во времени, сформированных критериев цели и самоинструкций для выполнения требований и обязательств, направленных на себя. Они составляются и прерываются под действием других планов для того, чтобы была возможность возвращаться к ним за счёт рабочей памяти и ее наполнения (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты обследования спортсменов по шкале: «Контроль за действием при планировании» по курсам

Уровень проявления	1 курс (n=15)	% *	2 (n=12)	%	3 (n=10)	%
Низкий	4	26,67	-	-	2	20
Средний	7	46,67	3	25	3	30
Высокий	4	26,67	9	75	5	50

Примечание: % – от общего количества обследованных студентов на конкретном курсе.

Можно отметить, что картина изменений в планировании складывается следующим образом: на первом курсе студенты разделились на тех, кто уже умеет и не умеет осуществлять тактическое и ежедневное планирование своих целей и тех, кто это выполняет на среднем уровне. Четвертая часть респондентов при этом проявляют целеустремлённость, настойчивость, привязанность к чёткому расписанию, ориентация на проживание ситуаций по принципу «здесь и сейчас». Часть студентов с низкими показателями планирования затрудняются своевременно перестраивать планы и программы поведения, что вызывает излишние траты энергии за счет чрезмерное усиление волевой регуляции. На втором – кривая смещается в сторону кардинального изменения к положительной позиции процесса планирования, что мы связываем с большим влиянием учебного процесса на процессы планирования. На третьем курсе более чётко определяются те, кто смог найти другие подходы своего поведения и планов в процессе «давления» обучения и тренировки, т. е. выявлены те, кто не смогли адаптироваться к процессу обучения.

3. «Контроль за действием при реализации» осуществляется благодаря трём функциям когнитивного контроля: обновлению в виде актуализации поступающей информации, необходимой для выполнения текущей задачи, вынимая ее из рабочей памяти, переключению внимания на последовательно сменяющие друг друга задачи, подавлению в преодолении (торможении) наиболее привычной реакции, в пользу менее типичной, в соответствии с актуально поставленной целью. Содержательным наполнением данного этапа выступают познавательные стратегии, самоинструкции, эмоциональное воздействие, контроль ситуации и распределения времени (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты обследования спортсменов по шкале: «Контроль за действием при его реализации» по курсам

Уровень проявления	1 курс (n=15)	% *	2 (n=12)	%	3 (n=10)	%
Низкий	1	6,67	-	-	-	-
Средний	2	13,3	3	25	2	20
Высокий	12	80,0	9	75	8	80

Результаты контроля действий при их реализации наиболее развитый компонент волевых усилий студентов, который развивался за длительные годы спортивной подготовки, о чем свидетельствуют полученные данные. В этом процессе участвуют потребности и мотивы, эмоциональные переживания, смысловые образования, переводящие потребности в мотивы и цели. Студенты всех курсов успешно используют природные и намеренно созданные средства деятельности, опираясь на знания о возможных вариантах поведения и способностях прогнозировать ход событий, а также учитывать текущее функциональное и эмоциональное состояние и индивидуальные особенности. Никто вместо самого спортсмена не сможет преодолеть усталость, обиду от поражения, страх травм, управлять негативными эмоциями, справляться с «мышечными» зажимами, экономно расходовать свои силы

### ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Полученные результаты свидетельствуют о том, что спортсменам для эффективного обучения и тренировки по реализации своих намерений в спорте, необходимо обладать определенной мотивацией к деятельности и менять причинные схемы в нужном направлении. При должной мотивации они либо «включают» личное «усилие» как наиболее оптимальную причину учения и тренировки, которую можно устранить самому, либо отказаться от борьбы. Она находится под контролем сознания и может быть решена в процессе учебной и соревновательной деятельности. Это мы можем наблюдать при анализе изменений контроля на протяжении обучения в вузе: от низкого и недостаточного контроля поведения при неудачах и планировании на первом курсе к более высокому уровню проявления на последующих курсах.

Что касается контроля реализации действия, то этот компонент волевой регуляции студентами уже был решён на предыдущих этапах спортивной подготовки. Содержательным наполнением данного этапа выступают сформированные ранее познавательные стратегии; самоинструкции активации; эмоциональное воздействие активизирующего или релаксирующего характера; контроль ситуации и распределения времени по проявлению определенных форм активности для реализации намерения. Данный показатель сформирован за годы спортивной подготовки и у большинства респондентов переносится на учебный процесс. Для этого требуется некоторое время, о чем свидетельствуют данные спортсменов первого курса. Степень сформированности личностного качества «воли» как способности человека сознательно управлять своим поведением и деятельностью, целенаправленно следуя к намеченной цели, преодолевая при этом трудности, проявляется на втором и третьем курсе.

Преодоление барьеров обычных условий жизни от экстремальных осуществляется на основе активизации внимания, восприятия, предвидения, творчества и других когнитивных процессов. Будущий тренер становится избыточно информированным, это и вызывает положительное эмоциональное состояние, а при соответствующих усилиях и соблюдении ментальных требований к психическим качествам сосредоточенности, строгости, твердости, серьезности и креативности, вклад индивидуальных особенностей волевой регуляции в успешность соревновательной и учебной деятельности возрастает, что отличает спортсменов спорта высших достижений от других категорий лиц, благодаря чему они в большинстве демонстрируют высокий уровень достижений с более выраженной ориентацией на действие [2, 6].

### ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты настоящего исследования позволили выявить различия в особенностях реализации намерения в действие у спортсменов, обучающихся в спортивном вузе во временном аспекте: от поиска путей согласования внутренних состояний, переживаний и их внешних проявлений (поведения, выражения своих чувств и эмоций) и

требованиями желаемого поведения и готовности учиться на своих ошибках, со стороны вуза. Необходимость осуществления перехода от намерения к деятельности студентом-спортсменом рассматривается с позиций особого механизма порождения деятельности в виде произвольной и волевой регуляции процесса мотивации в построении побуждения к действию на основе того, что заложено природой, обществом и самой личностью.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев И.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала / И.А. Васильев О.В. Митина, С.А. Шапкин / Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 330–359.
2. Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 66–68.
3. Формирование мотивов к спортивному совершенствованию и участию в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся вузов спортивного профиля / В.С. Макеева, С.В. Чернов, К.Е. Бруй, М. Сунь // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 2. – С. 77–83.
4. Митина О.В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии / О.В. Митина, О.Е. Рассказова // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 111–127
5. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – Москва : Смысл, 1997. – 140 с.
6. Шляпников В.Н. Связь особенностей волевой регуляции с достижениями в спорте / В.Н. Шляпников, В.А. Иванников // Познание и переживание. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 83–103.
7. Ямалетдинова Г.А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в образовательном пространстве физической культуры / Г.А. Ямалетдинова, Н.Б. Серова, В.С. Макеева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С.41–43.

#### REFERENCES

1. Vasiliev, I.A., Mitina, O.V. and Shapkin, S.A. (2011), “Control over action as a component of personal potential”, *Personal potential: structure and diagnostics*, in by Leontiev, D.A. (Ed.), Meaning, Moscow, pp. 330–359.
2. Lovyagina, A.E. (2016), “Features of mental self-regulation and volitional sphere in athletes of different qualifications”. *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 66–68.
3. Makeeva, V.S., Chernov, S.V., Bruy, K.E. and Sun, M. (2019), “Formation of motives for sports improvement and participation in physical culture and sports activities of students of sports profile universities”, *Pedagogy and education*, No. 2, pp. 77–83.
4. Mitina, O.V. and Rasskazova, O.E. (2019), “Methods of self-government research by Yu. Kul and A. Furman: psychometric characteristics of the Russian-language version”, *Psychological Journal*, Vol. 40, No. 2, pp. 111–127
5. Shapkin, S.A. (1997), *Experimental study of volitional processes*, Meaning, Moscow.
6. Shlyapnikov, V.N. and Ivannikov, V.A. (2021), “Connection of features of volitional regulation with achievements in sports”, *Cognition and experience*. Vol. 2. No. 1, pp. 83–103.
7. Yamaletdinova, G.A., Serova, N.B. and Makeeva, V.S. (2019), “Self-management of educational and cognitive activity of students in the educational space of physical culture”, *Theory and practice of physical culture*, No.4, pp. 41–43.

**Контактная информация:** vera\_191@mail.ru; 89200843966

*Статья поступила в редакцию 26.07.2023*

УДК 796.92.093.642:159.9

### РЕГУЛЯЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ

*Илья Владимирович Мануйло, магистрант, Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры, Галина Владимировна*