

НОУ ВПО «Омская гуманитарная академия»

Е. П. Щербаков

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ
СТРУКТУРА ВОЛИ**

Монография

2-е издание, исправленное и дополненное

ОМСК 2015

УДК

ББК

Щ

Рецензенты:

д-р психол. наук **В. А. Плахитенко;**

д-р пед. наук **А. М. Дикунов;**

д-р психол. наук А. С. Шаров.

Щербаков, Е. П.

Щ Функциональная структура воли : монография / Е. П. Щербаков. –
2-е изд. испр. и доп. – Омск : изд-во НОУ ВПО ОмГА, 2015. –
210 с. : ил.

ISBN 978-5-98566-101-9

До недавнего времени считалось, что воля – это психическое образование, которое включается, когда человеку становится трудно. В связи с этим воля рассматривалась по своей сложности на одном уровне как эмоции и интеллект. Автором проведено теоретическое и экспериментальное исследование, на основании чего делается заключение, что волю следует понимать как сложное психическое явление, производное мотивов-целей, состояния, оценки и действий.

В монографии проведен анализ волевых качеств, используемых для обозначения воли, выделены основные волевые качества; проанализированы методы выявления и оценки уровня развития волевых качеств; предложены методы для их оперативной оценки; вскрыто содержание волевой подготовки; поставлены проблемы дальнейшего изучения воли.

Монография предназначена философам, психологам, педагогам.

УДК

ББК

ISBN 978-5-98566-101-9

© НОУ ВПО ОмГА, 2015

© Е. П. Щербаков, 2015

УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

МФСВ — модель функциональной структуры воли;
А — социальная и природная среда;
Б — уровень воспитанности, мотивы-цели;
В — состояние организма, эмоции, чувства;
Г — знания и опыт, оценка и самооценка;
Д — действия;
С — самообладание,
И — инициативность,
Р — решительность;
Н — настойчивость;
Ц — цель,
Об — образ действия,
О — оценка, Э — эмоциональное состояние,
Е — нервно-психическая энергия;
МСМК — мастер спорта международного класса;
МС — мастер спорта СССР;
КМС — кандидат в мастера спорта;
1 с. р. — первый спортивный разряд Всесоюзной спортивной классификации;
2 с. р. — второй спортивный разряд;
3 с. р. — третий спортивный разряд;
юн. с. р. — юношеский спортивный разряд;
ЭКС — электрокожное сопротивление;
КГР — кожно-галваническая реакция;
ЧСС — частота сердечных сокращений;
СРР — сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа;
СРТ — сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастической скамейке с закрепленными ногами;
 Φ_1 — фоновое состояние до эксперимента;
С — самоуспокоение;
 Φ_2 — фоновое состояние после эксперимента;
М — самомобилизация;
 $CV\%$ — вариативность признака;
 \bar{x} — средний показатель;
 δ — среднеквадратическое отклонение;
 max — максимальный результат;
 min — минимальный результат;
 $\pm m$ — среднеарифметическая ошибка;
 t — степень различия по средним данным;
 r — коэффициент взаимосвязи изучаемых признаков;
 p — уровень значимости взаимосвязи или различия;
F — отношение дисперсий;

\sum — сумма;
 n — количество случаев или человек.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воли всегда занимала центральное место в психолого-педагогических исследованиях, так как она является выражением сущности личности, проявлением ее как субъекта.

Монография является теоретическим и экспериментальным исследованием природы и закономерностей волевой сферы у лиц разного возраста и разной квалификации. Исследование проведено на спортсменах, так как спортивная деятельность является хорошей моделью деятельности и проявления воли людей на протяжении длительного времени, порою в экстремальных условиях при достижении поставленных целей в спорте.

До настоящего времени воля понималась как психическое явление, имеющее один уровень с эмоциями и интеллектом и включающееся в деятельность, когда становится трудно. В монографии предлагается новая концепция воли как более сложного уровня, чем эмоции и интеллект. Воля есть способность личности к управлению своими мотивами-целями, состоянием, действиями и мыслями. Она является производной мотивов-целей, состояния, оценки (самооценки) и действий, т. е. формируется на основе природных свойств, социальных факторов и успешности деятельности.

В названии книги использована категория системного подхода, моделирующая волевую сферу личности: функциональная структура. Последняя определяется как закон связи между функциональными компонентами исследуемого объекта. Под компонентами понимаются фазы психической активности локализованных в пространстве и во времени следующих психических явлений: 1) структуры направленности с ее активным самовыражением (стремлениями, целями, мотивами и др.); 2) структуры знаний, опыта, осмысления, оценки, принятия решения, определение момента действия и побуждение к нему; 3) структуры организменного, неосознаваемого,

эмоционального; 4) физические действия по реализации образа необходимого, целей и мотивов.

Отход от понимания воли, как однозначного, одногоризонтального и рядоположенного с эмоциями и интеллектом, к многомерному ее строению меняет многие ее традиционные представления. Если раньше воля понималась как явление психики, включающееся в критические периоды, то в представленной монографии предлагается понимать ее как сложное явление, выражающее целостное проявление личности. Воля имеет место до действия, в ходе и после его исполнения. Воля проявляется и тогда, когда имеют место относительно легкие действия и автоматизмы. В связи с этим действия бывают легкими, оптимальными и максимальными.

В монографии показаны концепции воли; методы оценки волевых качеств, используемые в практике и научных исследованиях; волевые качества, которыми обозначается воля; экспериментальные данные по исследованию надежности методов выявления уровня развития волевых качеств. Разработаны методы оперативного выявления и оценки уверенности на осознаваемом и неосознаваемом уровнях.

Уточнение сущности воли и изучение методов оперативной оценки волевых качеств позволит более целенаправленно строить педагогический процесс и давать рекомендации по совершенствованию личностных свойств и качеств.

Что было открыто в XIX веке и закрепилось в научных публикациях остается в настоящее время. Но знания расширяются и углубляются, меняется терминология. Например, термин «качества» правильно называть «свойства», а уровень проявления свойства называть «качества». Будем считать «качества» и «свойства» как синонимы.

В тексте использованы сокращения, например: CPP, ГР, ЧСС; их расшифровка находится после списка использованной литературы.

Г л а в а 1

СОСТОЯНИЕ ТЕОРИИ ВОЛИ

1.1. ПРОБЛЕМА СВОБОДЫ ВОЛИ В ФИЛОСОФИИ И ПСИХОЛОГИИ

Для правильного понимания сущности воли важно опираться на марксистско-ленинскую философию, так как ее методология дает научное понимание явлений действительности.

Тезис: «Свобода есть познанная необходимость», — впервые выдвинутый Б. Спинозой и позже развитый Г. Гегелем, был доведен до фатализма: ограничение свободы объективно, оно исходит от внешних факторов. В противоположность фатализму возникло новое направление — волюнтаризм, утверждающее единственным фактором активную деятельность человека. По их теории и ограничение происходит от самого человека, от его «воли» (А. Шопенгауэр), от «воли к власти» (Ф. Ницше), от «жизненного порыва» (А. Бергсон), от «сексуальной энергии бессознательных импульсов», или «либидо» (З. Фрейд) и т. д.

Проблема свободы воли человека — это проблема о способности человека к преодолению тех или иных препятствий, проблема возможностей человека в активном воздействии на окружающий мир, самовыражения. Исходя из этого, следует, что проблема свободы воли связана с сущностью человека.

С моментом выделения человека из мира животных связано его самоутверждение в природе как высшего существа. Деятельность человека, по выражению К. Маркса, составляла его очеловечивание. Движение человечества в своем развитии рассматривается как его гуманизация. Действительность становится человеческой, гуманистической. В более развитом обществе главным становится сам человек, развитие его сил.

В процессе выбора функционируют все психологические образования, в том числе и потребности, и мотивация. Учитывая то, что человек «есть совокупность всех общественных отношений» (I, т. 42, с. 265), в выборе решения, прежде всего, проявляются общественные отношения. Действия человека будут свободны, если они соответствуют требованиям общества. Чем глубже осознание всевозможных связей социальных условий у выбирающего решение, тем меньше у него зависимость, меньше стихийность, выше уровень свободы.

Однако на протяжении своего исторического развития человек неоднократно попадал в положение зависимого подчиненного и даже порабощенного силами природы и общественными обстоятельствами. В условиях антагонистического общества желанная свобода человеку не давалась, она была иллюзорной. Трудящийся человек при капитализме остается только рабочим,

носителем рабочей силы, капиталист выступает только в качестве владельца капитала. Причины этому — общественное бытие. Подлинная свобода связана с установлением контроля человека над собственным общественным бытием, что возможно в развитом обществе. «И только с этого момента люди начнут вполне сознательно сами творить свою историю, только тогда приводимые ими в движение общественные причины будут иметь в преобладающей и все возрастающей мере те следствия, которые они желают. Это есть скачок человечества из царства необходимости в царство свободы» (I, т. 20, с. 294—295). Но К. Маркс отмечает, что и в таком обществе сфера производства останется царством необходимости. Царство свободы расцветет «на этом царстве необходимости, как на своем базисе», и не будет совпадать с ним. «Царство свободы начинается в действительности лишь там, где прекращается работа, диктуемая нуждой и внешней целесообразностью, следовательно, по природе вещей оно лежит по ту сторону сферы собственно материального производства (I, т. 25, ч. II, с. 387).

Если «человеческую природу», как стремление к самовыражению, обозначить символом Б, а возможности человека, возможности его организма, его жизненное положение — символом В, то обычно у него эти два понятия соотносятся как Б>В.

Жизненное положение — это продукт прошлой человеческой деятельности (В) и состояние настоящего. Устремленность настоящего в будущее сдерживается прошлым. Переживание человеком того или иного состояния связано с его целями, эмоциями и чувствами, реальным положением и памятью прошлого. Длительное функционирование соотношения В и Б, когда Б>В, приводит к образованию соответствующего статуса и свойств личности. Недостигнутое прошлой деятельностью на материальном уровне отражается на психологическом, что в дальнейшем лишает деятельность свободы, творческого начала.

Как указывали К. Маркс и Ф. Энгельс, подлинная свобода может быть осуществлена при установлении контроля над собственным общественным положением. Для этого необходимо было предвосхитить будущее, сделать выбор реализации возможного и осуществить практическую деятельность по его достижению. Таким образом, свобода связана с познанием, выбором будущего и практическими действиями-деятельностью.

Марксистский анализ проблемы свободы и необходимости был осуществлен Ф. Энгельсом в «Анти-Дюринге». «Не в воображаемой независимости от законов природы заключается свобода, а в дознании этих законов и в основанной на этом знании возможности планомерно заставлять законы природы действовать для определенных целей... Свобода воли означает, следовательно, не что иное, как способность принимать решения со знанием дела...» (I, т. 20, с. 116). В этом суждении Ф. Энгельс не отождествляет свободу с познанием объективной необходимости. Познание является непременным условием к этому. Не является свободой и «возможность заставлять законы природы действовать для определенных целей», «способность принимать

решения». Свобода налицоует там, где имеет место «господство над нами самими и над внешней природой». В философии проявление воли на протяжении многих веков рассматривалось как свобода воли на уровне принятия решения или свобода выбора и ответственности за принятое решение (35).

Приступая к деятельности, человек ставит цель, строит план действий, заранее имеет образ возможной его реализации. Свобода выбора решения зависит от знаний об условиях предстоящей деятельности, о своих возможностях. Для этого необходимы наблюдения для сбора информации, предвосхищение и т. п.

Из-за особенностей связи и зависимости воли от знаний (интеллекта) и чувств (мотиваций, отношений) человека нет ее абсолютной свободы. Категория абсолютной свободы воли: теряет свой смысл, если учесть, что человек не может существовать вне других людей: его воля зависит от их воли, от условий общественных отношений.

В. И. Ленин подразделил рабов на три категории: «Раб, сознающий свое рабское положение и борющийся против него, есть революционер. Раб, не сознающий своего рабства и прозябающий в молчаливой, бессознательной и бессловесной рабской жизни, есть просто раб. Раб, у которого слюнки текут, когда он самодовольно описывает прелести рабской жизни и восторгается добрым и хорошим господином, есть холоп, хам» (2, т. „16, с. 40).

Кто же из них является наиболее свободным? Позиция каждого связана с его целеполаганием, сущность проявляется в целях. Каждый из них может получать удовлетворение от своей жизни и деятельности и, казалось бы, может считаться свободным. Третья категория не только остается рабами, но и закабаляет других.

Свобода приравнена к субъективности, в которой выражается цель, сознание и стремление субъекта.

Таким образом, свобода суть относительная величина. Она может рассматриваться с позиции субъекта и общечеловеческих, общественных интересов.

И. М. Сеченов написал статью о «несвободе» воли, в которой с четкой определенностью высказался о том, что «безличной холодной воли» нет, «человек не только ответственен за свои поступки перед судом общества, но и перед собственной совестью» (181, с. 324).

У психологов, стоящих на материалистических позициях, единое мнение: волевая деятельность человека полностью детерминирована, свобода воли проявляется в свободе выбора и его ответственности. В. И., Селиванов пишет: «Рассматривая проблему свободы воли, нельзя делать односторонний упор на зависимость воли человека от объективной необходимости и забывать о свободе выбора...», так как у личности имеет место «...сознательно-свободное самоопределение ею своих действий и поступков» (177, с. 12—13). П. М. Якобсон пишет: «Волевая деятельность человека объективно обусловлена, но это совсем не означает того, что психологически она осознается как некая принудительная внешняя необходимость, за осуществление кото-

рой человек, не несет ответственности» (231, с. 393). Свобода воли рассматривается ими как феномен самовыражения личности при выборе поступка и ответственности за него.

Свобода выбора и ответственность как области проявления человека, обсуждаемые философами, во многом связаны между собой: чем более свободен человек в выборе решения, тем более ответствен за этот выбор. Поскольку личность суть совокупность общественных отношений, то и ее выбор является отражением социального. В свободе решения и ответственности личности проявляется ее глубина осознания объективных требований общественного развития, понимания личного долга и ответственности за принятное решение. Переживание долга и ответственности создают внутреннее побуждение — мотивацию действования — в соответствии со своими установками. Функционирование последнего составит дисциплину. Установление дисциплины и ее контроль со стороны самого действующего лица есть самодисциплина, являющаяся самовыражением личности, способствующая повышению ее потенциала.

По мнению Ф. Энгельса, человек со свободной волей не только принимает решения со знанием дела, но и действует на основе познанного: «...чем свободнее суждение человека по отношению к определенному вопросу, с тем большей необходимостью будет определяться содержание этого суждения; тогда как неуверенность, имеющая в своей основе незнание и выбирающая как будто произвольно между многими различными и противоречащими друг другу возможными решениями, тем самым доказывают свою несвободу, свою подчиненность тому предмету, который она как раз и должна была бы подчинить себе. (1, т. 20, с. 116).

В общей психологии проявление воли рассматривается в процессе действий и деятельности. Однако она не интерпретируется как свобода, как более высокое проявление личности, можно сказать, как «полное самовыражение», хотя полным в строгом смысле оно быть не может: у личности должны оставаться резервы для запаса прочности. «Полное» следует понимать как оптимальное, когда личность получает радость, удовлетворение. В какой-то степени свобода воли в действиях и деятельности просматривается, например, в следующем суждении П. М. Якобсона: «Во многом благодаря волевой деятельности человек осознает себя как личность, что он сам определяет свой жизненный путь и судьбу» (231 с. 394). Таким образом, от свободы выбора личность переходит к деятельности и от осознания того, что его судьба находится в его руках, проявляется аналогия свободы выбора поведения, т. е. в деятельности также имеет место свобода воли. В такой аналогии не проявляется ли свобода воли в тех случаях многообразных и трудных действий, когда личность получает удовлетворенность, удовольствие от успешности действий и деятельности? В самом деле, свобода воли ограничена и скована, если нет выбора, приходится принимать то, что остается, хотя личность не хочет принимать навязанного обстоятельствами. Несвобода имеет место, когда проявляется подчиненность тому предмету, который должен быть подчиненным.

Сложившееся положение в понимании воли имеет сложные и глубокие корни. До 1930 года проблема воли в советской психологии не изучалась из-за господства рефлексологии и реактологии. В эмпирической психологии воля противопоставлялась интеллекту и чувствам.

На первых этапах разработки теории воли советские психологи придерживались принципиально правильного мнения, что волевые проявления связаны с активной деятельностью сознания. Поэтому проявления психики всегда произвольны и целенаправленны. В 1946 году Б. М. Теплов из всех произвольных актов выделил волевые действия, которые связаны с преодолением внутренних или внешних препятствий (200). После этого большинство психологов стало связывать волю с трудными условиями, с преодолением препятствий.

В свое время М. Я. Басов (19) относил активность личности к волевой сфере. Однако, как пишет А. В. Петровский (1967), он относил сознательные целенаправленные действия к воле и этим приравнивал ее к организации процесса действия, считал «волю как форму организации, имеющую наиболее сложный регулятивный механизм» (151, с. 224). На наш взгляд, по отношению к М. Я. Басову была чрезмерной критика в той части, где имело место рациональное зерно в подходе к пониманию волевой активности.

Еще в 1964 году В. И. Селиванов (176) писал, что к воле относится сторона сознания, связанная с регуляцией такой деятельностью, в которой требуется преодоление трудностей на пути к сознательно поставленной цели. Такой подход ограничивает функции сознания по регуляции деятельностью. Позднее В. И. Селиванов (177) категорично выступает против тех, кто считает выполняемые действия легко, на уровне автоматизмов неволевыми, а волевыми — когда становится тяжело из-за усталости и изменившихся условий. Он писал, что «при таком взгляде волевое усилие выглядит инструментом лишь неприятного и вредного для организма деспотичного принуждения, когда работать уже нет мочи, а надо» (177, с. 20). Он признал, что такое может быть, но это бывает в экстремальных условиях, лишь как исключение из правил. Типичное проявление волевого усилия следует видеть во всякой нормальной работе, особенно, подчеркивал В. И. Селиванов, в творческой работе. Тогда оно не носит столь негативного характера, а «сопровождается положительными эмоциями радости, моральной удовлетворенности, переживаниями радости от успеха и т.д.» (177, с. 20). Многочисленные исследования, проведенные на школьниках под его руководством, показывают, что школьники в большинстве случаев стремятся не к легкой работе, а к трудной, но интересной, где можно было бы узнать что-то новое и одновременно «проверить свою волю».

Отстаивая такой факт «нормального» и «типичного» проявления воли у деятельности лиц, В. И. Селиванов по существу выразил свою позицию на свободу воли: свобода воли — это не только свобода выбора действий, поступков и поведения, но и самовыражение в процессе их выполнения.

В последней теоретической работе (179) В. И. Селиванов пишет, что в философии при обсуждении вопросов свободы и необходимости, свободы воли всегда акцентировалось внимание на процессе выбора решений. Именно выбор решений является для субъекта особенно ответственным и трудным внутренним актом его собственной, свободной от давления извне, сознательной регуляции своей активности. Начало действия обусловит последствия. Однако, как сам автор утверждает, воля проявляется в реализации принятого решения. Это часто является не менее ответственным для субъекта. Ведь можно только принять правильно решение и сделать это быстро, но не реализовать его.

Далее говорится о том, что количество степеней свободы действия зависит не только от запаса знаний и характера мотивации, но и от уровня волевого развития личности. «В наибольшей степени свободен тот, кто на основании законов объективной действительности инициативно и энергично преодолевает внутренние и внешние трудности, самоутверждая себя в творческом труде и самовоспитании» (179, с. 112). Таким образом, в последней работе по проблеме воли акцент смешен на запас знаний, мотивацию, уровень волевого развития. Однако не говорится о собственно волевых действиях. По концепции В. И. Селиванова воля — это преодоление трудностей и препятствий. С включением воли преодолеваются ограничения и затруднения. Свобода воли в процессе действий для В. И. Селиванова — вопрос весьма проблематичный. Тем не менее, как видим, акцент на степени свободы воли имеется.

Е. А. Будилова (38) отмечает, что в период со второй половины XIX — начала XX веков в понимании свободы воли психологи стремились разрешить проблемы детерминизма и общественно-исторической необходимости, Е. А. Будилова приводит точку зрения А. М. Лопатина (Вопрос о свободе воли. — Труды Московского психологического общества, вып. 3, 1889, с. 135), который связывал свободу воли с творческой активностью личности.

Анализируя стадии развития воли, Е. Н. Баканов (18) считает, что высшая стадия развития воли характеризуется осмыслением всех связей и последствий действия, предвосхищением непосредственных и отдаленных результатов, расширением круга возможных целей. Эту стадию Е. Н. Баканов назвал «свободой воли».

Приведенные взгляды на свободу воли среди представителей общей психологии являются единичными. Большинство из них считают, что воля проявляется только тогда, когда становится трудно.

Если исходить из положения того, что «свобода выбора» поступков, «осознание себя как личности», самостоятельное определение «своего жизненного пути и своей судьбы» (по П. М. Якобсону) суть признаки проявления свободы воли, то можно видеть свободу воли и при выполнении многообразных и трудных действий. Она имеет место и в длительном, многократно повторяемом действии. В проявлении воли имеет значение отношение, самонастрой личности к выполнению рассматриваемого задания. Если личность сознательно идет на самопожертвование во имя чего-то, в силу своих принципов и убеждений, то это суть свобо-

да воли. При выполнении многообразных и трудных действий критерием проявления воли является осознание себя как деятеля, вершителя судьбы действования. По-видимому, эпогеем проявления свободы воли следует считать увлеченность действованием, когда все получается, в процессе действий неминуемо приближается реализация намеченных целей, от чего личность получает удовлетворение.

Таким образом, марксистская философия рассматривает свободу воли как сложное диалектическое образование. В личности отражаются общественные отношения. Перед деятельностью личность соизмеряет все условия и свои возможности, прогнозирует результаты и действует в соответствии со своими целями. И чем выше общественная позитивная направленность деятельности личности, тем более свободна ее воля. Из всего перечисленного просматривается моральная и интеллектуальная стороны личности, обуславливающие ее волю. Волю можно понимать как выражение общественных отношений через самооценку и активность личности.

Свобода воли проявляется не только в период выбора решения и ответственности за него, но и в процессе действования, в господстве над природой и над собою. Ее можно видеть в процессе действий и деятельности, когда личность приближается к намеченной цели и переживает от этого удовлетворенность. Подобные действия, деятельность и переживание их реализации можно квалифицировать как проявление свободы воли, как полное самовыражение личности.

В психологии свобода воли не рассматривается в процессе действий и деятельности. Это обусловлено тем, что к воле относится деятельность, связанная с преодолеванием трудностей. Из-за трудностей в дальнейшем действия еще больше ограничиваются, и, наконец, деятельность останавливается. В таком понимании воли ее свобода не существует. Ее полное самовыражение должно заключаться в преодолении препятствий и трудностей. Когда нет возможности для действования, это будет тот момент, который будет предшествовать остановке, отказу из-за трудностей от продолжения действий. Получается не самовыражение личности, а ее ограничения.

Следовательно, понимание воли как деятельности, связанной только с преодолением трудностей и препятствий, не соответствует ее природе.

1.2. СОСТОЯНИЕ ТЕОРИИ ВОЛИ

Исследование воли имеет древнюю историю. Понимание природы воли человека постепенно обогащалось в процессе накопления знаний и связано с раскрытием сущности сознания человека. В XVII веке Гоббс и Спиноза утверждают, что источник активности следует понимать не как проявление бесплотной сферы, а как собственные силы с чувственным стремлением. Спиноза писал, что «воля и разум одно и то же» (194). Этими утверждениями

формировались материалистические позиции в понимании воли, но в то же время утрачивалась воля как самостоятельная субстанция (234).

Ассоциансты утверждали, что волевое действие строится на основе кинестетических и моторных представлений, ассоциативно связанных друг с другом.

В. Вунд считал, что в основе воли лежит чувствование субъекта как его внутренняя активность — акт апперцепции. Его концепция воли приобрела название эмоциональной, или аффективной. Следует отметить, что его представления работают и в настоящее время: эмоции считаются компонентом воли. В. Вунд писал, что аффективное влечение обнаруживается в самых элементарных действиях, проявляется на более ранних генетических ступенях, поэтому произвольные действия первичны, а непроизвольные есть автоматизированные проявления произвольных.

У. Джеймс (234) считал волевые акты первичными, несводимыми к другим психическим процессам. Всякая идея первично обладает динамической тенденцией, поэтому задача волевого акта заключается в обеспечении преобладания одной идеи над другой с помощью акта внимания.

В конце XIX и начале XX веков. З. Фрейд пытался объяснить активность деятельности личности, исходя из внутренне присущих сил организма, не имеющего ничего общего с окружающим миром.

Свообразную концепцию воли человека создал К. Левин (71). Индивид и среда, в которой индивид существует, составляют «динамическое поле». Деятельность личности мотивируется в определенный отрезок времени притягивающими или отталкивающими личность предметами «Жизненного пространства». Эти качества К. Левин назвал «валентностью». По его мнению, среда заряжена «плюсами и минусами», направляющими деятельность личности. Мы приходим к мнению С. Л. Рубинштейна, что К. Левин в своей теории игнорировал «в волевом акте специфическое для него сознательное регулирование, исходящее из более или менее ясно осознанной цели» (168, с. 545).

Н. Г. Чернышевский, которого К. Маркс назвал великим ученым и критиком, считал (219), что причина появления в нас воли на определенный поступок зависит от мысли: какова мысль, такова и воля. Причины же появления тех или иных мыслей зависят от обстоятельств жизни людей и особенно материальных условий жизни. Н. Г. Чернышевский считал, что умственные и нравственные качества особенно зависят от условий жизни, обнаруживая в этом отношении меньшую устойчивость по сравнению с физическими качествами; нравственные качества менее устойчивы, более подвержены влиянию внешних воздействий, чем умственные способности.

Огромную роль в развитии материалистической психологии, и в частности в исследовании и объяснении воли человека, сыграл И. М. Сеченов. Его исследования на протяжении многих лет являются основой для понимания детерминации, проявления и функции воли. К его теоретическим позициям мы будем неоднократно возвращаться. Здесь можно отметить, что, рассматривая психическое развитие человека, он приходит к заключению, что с го-

дами действия человека освобождаются от непосредственных влияний материальной среды и на характер движения начинают оказывать не только чувственные побуждения, но мысль и моральное чувство (181). Благодаря этому действие приобретает определенный смысл и становится поступком.

По выражению В. И. Ленина, воля является функцией нормально работающего мозга. Психические процессы являются сложными функциональными системами (П. К. Анохин, А. Р. Лурия, Е. Д. Хомская и др.), а их деятельность протекает под контролем сложных комплексов различных отделов мозга. А. Р. Лурия (116, с. 96) указал три основных блока центральной нервной системы, регулирующих психическую деятельность: блок, контролирующий тонус или бодрствование; блок получения, обработки и хранения информации; блок программирования, регуляции и контроля психической деятельности. По данным нейропсихологии, регуляция активности человека осуществляется его лобными долями мозга. Эти высшие отделы мозга при участии речевых нервных структур руководят сознательно-волевым поведением.

В настоящее время является общепризнанным факт проявления действий, выполняемых без особого напряжения, как говорят, под управлением нижележащих отделов нервной системы (23), подсознанием (20, 21). Осознаваемое выполняемое действие осуществляется при функционировании сознания, когда имеется ясное отражение своих частей тела, окружающих обстоятельств, логика и факты. Под неосознаваемым понимаются отдельные процессы, которые не имеют ясного отражения в нашем сознании, а действия как бы выполняются сами собой. Эмоции также относятся к неосознаваемому, а вот чувства считаются уже относительно осознаваемыми (172).

П. К. Анохин (10) разработал универсальные основы «общей теории функциональных систем», согласно которой все функциональные системы, врожденные или динамически складывающиеся, имеют одну и ту же «операциональную архитектонику» со следующими узловыми механизмами:afferentный синтез, принятие решения и акцептор действия. Распространенные общепринятые термины были перенесены на физиологические системы и функции. Этим им была придана сознательная человеческая одухотворенность: физиологические системы производят выбор адекватной программы по реализации необходимого, производят сбор информации и «принимают решения», акцептор действия осуществляет оценку полученного результата. Таким подходом физиологические функции как бы психологизировались. Этим стирается различие между физиологическим и психологическим. Универсальная модель П. К. Анохина сыграла и играет большую роль в понимании сложных явлений, но она сыграла в какой-то мере негативную роль в изучении произвольности, воли.

Большое исследование самоконтроля провел Г. С. Никифоров (134, 135). Он считает самоконтроль самостоятельной произвольной деятельностью, разводит его с волей и ставит их рядоположенно. Самоконтроль рассматривается как функционирование всех уровней психики. Для этого используется ссылка на П. К. Анохина, что акцептор действия не может иметь («не может

быть и речи) какую-то единственную локализацию, их столько же, сколько и разнообразных результатов действий, хотя интегрирование их всех осуществляется лобными долями коры головного мозга. Г. С. Никифоров считает, что существует тесная связь самоконтроля с самообладанием и другими волевыми качествами, что «самое непосредственное отношение к запуску самоконтроля имеет фактор уверенности — неуверенности» (134, с. 53). На реализацию самоконтроля оказывают влияние понимание значения выполняемого действия, мотивация, политические убеждения, установки, мировоззрение, потребности, интересы.

Когда отделяется самоконтроль как произвольное от воли, это значит, что кроме произвольности существует сверхпроизвольность. В этих случаях становится затруднительным определение грани, отделяющей одно от другого. Придание самоконтролю всеобщей функции и «верховного» органа объясняется пониманием воли как психического явления, включающегося в деятельность, когда становится трудно.

В психологии установилось достаточно твердое мнение, что воля — это сознательная активность человека, направленная на достижение поставленных целей (161, 172, 177). В понятие воля вводится способность ставить цели, регулировать свои эмоции, управлять собственным телом и своим поведением (66, 161, 172). На основе изучения воли В. И. Селиванов (176) приходит к следующим заключениям:

- воля — это характеристика сознания по формам регулирования деятельности и самого человека во внешнем мире;
- воля — это сторона всего сознания человека, она соотносится со всем сознанием.
- воля — это практическое сознание, изменяющее и преобразующее мир, сознательное саморегулирование человека;
- воля — это свойство личности, связанное с умом и чувством человека;
- воля не является побудителем (мотивом) какого-либо действия.

Считается, что первичным и простейшим элементом в проявлении воли является волевое усилие (172 и др.), которое понимается как состояние внутренней психической напряженности, связанное с преодолением препятствий на пути к достижению цели. Волевые усилия носят названия тех препятствий, которые приходится преодолевать, например, волевое усилие при преодолении страха, усталости и др.

В объяснении поведения и действий человека выделяется целостное проявление личности (205) — установка. В установке выражается предуготовленность личности к предстоящей деятельности, когда все функции ее находятся в одной направленности на повышенном рабочем уровне к предстоящей деятельности. Если неосознаваемое и находится за порогом отражения в сознании, активность и информация их все-таки сказывается на общей результативности действий (99). Ведущая роль, в формировании целостного проявления всех систем и функций организма принадлежит волевой сфере,

которая выполняет роль управления через вторую сигнальную систему (И. П. Павлов, А. Н. Соколов, Н. И. Чуприкова). Неосознаваемое всегда находится под управлением сознания, им программируется и им контролируется.

Когда рассматривается деятельность личности, то всегда изучаются мотивы, как побудительные силы личности к активности, к энергии, к действиям. В связи с этим волю связывают с силой мотивов (142). Мотивы, имеющие осознанный характер, с определившимися средствами и путями их реализации, объединяются в интегративное целое — цели деятельности (113). Цель, мотивы и формирующаяся у личности установка на действия образуют целостное состояние и поведение личности в соответствии с успешностью ее деятельности. Каждая личность по-своему проявляет энергию и активность на реализацию поставленных целей.

На протяжении многих лет ведущее положение в изучении воли принадлежало В. И. Селиванову, который первое исследование в этой области провел еще в 1935—1939 гг. Поэтому концепцию воли В. И. Селиванова рассмотрим более подробно.

Раскрывая психологию воли, В. И. Селиванов пишет, что сознание человека представляет собою единую систему процессов, состояний и свойств. «Одно и то же сознательное действие по своей структуре является одновременно интеллектуальным, эмоциональным и волевым» (177, с. 10). Далее он для образного представления структуры психологии человека использует в качестве модели функционирования воли трехгранную призму, гранями которой являются: эмоциональные, познавательные и волевые процессы, состояния и свойства. В центре призмы он располагает «мотиваций». Такое построение, по его мнению, более правильно отражает структуру психики и ориентирует исследователя и воспитателя на то, чтобы они не забывали важнейших функций человека, связанных с волей. Из его модели ясно, что эмоции, интеллект и воля в его концепции занимают один уровень по своей сложности в структуре личности. Вместе с тем, он критикует свою модель трехчленного деления психологических явлений потому, что они не одинаковы у взрослых и детей. У детей наиболее развитые по своей величине эмоциональные компоненты, но еще малодифференцированные процессы познавательные и волевые. Более того, В. И. Селиванов подвергает критике А. Ц. Пуни за то, что он понимает волю как явление полифункциональное и в своих теоретических посылках сводит особенности воли к другим психологическим явлениям. В. И. Селиванов пишет: «Впечатление о том, что А. Ц. Пуни включает в волю фактически все сознание, усиливается, когда мы читаем выводы о волевой подготовке спортсмена» (177, с. 15—16). Таким образом, В. И. Селиванов допускает и сам использует Взаимосвязь воли, интеллекта и эмоций и в то же время волю считает самостоятельным психологическим процессом. Если к воле отнести только функции: вызывать, прекращать, усиливать, ослаблять, вмешиваться в заученное движение (по И. М. Сеченову), то эти функции не раскрывают себя без компонентов, решающих перечисленные аспекты, а также то, «ради и во имя чего», «почему так надо и когда

надо», т. е. без моральной и интеллектуальной основ одна эффективная часть будет непонятной.

В. И. Селиванов (177) пытается раскрыть собственную сущность «деятельной стороны» сознания. Для этого он уходит в анализ саморегуляции поведения живых систем по теории П. К. Анохина, когда акцептор результатов действия как физиологический субстрат «цели действия» под влиянием афферентных импульсов настраивает действующую систему на решение задачи, имеющей жизненное значение в будущем организма.

В последней теоретической работе В. И. Селиванов (179) ставит задачи изучения воли в понимании осознаваемого и неосознаваемого, включения мотивов-целей в прежние достижения, роли навыков, умений, привычек, дисциплинированности и др. Он пишет: «Бесперспективно рассматривать регуляцию личности с точки зрения какой-то одной категории, будь то мотивы, эмоции, мышление или воля» (179, с. 119). Это суждение еще раз подтверждает понимание воли как: рядоположенного с мотивами и мышлением. Почему же регуляцию личности бесперспективно рассматривать с точки зрения воли?

В высказываниях о воле у В. И. Селиванова имеются противоречия, которые, возможно, объясняются использованием принципа всесторонности в объяснении явлений. Однако от этого не становится понятнее сложное психологическое явление — воля.

Так, он на одну грань ставит мотивы и волю, но чтобы доказать, что воля не является производным мотивов, состояний, мышления, показывает возможность ограничения силы мотивов от волевого усилия: неудовлетворение мотивов проявляется в форме тревоги, беспокойства, эмоционального страдания. В. И. Селиванов пишет: «...Волевое усилие — одно из главных средств личности, с помощью которого она осуществляет власть над своими побуждениями...» (178, с. 18). Из чего следует, что воля является более сложным образованием, чем мотивы.

В. И. Селиванов (178) выступил против отождествления активности и произвольности в понимании воли. Естественно, что активность и произвольность — это не тождественные понятия в плане проявления воли. Могут быть в действиях умения, навыки, привычки. Но можно и произвольные действия развести на диаметрально противоположные полюсы, когда могут быть действия легкие и архитрудные, чтобы показать отсутствие тождества в их проявлении. Да, тождества нет, но есть их единство, которое заключается в том, что функционируют одни и те же психические процессы, хотя с разной степенью активности и в связи с этим с разной затратой нервно-психической энергии.

Для понимания воли он пишет о преднамеренных действиях, которые с их автоматизацией становятся непреднамеренными. «Вместе с автоматизацией происходит переход волевых, преднамеренных усилий в непреднамеренные, но вторичные по происхождению...» (179, с. 19). И далее: «...волевая регуляция как высший уровень произвольной регуляции неразрывно связана не только с преднамеренными, но и непреднамеренными процессами (типа вторичных усилий)» (179, с. 19). То В. И. Селиванов относил к воле сугубо

трудные, но не любые произвольные, то в этой же статье относит непреднамеренные к волевым усилиям. Это ли не противоречие? Не совсем понятны вторичные волевые усилия.

В концепции воли у В. И. Селиванова произошло изменение. Он выступал (177) против того, чтобы волю связывали только с трудными условиями для человека, а через несколько лет пишет: «Волевая регуляция — не синоним всей произвольной регуляции...» (178, с. 17) и связывает волю с препятствиями.

Оставим противоречия В. И. Селиванова и возразим его утверждению, что волевая регуляция — не синоним всей произвольной регуляции. В произвольной регуляции функционируют цели — мотивы, состояние, оценка ситуации и себя, принятие решения и действия. Другое дело, что в разных действиях по-разному проявляется психическая энергия. Можно говорить о незначительных волевых усилиях и максимальных их проявлениях. Значит, по В. И. Селиванову, есть еще такая произвольная регуляция, которая не подвластна воле данного субъекта.

А. Ц. Пуни в понятие о воле вводит выражение, данное И. М. Сеченовым: воля — «это деятельная сторона разума и морального чувства...» и затем выделяет в волевом проявлении компоненты: интеллектуальный, эмоциональный и операциональный (161). На наш взгляд, преобразование сеченновской моральной основы на термин «эмоциональный» не совсем удачный. Эмоции всегда сопровождают операциональный компонент. Эмоции также относятся и к физиологическому, они имеют место и у животных и во многом отражают неосознаваемое, интуитивное, а вот моральный компонент присущ личности и отражает осознаваемое. Хотя А. Ц. Пуни эмоциональный компонент уточняет в скобках как «мотивационный», однако нецелесообразно проводить дедукцию, сводя моральную основу просто к эмоциям, выражающим этим обозначением аморфное психофизиологическое явление в отличие от термина, имеющего четко выраженную общественную направленность, да и термин «моральный» в обозначении волевой подготовки давно прижился как в теории, так и в практике (66, 171, 138).

Поскольку воля есть результат моральной, интеллектуальной и аффективной сторон деятельности личности, то ее следует признать производным этих трех компонентов. Ведь на целостное проявление личности, на ее волевую активность оказывают влияние не только моральная и интеллектуальная основы, но и свойства нервных процессов, анатомо-физиологический субстрат, имевшие и имеющие физические и психические травмы, прошлый опыт, состояние организма и т. д. Однако В. И. Селиванов считает, что сеченновское выражение о деятельной функции сознания и нравственного чувства дает только возможность относить действия и поступки к категории сознательных явлений. В. И. Селиванов подчеркивает, что к сущности воли по И. М. Сеченову относится «глубоко сознаваемая человеком возможность вмешаться в любой момент в текущее само собой движение и видоизменить его или по силе или по направлению» (177, с. 17). В данном суждении В. И. Селиванов не совсем точен. Приведем слова самого И. М. Сеченова: «Притом в

деле установления понятия о воле вовсе не важно то, вмешивается ли она в механические детали заученного сложного движения, а важна глубоко сознаваемая человеком возможность вмешаться.., выражаяющаяся в словах «я хочу и делаю» (181, с. 298),

Д. Н. Узнадзе (204) считал, что участие воли характеризуется следующими специфическими свойствами активности: ...а) в случае воли импульс актуальной потребности никогда не вызывает действия... б) в случае воли происходит объективация входящих в процесс активности моментов: «я» и поведение; «я» противостоит поведению; в) волевое поведение не является поведением, протекающим в настоящем, оно будущее поведение: воля перспективна; г) это будущее поведение со стороны «я» заранее предусматривается, и его реализация зависит от «я»: воля всецело переживается как актуальность «я» (204, с. 378). Как видим, Д. Н. Узнадзе считал, что мотивация еще не вызывает действия, должно быть осмысление ситуации, цели и действия подвергаются общественной оценке. Можно особо выделить его позицию: волевая активность сопровождается рефлексивным осознанием, что в актах воли субъект и его деятельность противостоят друг другу: субъект дан не в деятельности, а как бы вне ее. Таким образом, воля выглядит более сложным психическим образованием, чем мотивация и мышление.

Ш. Н. Чхартишвили считал, что потребность и воля занимают «совершенно различные места в психологической структуре личности» (22, с. 79). Импульс актуальной потребности может побеждать волю. Он писал, что «внутренним» источником волевого поведения, его побуждающим и управляющим началом является сама «личность», как «субъект воли» (222, с. 79). Он писал, что мотив поведения подвергается оценочному суждению и представляет собой явление, независимое от состояния индивида. «Природа воли обнаруживается в структуре поведения в целом, а не в каком-либо отдельно взятом моменте активности, необходимом для осуществления всего поведения» (222, с. 74).

Таким образом, Ш. Н. Чхартишвили считал волю более сложным психическим образованием, чем потребности, мышление, что воля проявляется «в структуре поведения в целом».

Из видов поведения и действий Ш. Н. Чхартишвили выделяет импульсивные действия, которым присуще удовлетворение непосредственных потребностей. Объективная оценка поведения и его результатов не входит в структуру импульсивного поведения. Осознание, измерение и оценивание в нем осуществляется в соответствии с теперешним состоянием потребности. В таком виде поведения преобладают субъективные ценности, переживаемые в форме эмоций. К волевым действиям он относил те, которые направлены «на объективные ценности возможных результатов поведения». Такое поведение требует интеллектуальных предпосылок. Действием управляет не какая-либо потребность, а сама личность, как субъект воли.

Субъект воли как личность имеет иерархию ценностных установок, в которой выше всего ценятся: коллектив, народ, родина, наука, искусство и

вообще духовная и материальная культура. Субъект воли, когда это требует необходимость, поступается низкой объективной ценностью в пользу более высокой. Специфическая особенность волевого поведения проявляется в переживании «я должен...», а не в переживании «я хочу...» Последнее отражает особенность импульсивного поведения.

Ш. Н. Чхартишвили отмечает, что человеку редко приходится осуществлять чисто волевое поведение. Гораздо чаще он претворяет в жизнь поведение, имеющее двойственную природу (импульсивное и волевое).

Е. Н. Баканов изучал стадии развития волевых процессов. Основное внимание он уделил действованию над содержанием предстоящего акта. Исходным моментом для понимания сущности воли он выделяет схему: «объективная необходимость — отражаемая необходимость — необходимость хотения». В этой схеме сплетаются оценка и самооценка и человек не только знает «о себе и о внешней действительности, но и может необходимое сделать предметом своего хотения» (18, с. 21). На наш взгляд, его подход позитивен в объяснении психологических механизмов воли, однако в своем исследовании он ограничился только процессом принятия решений.

А. И. Высоцкий (44) считал, что специфика воли состоит в пуске действия, его ускорении и замедлении, усилении и ослаблении, остановке. В теоретических подходах А. И. Высоцкого, на наш взгляд, имеют место недостаточно четкие, представления. Так, в психологической структуре волевой активности он выделяет связанные между собой факторы: отношение, мотивацию, сознательную стимуляцию своей активности. Он пишет: «... вопрос о том, как отношение оказывается на волевой активности детей школьного возраста, почти не изучался» (44, с. 9). На наш взгляд, отношение и есть активность. Отношение может быть пассивным, безразличным, активным, активно-действенным. На основании этих отношений и можно судить о волевой активности. Он пишет: «...нередко отношение становится мотивом волевой активности». Он много говорит о стереотипах, поэтому из его суждений можно заключить, что материальной основой воли является физиологическая структура. А как же объяснить психологическую структуру воли? Такого объяснения не дается. А. И. Высоцкий вводит еще одно волевое качество — организованность, являющуюся, по его мнению, синтетическим свойством самостоятельности, инициативности и дисциплинированности.

Р. З. Шайхтдинов (223) рассматривает волю как высший регуляторный, резервный, энергетический фактор в произвольной деятельности человека. При этом задатками к физическим проявлениям являются сила нервной системы, к интеллектуальным — подвижность нервных процессов.

В настоящее время в психологии нет достаточно обоснованной теории воли. Это раскрывается на попытке В. К. Калина, ученика В. И. Селиванова, углубить теорию воли. По его представлению реализация деятельности осуществляется через два принципа: взаимосвязанность особенностей психической регуляции с временно-пространственными характеристиками предметной деятельности и согласованного оптимума (соотношение уровня активи-

рованности психических функций). В первом принципе решается основное содержание, во втором — дополнительное, которое составляет включаемость волевой сферы, когда трудно. Он пишет: «... волевая регуляция не включает в себя регуляцию предметного содержания деятельности, которое реализуется в активности субъекта, направленной на объект» (86, с. 168), и далее: «К волевой регуляции мы относим не любую обращенность сознания субъекта на себя самое, а только такую, которая не ограничивается познавательными целями, а имеет и следующий этап — инициативное преобразование, перестройку организации психических функций» (86, с. 169). Хотя В. К. Калин и отрицает в воле функционирование интеллекта, но деятельность воли, как видно, без него невозможна.

Теоретическое построение В. К. Калина выделяет особую сферу деятельности сознания. Хочет этого или не хочет В. К. Калин, но в данном случае вырисовывается своеобразный гумункулус, который включается в деятельность, когда становится трудно.

В понимании воли у В. К. Калина имеет место противоречие в том, что, по его мнению, воля функционирует, когда становится трудно действовать, с другой стороны, он пишет, что волевая регуляция — это «...создание оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности, ...которая обеспечивала бы наибольшую эффективность деятельности» (85, с. 177). Из суждения следует, что действия бывают различные, а не только критические. «Оптимальное» предполагает наличие максимального и минимального. И во всех: этих случаях присутствует воля.

Хотя В. К. Калин и считает, что рассмотрение воли как «формы формообразующих процессов» деятельности «выведет ее из тупика», однако она, оторвавшись от предметной деятельности, от интеллектуальной и моральной основы, появляется в рефлексии только в критические периоды деятельности личности. В концепции можно отметить усиление статуса самостоятельности воли, отделение ее от интеллектуальной и моральной основы.

В. А. Иванников (74) волю понимает как произвольную форму мотивации, как способность создавать дополнительное побуждение или торможение к действию за счет изменения смысла действия, соединения действия с новым реальным мотивом или мотивом воображаемой ситуации. Волевая регуляция понимается при этом «как один из видов произвольной регуляции» действия, а именно регуляция через произвольное изменение мотивации.

Для понимания действия в psychology выделяется волевой акт. Первая часть волевого акта, представляющая собою интеллектуальный процесс, связана с принятием решения. В этот момент происходит борьба мотивов, уточняется цель, формируется программа действий, учитываются пути, средства и методы достижения цели. П. М. Якобсон (231), говоря о звеньях волевого акта, называет одним из них принятие решения, другим — функционирование волевых усилий по преодолению «внешних препятствий».

А. И. Щербаков (226) выделяет в волевом акте постановку целей, планирование действия, исполнение. Такова же позиция на это у В. В. Богослов-

ского (25). В. А. Крутецкий (106) подчеркивает в волевом действии также два этапа: подготовительный и исполнительный.

Значительно больше элементов волевого акта выделяют П. А. Рудик (172), К. К. Платонов и Г. Г. Голубев (148). Отличие их взглядов от других теоретиков заключается в том, что они подготовительную часть делят на более мелкие части: побуждение к свершению волевого акта, представление цели действия, представление средств, борьба мотивов, принятие решения.

В. И. Селиванов (177) также подразделил структуру волевого действия на три звена (с. 5): постановка цели, планирование и исполнение. Однако первые две части во многом совпадают и их можно считать как одну часть. Собственно к этому заключению и приходит В. И. Селиванов, когда в другом месте той же работы называет виды волевой регуляции: 1) пусковую, связанную с постановкой целей и принятием решения до действия и 2) исполнительскую, когда требуются усилия на регуляцию самого действия.

Таким образом, в проявлении воли выделяются только две формы регуляции до действия и в процессе действия: побудительную и исполнительную (149), организационную и мобилизующую (189). На этом как бы анализ волевого акта заканчивается, так как воля выполнила свои функции. Причина такого подхода кроется в методологическом подходе к воле как психическому образованию, позволяющему преодолевать трудности. Поскольку трудности заканчиваются, то снимается и деятельность воли. Однако с позиции понимания воли как функции сознания, понимания саморазвития этого явления воля функционирует и вне непосредственного преодоления препятствий. Прошедшая деятельность еще неоднократно проигрывается в сознании личности.

Критическую самооценку процесса и результата волевой деятельности исследователи рассматривают как фактор самовоспитания. На наш взгляд, отражению сознания происшедшего и свершившегося следует придать большее значение, т. к. отражение прошедшего проходит активно, с осмыслением прошедшего, с эмоциональным переживанием. В процессе этого формируется самооценка своих возможностей на преодоление возможных подобных препятствий. При волевом подходе на будущее утверждаются высокие притязания и намерения, и личность в дальнейшем готовится к новым большим целям. При отсутствии волевого подхода дается установка на снижение намерений и притязаний. Побудительный этап волевого акта неразрывно связан с этапом, протекающим после действия. Процессуально исполнение действия заканчивается, но психологически оно не остается бесследным. Побудительная и исполнительная части вновь воспроизводятся в сознании действующего лица. Происходит самооценка своих приемов, средств и методов, формируются принципы принятия решений и использования приемов и методов достижения подобных целей. В зависимости от трудностей действования в реализации намеченного самооценка утверждается с возрастанием, сомнением или снижением своих возможностей. Побудительный этап решает свои задачи в связи с появлением нового и неизвестного, но по

отношению к возможностям личности он зависит от заключительного. В связи с активной формой проявления и со значимостью его для побудительного и исполнительного этапов волевого акта заключительный следует считать не менее важным, чем побудительный и исполнительный.

Б. Н. Смирнов (189) подразделяет препятствия, которые приходится преодолевать спортсмену, на: 1) оказывающие сопротивление и противодействие при движении и 2) источники угрожающей информации. Первые препятствия образуют биодинамические трудности, вторые — психологические. Если первые связаны с физической, технической и тактической подготовленностью, то вторые — с психологической подготовленностью: уровнем притязаний, установками, эмоциональной устойчивостью, адаптацией к неожиданностям.

Анализируя проблему воли, В. И. Селиванов писал, что в советской психологии еще в тридцатые годы был преодолен «взгляд», согласно которому воля относилась к внутреннему идеальному миру, а исполнение рассматривалось как сумма телодвижений, однозначно зависимых только от «свободной воли» (176, с. 84). Однако и в настоящее время при анализе проявлений воли имеет место отрыв «телодвижений» от психических процессов. Так, например, в учебном пособии «Психология физического воспитания и спорта» (154) можно видеть подразделение трудностей на биодинамические (физические, технические тактические) и психологические (познавательные, эмоциональные, моральные). Такой анализ, в понимании сложного явления необходим, полезно это для целенаправленного воздействия в педагогическом процессе, однако постоянно используемая трафаретная схема взаимодействия отдельных элементов подчеркивает самостоятельность биодинамических препятствий и психологических, начинает формировать соответствующую методологическую позицию. Проблема эта весьма сложна и еще слабо изучена.

По мнению большинства теоретиков психологии, воля и характер относятся к свойствам психики. Однако подаются эти два раздела в содержательном построении материала так, что характер относится к свойствам личности, воля — к психическим процессам (148, 172). А. В. Петровский (152) и В. А. Крутецкий (106) выделили нечто среднее между процессами и свойствами. А. В. Петровский назвал это среднее как «эмоционально-волевая сторона деятельности личности», В. А. Крутецкий — «эмоционально-волевая характеристика личности». По сложившейся традиции воля показывается как процесс и, по-видимому, так удобнее раскрывать это явление. Однако причиной такого подхода является недостаточная теоретическая разработка волевых процессов, свойств и качеств. Известно, что «психические свойства, состояния и процессы тесно взаимосвязаны и могут переходить одни в другие.., а состояние, часто проявляясь, может стать склонностью, привычкой или чертой характера» (148, с. 8—9). Раскрывая свойства характера, В. С. Мерлин выделил следующие отношения личности: 1) к коллективу и отдельным людям, 2) к труду, 3) к вещам, 4) к самому себе. Он сразу оговаривается, что «помимо важнейших свойств характера, существуют многие другие, имею-

щие меньшее значение» (127, с. 429). В его системе отношений отсутствуют свойства, отражающие отношения личности к природе и обществу, в которых раскрывается мировоззренческая сторона, позиция понимания явлений природы и общества. Во второй группе отношений показываются в качестве примера следующие свойства: «Трудолюбие, лень, добросовестность, ответственное или безответственное отношение к труду и т. п.» (127, с. 429). Перечисленное составляет моральную основу. Если в других учебниках и учебных пособиях имеется такая сторона отношений как отношение к трудностям, то в анализируемом источнике ее нет, нет волевых качеств. Характер оказался лишенным волевой сферы.

Прогрессивный подход в понимании соотношения воли и характера у В. А. Крутецкого (106), который выделяет две группы черт: выражают направленность и волевые черты. Еще более широкий подход у А. Г. Ковалева (94), выделившего в структуре характера убеждения, направленность, интеллект, волю, чувства и темперамент.

В. С. Мерлин считал, что воля представляет собою психическое явление одного уровня образования с интеллектом и эмоциями. Он писал: «Способы и качества действий человека зависят не только от отношений личности, но и от особенностей воли, чувства, внимания, ума...» (127, с. 423). Далее он пишет: «Активность характера как побуждение существенным образом влияет на силу воли» (с. 425). Рядоположенность характера и воли заставляет думать, что воля не входит в характер. Объяснения активности характера он не дает: «Активность характера определяется степенью противодействия внешним обстоятельствам» (127, с. 431).

В. С. Мерлин известен как специалист в области изучения темперамента. В том же вышеупомянутом учебнике в главе «Темперамент» подчеркивается, что свойства темперамента присущи человеку от рождения, что они являются природными свойствами. Все это так, однако, выделяя основные свойства темперамента, авторы учебника пишут о его свойстве «активности»: «Об этом свойстве мы судим по тому, с какой степенью активности (энергичности) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении цели, сосредоточенность внимания в длительной работе и т. д.» (127, с. 413). В характеристиках «человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей» раскрывается активность волевой сферы. Но этого авторам показалось мало, и они вводят в свойства темперамента волевые качества целенаправленность и настойчивость, сосредоточенность внимания (сознания). В таком случае, что же является первичным? Темперамент или воля? Если темперамент, то почему в него включается деятельность волевых качеств, чтобы судить о темпераменте? Но и этого оказалось мало для получения спорного суждения о темпераменте. Вводится еще одно свойство: «соотношение реактивности и активности». Таким образом, темперамент превращается в произвольную деятельность, а для сферы проявления и изучения воли ничего и не остается, т. е. воля оказалась

поглощенной темпераментом. Следует согласиться с мнением В., Н. Мясищева, который писал: «...динамика поведения по малозначающим поводам представляет непосредственное проявление темперамента, тогда как поведение по серьезным поводам связана с характером человека...» (131, с. 119).

Е. П. Ильин считает, что проявление волевых качеств определяется нейродинамическими особенностями, причем каждому волевому качеству соответствует свой типологический комплекс. Он высказывается о том, что имеют место «непроизвольные врожденные компоненты воли... Если врожденный компонент воли ограничивает в определенной степени проявление некоторых волевых качеств, то моральный компонент воли (нравственные качества личности) позволяет «преодолеть это ограничение» (81, с. 142). В. С. Мерлин писал: «...у человека со слабым типом нервной системы труднее воспитывать самообладание и уверенность в себе, чем у человека сильного и уравновешенного типа» (127, с. 427).

Следует учесть, что методики выявления типа нервной системы несут в себе элементы произвольности и возможность отражения на результатах сформировавшихся элементов самообладания и уверенности. Даже на самом раннем этапе развития человека уже имеет место «моральный компонент воли», который не может не оказываться на результатах тестирования типов нервной системы. В результате выявления данных к заключению о типе нервной системы снимается интегративное состояние испытуемого, непрерывным компонентом которого являются личностные свойства (мотивация, притязания и самооценка). В экспериментальных испытаниях вскрываются не только свойства нервных процессов центральной нервной системы, а и установленный стиль деятельности личности.

Считается, что свойства нервных процессов являются природной основой и поэтому мало изменчивы. Поскольку это так, то природная основа является первопричиной, а воля является приобретенной, т. е. вторичной, компенсаторной и, следовательно, не ведущей. Однако такая точка зрения на второстепенность воли не является состоятельной, т. к. у человека в регуляции поведением ведущую роль имеет не биологическое, а социальное. Социальное начинает играть свою роль, когда ребенок еще не родился (199), а с его рождением социальные факторы существенно преобразуют биологическое. Методики, которыми пользуются для выявления свойств нервных процессов (146, с. 35) часто отражают целостное проявление личности: мотивацию, самооценку и честолюбие, т. е. на результатах оказываются не только свойства нервных процессов, но и волевая сфера, управляемый аппарат, однако интерпретация особенностей действий и поведения ведется только вокруг свойств нервных процессов, т. е. испытуемые как бы биологизируются, тогда как у личности управляемым компонентом является морально-волевая сфера.

Модели воли, представленные в современных исследованиях, за исключением Ш. Н. Чхартишвили, Д. Н. Узгадзе, А. Ц. Пуни, не раскрывают в полной мере волю как сложное психическое явление. Так, описанная модель

В. К. Калина (86) представляет собой закрытую модель в форме прямоугольника с двумя этажами: на первом — контролируемые действия, на втором — энергия деятельности. Между этажами находится воля, которая включается в рефлексии, когда трудно, и начинает контролировать второй этаж.

Западные психологи проблему воли не разрабатывают, считая, что она растворилась в действиях и деятельности (128, с. 24). Когда требуется интерпретировать активность личности и предсказывать ее будущее, в зарубежных исследованиях (130) широко используется формула Уайнера: $P = f(A, B, V, \Gamma)$, где А — способности, Б — усилие, В — трудность задачи, Г — судьба. В функциональной зависимости Г несет в себе непонятные элементы фатализма, а сама формула не объясняет внутренние психологические механизмы.

Одной из важных проблем понимания активности личности является знание о том, как личность оценивает причины исхода деятельности. Для понимания различного подхода людей к происходящему в их жизни, когда приходится принимать ответственные решения, И. Роттер предложил использовать понятие «локус контроля». Если человек объясняет поведение, причины которого находятся вне его, то он имеет внешний контроль (экстернальный), если поведение по объяснению человека зависит от его характера и способностей, то в таком случае существует внутренний контроль (интернальный). Концепция И. Роттера, являясь ответвлением бихевиоризма, не учитывает социальную обусловленность личности. Однако с помощью этой методики удалось установить, что интерналы считают себя приспособленными, выносливыми, уверенными в себе, достигающими цели. У них имеет место эмоциональная стабильность, моральная нормативность, сердечность, доверчивость, общительность, они значительно активнее в исполнении задания, больше способны к преобразованию мира. Экстерналы меньше верят в свои способности, тревожны, не предпринимают мер по упорядочению и регулированию событий, у них не всегда есть цели, а если есть, то они неконкретные и изменчивые. Они подвергаются влиянию социальных требований, забывая о поставленной задаче. Приведенные данные объясняют давно известные положения о том, что чем больше человек верит, что многое зависит от его способностей, тем быстрее находит он смысл и цели, которые трансформируются в потребность быть ответственным за события, как настоящего, так и будущего. Берут на себя ответственность за исход событий те, кто руководствуется чувством долга, кто следует принятым нормам морали и ясно осознает смысл своего бытия.

У. Найссер (V. Neisser, 133) пишет, что метод локусов изобретен древними греками. Суть метода локуса заключалась в том, что в древнем мире человек должен был запоминать местность, чтобы в последующем мог легко ориентироваться в ней. Местность имеет устойчивый характер. При запоминании образуется «когнитивная карта». Когда нужно что-либо вспомнить, можно пользоваться «когнитивной картой» как мнемоническим средством. В использовании термина просматривается методологическая позиция исследователя-бихевиориста: личность имеет в себе нечто заданное, застывшее,

которое затем срабатывает. Более того, по И. Роттеру получается, что личность локусируется (лат. *lokus* — место, местоположение) при контроле на причину в себе или вне себя. Пожалуй, в этом феномене следует видеть самооценку.

П. В. Симонов высказал предположение, что имеются филогенетические предпосылки воли, что на основе сравнительно-филогенетического подхода появится возможность приблизиться к изучению нейрофизиологических механизмов воли. У него имелась надежда «найти сколько-нибудь конкретный мозговой субстрат, имеющей отношение к данной разновидности психической деятельности» (183, с. 87). По мнению П. В. Симонова, филогенетической предпосылкой волевого поведения является «рефлекс свободы», описанный И. П. Павловым. Для этой реакции, по мнению П. В. Симонова, «адекватным стимулом служит насильственное ограничение двигательной активности» (183, с. 88). По-видимому, этот рефлекс проявляется у животного и человека. У животного управляющим механизмом может быть импульсивное проявление самого организма и его потребностей, система условных рефлексов, у человека — сознание, как отражение и отношение к реальной действительности. Человек — это социальное существо, и его биологические инстинкты настолько преобразуются, что их зафиксировать невозможно. Поэтому отбрасывание человека в прошлое на миллионы лет назад не является продуктивным. Почему бы для объяснения воли не обратиться к современным исследованиям, например, к установке по Д. Н. Узнадзе или эффекту Б. В. Зейгарник?

Придерживаясь концепции культурно-исторического развития психики Л. С. Выготского, Л. И. Божович провела экспериментально-теоретическое исследование аффективно-потребностной сферы человека. По-видимому, из-за сложности этой проблемы она не назвала ее волей и отнесла к высшим психическим функциям. Ее теоретические выводы позволяют рассматривать волю как сложное психическое явление. Она пишет: «С развитием потребностей тесно связано и развитие эмоций. В некотором смысле то и другое является двумя сторонами одного и того же процесса...» (30, с. 38). Удовольствие и неудовольствие «ориентируют индивида в его взаимоотношениях с окружающей средой, побуждают его активность и таким образом служат элементарным механизмом его саморегуляции» (30, с. 38). Однако эмоции личности, подвергнутые культурно-историческому развитию, изменяют свое содержание и строение. Элементарные эмоции превращаются в сложные, специфически человеческие чувства: нравственные, эстетические, интеллектуальные и др. В ходе онтогенетического развития возникают такие новообразования, как «сплав» мотива и способа действия, которые обозначают понятием качества личности (ответственность, аккуратность). В процессе онтогенеза образуется «сплав» аффективных и когнитивных компонентов, что и обеспечивает сознанию его побудительную силу. Л. И. Божович заключает свои изыскания так: «...в области аффективно-потребностной сферы поведение человека характеризует не элементарные (натуралистические) потребности и

влечения, а их новые, опосредованные структуры» (30, с. 37). Л. И. Божович в аффективно-потребностной сфере видела сложные психические образования.

Таким образом, в понимании воли на протяжении многих лет существовала точка зрения, что воля — это такое психическое образование, которое включается в деятельность, когда становится трудно, по своей сложности одного уровня с мышлением и эмоциями (43, 81, 86, 178 и др.), хотя было мнение, что воля имеет более сложное образование, чем мышление и эмоции (30, 161, 204, 222 и др.).

1.3. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ВОЛИ

В общей психологии нет единства мнений на понимание содержания основных волевых качеств. Так, в учебном пособии «Общая психология» В. В. Богословский (25) выделяет следующие «основные волевые свойства личности»: целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность. К. К. Платонов и Г. Т. Голубев в учебнике «Психология» (148) выделяют: целеустремленность, настойчивость, терпеливость и выдержанность, решительность, дисциплинированность, исполнительность.

В. А. Крутецкий в учебнике для учащихся педагогических училищ (106) называет волевые качества: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, мужество и смелость, дисциплинированность.

П. М. Якобсон (231) выделяет «наиболее существенные» качества: самостоятельность, решительность, настойчивость, самообладание.

А. И. Щербаков (226) назвал основными волевыми качествами, проявляющимися у человека: целеустремленность и инициативность, организованность и дисциплинированность, упорство и настойчивость, смелость и решительность, выдержка и самообладание, храбрость и мужество.

В психологии спорта волевые качества подразделяются на общие и основные. К общим отнесены (172) целеустремленность, дисциплинированность и уверенность. Они имеют место во всех видах спорта, во всех видах деятельности. Если их не будет, не состоится и сама деятельность. Из перечисленных качеств А. Ц. Пуни (161) отнес к общим только целеустремленность. С ним солидарен Б. Н. Смирнов (189).

Качества, обуславливающие непосредственную результативность, отнесены к основным (172, 210): настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, смелость и решительность.

Имеются разногласия и в понимании проявления основных волевых качеств в отдельных видах спорта. Так, по мнению П. А. Рудика и Н. А. Худадова (172) в спортивной и художественной гимнастике, акробатике, стрельбе

ведущими волевыми качествами являются настойчивость и самообладание, в легкоатлетическом беге, беге на лыжах и коньках — настойчивость, по мнению А. Ц. Пуни, Т. Т. Джамгарова (154), в первой группе видов спорта — выдержка и самообладание, во второй — настойчивость и упорство.

В учебнике для студентов институтов физической культуры (172) дана классификация волевых качеств в разных видах спорта по Ф. Генову, но не раскрывается логика или принцип построения его классификации. Одни и те же волевые качества присущи спортивной и художественной гимнастике, акробатике, тяжелой атлетике, метаниям и прыжкам в легкой атлетике, фигурному катанию на коньках и стрельбе. На наш взгляд, такое объединение разных по специфике видов спорта не является корректным.

Согласно схеме Ф. Генова (210) волевые качества подразделяются на: 1) ведущие для данного вида спорта, 2) ближайшие к ведущим, 3) следующие за ними. А. П. Пуни (162) по отношению к этой схеме предложил свою схему: 1) ведущие, 2) подкрепляющие, 3) поддерживающие.

Термин «ведущий» означает идущий впереди, направляющий по отношению к другим. Но по схеме Ф. Генова получается, что ведущие качества ведут за собой «ближайших» и «следующих за ними». Непонятно, что «подкрепляет» и «поддерживает» волевая сфера.

Термин «ведущий» по отношению к качествам, обусловливающим основную результативность, вполне удовлетворяет своему назначению. Можно использовать вместо него термин «основные», от которых, прежде всего, зависит результативность. Те качества, которые не относятся к ведущим или основным в определенном виде спорта, можно называть неведущие, неосновные. Дробление же на «подкрепляющие» и «поддерживающие», «ближайшие к ведущим» и «следующие за ними» не только не несут в себе позитивной информации, но и создают сложности в понимании воли. Дробление не оправдывает себя и потому, что неосновные качества находятся в динамике в соответствии с условиями деятельности.

Для объяснения структуры волевых качеств у спортсменов в разных видах спорта А. Ц. Пуни (162) строит модели сочетания волевых качеств в форме концентрических окружностей. На внешней орбите у него располагается целеустремленность, в самом центре — ведущее качество, затем идут «подкрепляющие» и «поддерживающие». Однако в объяснении функционирования этих качеств просматривается некий механизм: «звенья» волевых качеств «по-разному соотносятся между собой, образуя определенную структуру» (162, с. 10). Нервно-психическая энергия у человека имеет как бы особые слои и патоки, тогда как одна и та же энергия проявляется по-разному в силу условий и обстоятельств.

А. Ц. Пуни внес значительный вклад в изучение волевых качеств, содержания волевой подготовки спортсмена, однако в общетеоретических позициях он находился в общем русле понимания воли, проявляющей себя, когда трудно.

Используя логический анализ, А. Ц. Пуни рассмотрел особенности соревновательной борьбы в разных видах спорта. В одну из групп он объединил виды с

одиночным выступлением, когда действия в предварительных занятиях заучены до совершенства и в соревнованиях спортсмены должны показать то, что заучили. При этом спортсменам предоставляется место и время (спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.). Основную трудность в этой группе видов спорта составляет волнение. В связи с этим основным волевым качеством в этой группе являются выдержка и самообладание.

В группе на выносливость спортсмены соревнуются в забегах, заплывах, заездах и т. п. Основная трудность: не поддаться на тактику соперника, реализовать свой план и показать максимально хороший результат. Основными волевыми качествами являются выдержка и самообладание, настойчивость и упорство.

Основная трудность в единоборствах — неизвестность в действиях соперника. Необходимо разгадать замысел соперника и навязать свою тактику, свои действия. Для этого необходима самостоятельность и инициативность. К этой же группе видов спорта относятся спортивные игры. В них обстановка осложняется тем, что нужно согласовать свои действия с партнерами, с действиями и противодействиями соперника.

На наш взгляд, этот анализ является весьма позитивным в понимании ведущей или основной роли волевых качеств в каждом виде спорта. Однако А. Ц. Пуни почему-то не включил этот материал в учебное пособие по волевой подготовке (162) и не показал его в рекомендованной литературе, хотя публикация приведенного здесь анализа была у него значительно раньше (159).

В психологии спорта для обозначения одного и того же свойства, как указывалось выше, используется два термина. Большое количество волевых качеств позволяет характеризовать переживания в своеобразных оттенках. Однако большое количество затрудняет их анализ и оценку оперативным способом. Уменьшение их количества сузит круг проблем, сконцентрирует задачи исследования. Для этого из двух близких обозначений, видимо, следует использовать термин, имеющий более широкий этимологический смысл, включающий в себя как одно качество, так и другое, и в то же время являющийся как бы первичным и исходным по отношению ко второму.

Изучавшие волевые качества школьников (В. И. Селиванов, А. И. Высоцкий, А. И. Ушатиков и др.) особо выделяют у них самостоятельность. В. А. Крутецкий, В. В. Богословский и др. раскрывают содержание этого качества тем, что самостоятельный человек действует без посторонней помощи, у такого человека собственные взгляды и убеждения. Противоположным отрицательным качеством самостоятельности является внушаемость, когда «к мыслям, к делам других людей внушаемые подходят некритически, тогда как к своим собственным предъявляют чрезмерно повышенные требования» (25, с. 331).

А. И. Щербаков (226) не назвал самостоятельность как качество, присущее взрослым людям, не называют это качество основным и другие теоретики.

Близким к самостоятельности по содержанию является инициативность. Без самостоятельности не может быть инициативности. И если самостоятельность означает независимость, отсутствие скованности сдерживающим обстоятельст-

вом, самодействие, то инициативность обозначает усиление этой самостоятельности активными действиями, что, вероятно, в конечном итоге скажется на эффекте деятельности. Поэтому при обозначении способности проявлять новаторство, поиск нового, активность в сложной ситуации в большей мере подходит термин инициативность, объединяющий совокупность перечисленных характеристик. Если же наблюдаемые субъекты по своей сути самостоятельны, но ее не проявляют, то и в этом случае будет более правильным использование термина инициативность.

Исследователи поведения школьников под самостоятельностью имеют в виду инициативность. Под термином самостоятельность во многом раскрывается обстановка, в которой действует субъект. При самостоятельных действиях для наблюдения за волевой сферой важным будет выявление инициативности.

Рассмотрим волевое качество по регуляции состояний и поведения. Для изменения эмоционального состояния спортсменами используются разнообразные средства и методы: психорегулирующая тренировка (4, 56), активная саморегуляция (207, 216), физические упражнения и управление дыханием (120), общение между спортсменами (207, 208), словесные формулы (4, 207), специальная разминка и сдерживание выразительных движений (218), воздействие на анализаторы (63).

В психологии спорта изучаются «эмоциональные состояния», «диагностика», «коррекция», «регуляция», «саморегуляция». Исследователи подходят к спортсмену как объекту, с позиции наблюдения за ним. В экспериментальных данных вскрываются отдельные особенности темперамента личности. Когда же исследователи пытаются объяснить полученные данные, рассматривая спортсмена как субъекта, без соответствующей методологической позиции, а, следовательно, уже и не с теми экспериментальными данными, деятельной личности не получается. Чтобы понять личность спортсмена, следует вскрывать мотивы, установку, самооценку, волевые качества. В настоящее время много сделано в изучении саморегуляции спортсменов, появились знания по технологии тестирования и коррекции эмоциональных состояний со стороны психологов и тренеров, однако сущность проявления волевого качества самообладания еще требует теоретического осмысления.

Изучая явления саморегуляции, психологи решали в основном сугубо практические вопросы этого процесса. Методы саморегуляции объединяли понятием самовнушение, однако термин «самовнушение» вызвал неудовлетворенность, так как при самовнушении не все контролируется сознанием. В защиту термина «саморегуляция» высказался Л. Д. Гиссен ввиду того, что она осуществляется как активный процесс, при этом используются логика, аргументация, целеполагание и «является волевым актом, активизирующим приемом психического самовоздействия» (56, с. 49).

А. В. Алексеев (4) изучал способности спортсменов к саморегуляции, однако в своем исследовании он подходил к спортсмену как к сложной функциональной системе, а не как к личности. Тест, предложенный им для выявления способности к саморегуляции, он назвал психо-функциональным

тестом, который отражает прочность связей психики с функциями организма. Он не использует термин «волевое качество самообладание».

Анализируя толерантность к стрессу и особенности личности спортсменов, Л. Н. Собчик (192) пишет, что гармоничная личность по отношению к эмоциональному стрессу имеет большие возможности. Эффективным защитным механизмом является «интеллектуальная переработка», когда травмирующая ситуация обдумывается субъектом, объясняется как безвредная, безопасная, низводится на уровень «незначимой». «Хорошо интегрированный интеллеккт» успешно контролирует деятельность даже таких спортсменов, у которых обнаруживается эмоциональная лабильность и повышенный уровень тревожности. Л. Н. Собчик показывает особенность «защитных» механизмов личности, объясняет внутреннее состояние и внешнее проявление, но не говорит о волевой сфере, волевом качестве.

Приведенный фрагмент исследования эмоционального состояния является типичным: проводится анализ различных систем, вегетативных сдвигов, но при этом не принимается во внимание управляемый аспект, волевая сфера. При рассмотрении самой саморегуляции исследователи также уходят на регистрацию и анализ отдельных вегетативных сдвигов организма и свойств темперамента. Волевая сфера не называется волей, а если это происходит, то делается очень осторожно, словно на нее был наложен запрет.

К теоретическому осмыслению причин возникновения эмоций в спорте и их саморегуляции, как активного проявления спортсмена, раньше всех подошла О. А. Черникова (215). Она выделила компоненты эмоций: реакции, состояния и отношения. Ведущими из них являются отношения, т. е. они связаны с мотивами, моральной и интеллектуальной основами, привычками, интересами. В зависимости от эмоционального отношения возникают и соответствующие эмоциональные реакции и состояния. О. А. Черникова отметила следующие методические принципы преодоления неблагоприятных эмоций: 1) эмоции регулируются второй сигнальной системой, поэтому следует воздействовать на спортсмена словом в форме убеждения, побуждения, разъяснения, совета, поощрения, порицания; 2) необходимо формирование очевидного критического отношения; 3) необходимы упражнения преодоления неблагоприятных эмоций, чтобы научиться владеть собой. В этой работе у О. А. Черниковой спортсмены выглядят еще пока объектом изучения, а не субъектом самовыражения. В 1980 г. у О. Д. Черниковой вышла монография (218), в название которой вводится волевое качество самообладание. Однако в монографии не ставилась задача изучения этого качества. О. А. Черникова пишет, что владение собой связано с такими психологическими особенностями, что человек может: 1) преднамеренно вызывать то или иное действие, представление, произвольно запоминать и т. д.; 2) задерживать или прекращать начатое действие; 3) поддерживать или сохранять имеющуюся активность; 4) регулировать интенсивность действий, внимания и др. Из всего этого следует, что под термином самообладание имеется в виду общее проявление воли. Надо полагать, это произошло потому, что монография рассчитана

на широкий круг читателей и из-за своего объема и задач не могла решать специальные методологические вопросы.

Ряд теоретиков (25,148) волевое качество самообладание не выделяют в основные, вместо него используют терпеливость, выдержку. Выдержка — это свойство личности, которое выражается «в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели». При этом подчеркивается: «Сдержанный человек выбирает такой уровень активности, который будет соответствовать условиям и будет оправдан обстоятельствами». В разъяснении термина «выдержка» просматривается саморегуляция психического состояния. Далее уточняется, что «выдержка — свойство, в котором выражена и закреплена тормозная функция воли» (25, с. 330). Можно отметить, что термин обозначения рассматриваемого качества заимствован из физиологии, которая в свое время оказала сильное влияние на психологию. И в психологии существовала точка зрения, что «выдержка» отражает способность волевым усилием создать в нервных клетках центральной нервной системы состояние торможения вместо процесса возбуждения. Понималось это в буквальном смысле, путем напряжения нервных центров. Причем считалось, что лучше всего это могут сделать лица с сильной нервной системой. О. А. Черникова (214) показала, что произвольное преодоление трудностей — это не непосредственная реакция, а выработанная ранее способность. «Заставить себя» действовать определенным образом — это значит применять определенные приемы, противодействующие затруднениям.

Из анализа соотношения смысла терминов «выдержки» и «самообладания» следует, что первый из них обозначает сдерживание. Сдерживание есть активность по регуляции одной из сторон своего состояния, действий и поведения в целом. Но поведение и действия не заключаются в том, чтобы их сдерживать, в такой же мере существует необходимость их поддерживать и изменять. Термин «самообладание» объединяет в себе более широкие аспекты управления собой, поэтому из двух терминов «выдержка» и «самообладание», обозначающих одно из волевых свойств, можно использовать только один термин — «самообладание».

В рассмотренной литературе среди основных волевых качеств не всегда указывается уверенность. Однако уверенность существует. Так, А. И. Щербаков приводит пример, что одной студентке было предложено окончить институт в короткий срок. Но она посчитала, что это для нее будет непосильной задачей. Тогда экспериментатор поставил цель: «пробудить у испытуемой веру в свои силы и добиться мощного волевого усилия, которое помогло бы достичь цели» (226, с. 38). Цель была достигнута. Что это такое: вера в свои силы? Что обусловило мощное волевое усилие?

Известно, что на результативности действий оказывается уверенность действующего лица. Спортсмен, проявляющий уверенность, с желанием готовится к предстоящему старту, имеет оптимальные положительные эмоции. Исследователи эмоций у спортсменов (217, 160) считают, что неуверенность появляется из-за боязни показать плохой результат, растерянности при не-

ожиданностях, боязни противника и больших напряжений, страха перед препятствиями, испуге при внезапной неудаче. На уверенность могут оказывать влияние ситуативные факторы, а также физическая и техническая подготовленность, физическое самочувствие, опыт участия в соревнованиях, успешность выступления в них, взаимоотношение в команде и др. (49).

В учебнике для студентов институтов физической культуры уверенности дано следующее понятие: «Уверенность спортсмена в своих возможностях — это результат сознания своей физической, технической и тактической подготовленности» (109, с. 471). А. А. Лалоян, написавший этот раздел в учебнике, не называет уверенность волевым качеством так же, как и Г. М. Гагаева (1960), хотя она и говорила об уверенности, но не относила ее к волевым качествам. А. А. Лалоян относил уверенность к чувствам. О. А. Черникова (217, с. 200) подчеркивает, что уверенность является одним из существенных компонентов не только эмоциональной устойчивости, но и ряда сложных волевых качеств — решительности, смелости, упорства. Переживание уверенности характеризуется подъемом жизненных сил, жизненного тонуса, сознанием наличия реальных возможностей успешного разрешения поставленных задач.

Б. Н. Смирнов (187), анализируя препятствия, которые необходимо преодолевать спортсмену, пишет, что в таких случаях спортсмен «переживает чувство неуверенности в своих силах» (с. 44).

Из представленных материалов видно, что уверенность рассматривается и интерпретируется как состояние. При этом предполагается большая вариативность состояний человека в зависимости от обстоятельств, которые могут быть весьма разнообразными.

Анализируя предстартовые состояния спортсменов, А. Ц. Пуни (157) пришел к выводу, что готовность к соревнованию представляет собою целостное проявление личности, в чем он солидаризировался с Н. Д. Левитовым (110). А. Ц. Пуни выделил компонент состояния: «трезвая уверенность спортсмена в своих силах». В данном случае уверенность А. Ц. Пуни рассматривает как состояние. В то же время отмечает временный характер психических состояний, пишет, что «деятельность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней)» (157, с. 9).

Чехословацкий психолог Д. Ковач (95) уверенность определяет как эмоционально окрашенное переживание, возникающее на основании предварительной успешной или неуспешной деятельности. Он дает следующее определение: «Неуверенность — уверенность мы понимаем как эмоционально окрашенное переживание, которое возникло на основании предварительной общей успешности собственной личности и которое первично регулирует более сложные формы поведения, особенно в познавательном и социальном контексте» (с. 188).

А. Ц. Пуни уверенность не назвал среди общих и основных волевых качеств. Вместе с тем, он заметил, что «...суждение о том, какие еще качества личности могут быть отнесены к категории волевых, требует обоснования и обсуждения» (160, с. 31).

Таким образом, психологи знают, как надо формировать уверенность, но в понимании ее сущности имеют часто различные подходы. Одни считают, что уверенность — это чувство и состояние, другие считают ее волевым качеством. Более естественным будет положение в практической деятельности тогда, когда мы будем четко понимать само явление, а затем уже его корректировать, воспитывать. Уверенность обычно рассматривается как компонент синдрома психической готовности к старту. Уверенность в этом среди других элементов занимает ведущую роль, так как по ее проявлению дается название и самому предстартовому состоянию. Так, О. А. Черникова (171, с. 495), кроме трех классических предстартовых состояний (предстартовой лихорадки, боевой готовности и предстартовой апатии) выделяет самоуверенность, а А. Д. Захаров (70) у мастеров спорта по лыжному спорту — «спокойную уверенность».

На основании анализа экспериментальных данных Ю. Ю. Палайма (144) пришел к заключению, что между целями и мотивами соревнований существует связь с уверенностью спортсмена в достижении цели. Уверенность оказывает влияние на активность: 1) через величину целей, которую ставит спортсмен перед собой, 2) если спортсмену цель представляется большой и трудной, то уверенность в возможности достижения действует как стеническая эмоция, повышающая работоспособность спортсмена.

Конструктивный подход к исследованию уверенности у спортсменов, на наш взгляд, провел Ю. Я. Киселев. Исследуя эмоциональное напряжение спортсменов перед соревнованием, он выразил эмоциональное напряжение в виде «функции двух аргументов: величины потребности в достижении цели (осознание этой потребности становится мотивом деятельности) и субъективной оценки вероятности достижения цели» (90, с. 57). Эту функцию он выразил уравнением

,

где Э — эмоциональная напряженность, П — потребность, В — оценка вероятности достижения цели (удовлетворения потребности).

Субъективная оценка вероятности достижения цели возникает в результате отражения в сознании спортсмена собственной готовности, условий соревнований и возможностей соперников. На основании сопоставления всего этого «спортсмен оценивает вероятность достижения успеха, черпая в этой оценке уверенность в своих силах (если вероятность близка к единице) или сомнение в них (если вероятность существенно меньше)» (90, с. 58).

Р. М. Загайнов (68) считает, что психологическая готовность есть не что иное, как результат самооценки спортсмена, которая складывается из оценки

специальной и функциональной готовности спортсмена, оценки своих возможностей с учетом сил соперников, оценки спортивной формы спортсмена тренерами и другими спортсменами. Он подчеркивает: «эта самооценка формируется в процессе учебно-тренировочного сбора, который является завершающим этапом многомесячной (перед чемпионатом СССР), а иногда — многолетней (перед Олимпийскими играми) подготовки» (68, с. 34).

Р. М. Загайнов считает, что на фоне уверенности может появиться неуверенность. Общее как бы не совпадает с конкретным. Исследование он проводил на боксерах, которые не могут быть аналоговой моделью для других видов спорта. Тем не менее, с ним следует согласиться, что уверенность может быть общей («уверенность в своих силах») и конкретной («уверенность в победе»). По-видимому, во взаимодействии их большее влияние оказывает общее. В общем, должноказываться характерологическое в личности.

Личность переживает свои волевые качества. Как состояние решимости характеризует решительность, так и переживание уверенности в повторяющихся условиях образует личностное качество уверенность. И, наоборот, свойства и качества функционируют посредством психических состояний. Последние по своей природе подвижны, зависят от жизненных обстоятельств и могут иметь относительно устойчивое выражение. Таким образом, между психическим состоянием и волевым качеством личности существует прямая логическая связь. Такой точки зрения придерживался Н. Д. Левитов: «...очень часто психическое состояние в той или другой мере выражает черты характера человека, многие психические состояния более или менее однозначно связаны с чертами характера» (108, с. 195). Об уверенности он писал: «...уверенность — это активное волевое состояние, почему она часто является одной из характерных черт людей с сильной волей» (110, с. 169).

Характер человека определяется частотой проявления той или другой черты. Повторяющееся состояние личности выражает собою волевую сферу и, в конечном итоге, волевое качество, а частота и степень проявления последнего и других качеств — характер человека. Систематические многолетние занятия с соответствующими переживаниями, по-видимому, оставляют свой отпечаток на качества и свойства личности.

Подводя итог всему вышеизложенному, следует заключить, что уверенность проявляется в эмоциональном состоянии личности, когда она оценивает свои возможности по отношению к предстоящей цели и выражается в форме переживания. Повседневные и систематические переживания в определенных условиях составят свойство личности. Степень проявления этого свойства, а также совокупность близких к этому свойству образуют качество. Можно считать, что уверенность имеет изменчивый и в то же время постоянный характер. Константное в личности образует осознание своих возможностей, стиля и принципов действий.

Уверенность следует рассматривать как состояние, как свойство и как качество.

В настоящее время из-за слабости теории воли в психологии отсутствует обоснованный принцип классификации основных волевых качеств. В разных учебниках и учебных пособиях называются разные волевые качества. Неодинаковые подходы связаны с интересами теоретиков, а также с тем, для кого подается материал, например, для будущих учителей школ общеобразовательных предметов или для специалиста в области физической культуры и спорта. Не способствует развитию психологии, когда декларируются качества, выведенные без достаточных научно-методологических позиций.

В. К. Калин (85) предпринял попытку провести классификацию волевых качеств. С его точки зрения «базальными волевыми качествами» должны быть те, которые образуются на основе волевых процессов, без участия интеллектуальных и моральных компонентов. Такие качества, по его мнению, и составляют ядро «системообразующих качеств». Для выявления базальных качеств он взял следующие односторонние проявления сознания: 1) повышение уровня активности, 2) поддержание необходимого уровня активности и 3) снижение уровня активности. Отсюда он вывел такие качества: энергичность, терпеливость, выдержка. Если не существует интеллектуальная основа, то непонятно, за счет какого решающего устройства оценивается ситуация и дается команда на повышение, поддержание или снижение действий. Бездумная и бесчувственная система не будет способна на самопожертвование, на лишения и подвиг.

Волевые качества, не входящие в «базальные», В. К. Калин называет вторичными, т. к. в них отражаются знания, умения, проявление интеллекта и эмоций. Решительность он отнес к вторичным, так как она, по его мнению, состоит в преодолении эмоций с привлекательными, но отвергнутыми вариантами и с блокированием неуверенности. Настойчивость он также отнес к вторичным, так как в ней имеет место сосредоточенная выраженность на объекте, отчетлива жизненная значимость, эмоциональная привязанность к цели. Он пишет: «...Настойчивость — это эмоционально-волевое качество, в котором эмоциональные и волевые компоненты на разных этапах деятельности могут быть представлены по-разному» (85, с. 181). Можно задать вопрос: а разве в проявлении других качеств не так? В. К. Калин считает, что со временем базальные качества обрастают умениями и навыками и в связи с этим образуется системное качество — самоуправление организацией психических функций. Однако сами базальные качества остаются нераскрытыми: они не имеют жизненной значимости, у них нет эмоций, в них не отражается опыт прошлого. Как же они функционируют в максимальных самовыражениях?

В учебном пособии для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов (80) Е. П. Ильин вводит в теорию спортивной деятельности новое качество, обозначив его термином терпеливость. В. К. Калин (85) одобряет это нововведение, считая его «удачным». Каждый термин несет в себе методологическую позицию, обуславливающую в дальнейшем методику воспитания соответствующего свойства и качества.

Основанием к введению терпеливости Е. П. Ильин выдвигает следующие доводы: 1) термин «повсеместно употребляется в спортивной практике»; 2) он «отвечает сущности волевого проявления, которое он должен обозначать»; 3) «одним из достоинств спортсмена считается его способность терпеть усталость» (80, с. 53). Он ссылается на то, что способность человека терпеть П. А. Рудик назвал стойкостью.. Далее он ссылается на исследования волевого усилия (В. К. Калина), проявление «силы против себя» (З. Мюллера), специальную выносливость (К. Л. Бабаяна). Е. П. Ильин связывает терпеливость с выносливостью в статическом режиме работы и дает ей следующее определение: «...терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность (интенсивность) работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому (например, при утомлении, недостатке кислорода и т. п.)» (с. 54). Раскрывая далее это качество, он говорит о «дополнительных волевых импульсах, которые собственно и должны характеризовать силу воли (терпеливость) человека» (с. 54), о части упражнения после появления чувства усталости, которая «характеризует волевой компонент выносливости (терпеливости)» (с. 55).

В характеристике так называемой «терпеливости» имеют место и «дополнительные импульсы», и «дополнительные волевые усилия», и «сила воли», и «волевой компонент выносливости». Особенности побуждения к терпеливости совпадают с волевым качеством настойчивость.

В рассматриваемом учебном пособии имеется и волевое качество настойчивость. Оно в табеле рангов Е. П. Ильина стоит после терпеливости и имеет следующее определение: «Настойчивость — это постоянно проявляемое стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи» (80, с. 55). Возникает вопрос: разве при работе в статическом режиме испытуемые не имеют стремления достижения целей, разве они не ставят задачу удержания определенного усилия как можно дольше? У некоторых испытуемых этот образ необходимого может быть аморфным, но поскольку есть образ действия, то будут иметь место активные действия. Характеристика настойчивости подходит и к волевому качеству, сопровождающему выносливость в статическом режиме работы. В статическом режиме так же, как и в динамическом в начале исполнения бывает относительно легко, когда проявляется тренированность систем организма, а затем наступает утомление и необходимо напряжение волевых усилий, чтобы результат был относительно высоким.

До сих пор в учебниках и учебных пособиях способность продолжать действия при реализации своих целей, несмотря на имеющиеся трудности, рассматривалась как настойчивость и упорство. Последние выражают позицию действующего лица, тогда как термин терпеливость обозначает терпение и уступчивость создавшимся обстоятельствам.

Термин «терпеть» по Д. Н. Ушакову (202) имеет следующий смысл: 1) не противодействуя, не жалуясь, безропотно переносить что-нибудь бедственное, тяжелое, неприятное; 2) не противодействуя, переносить, мириться с чем-нибудь в ожидании перемены; 3) подвергаться чему-нибудь; 4) мириться

с кем-нибудь, с чем-нибудь, допускать наличие, существование чего-нибудь, снисходительно переносить...; 5) допускать, делать возможным; 6) не требовать поспешности; 7) делать так, чтобы отложить, подождать. Из перечисленных сторон проявления активности следует, что у действующего лица существует другое главное назначение деятельности, проявляется нечто такое, что действующее лицо должно не противодействуя, не жалуясь, безропотно переносить, мириться, подвергаться, допускать и т. д. В данном случае проявляется волевое качество терпеливость. Проявляется оно и в спортивной деятельности, однако смысл «терпеть» не носит главного назначения в физическом воспитании и спорте. Оно будет иметь место при системе принуждения, в деятельности без активного самовыражения.

Если принять во внимание основные действия, которые обеспечивают достижение целей в спортивной деятельности, то ведущим волевым качеством будет не терпеливость, а качества, связанные с активными физическими действиями. Поскольку терпеливость обозначает не основное свойство действий и деятельности, а проявляющееся только в отдельных случаях, то неправомерно основное волевое качество настойчивость, обозначающее активность и настрой на реализацию целей деятельности, отодвигать на второй план.

Анализируя причины отсутствия роста результатов у своих спортсменов, тренеры разных лет отмечали слабость их упорства, целеустремленности, настойчивости, но при этом не называли такое качество, как терпеливость.

Рассматривая волевую, подготовку лыжника-гонщика, А. П. Поварницын (153) говорит о терпении и умении терпеть, но для владения этим он советует развивать волевые качества целеустремленность, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержку и самообладание, дисциплинированность. Можно привести выдержки из его книги, когда он пишет о действиях и поведении лыжника в период усталости:

— «...во второй половине дистанции и особенно в конце при появлении усталости гонщику следует сосредоточить внимание на максимальном использовании оставшихся сил, чтобы сохранить высокую интенсивность работы и поддержать соответствующую скорость на дистанции» (с. 23);

— «спортсмен побуждает себя работать, несмотря на появившуюся усталость, заставляет себя продолжать гонку с высокой скоростью» (с. 26—27);

— «целесообразная смена ходов обеспечивает не только поддержание высокой скорости в зависимости от рельефа трассы, но и способствует восстановлению работоспособности за счет переключения нагрузки с одних мышечных групп на другие» (с. 29);

— «спортсмены побуждают, заставляют себя работать, не обращая внимания на трудности» (с. 35);

— «мобилизуя себя на гонку, спортсмены как бы «забывают» на время о боли, отключаются от нее. Возникший очаг возбуждения на определенное время затормаживается» (с. 47).

Как видим, в период усталости речь идет не о терпении, а об активных действиях.

Считать терпеливость ведущим волевым качеством наряду с настойчивостью и упорством, обозначающими стремление действовать, несмотря на трудности, на наш взгляд, будет методологической ошибкой не только из-за сущности проявления и реализации волевой сферы, но также из-за понимания свободы воли, из-за понимания способности человека переносить боль.

Рассмотрим проявление терпеливости в перенесении человеком боли, где она ярко выражается. В медицине известно (89), что человек не может привыкать к боли. Человек имеет сложный аппарат по восприятию боли в соответствии с физиологическими нормами. Но переносятся боли по-разному. Это зависит от мировоззренческих установок, культуры, воспитанности, отношения к боли, использования средств и методов для ее преодоления. Сосредоточение внимания на болезненных ощущениях усиливает боль. Одно только слово «боль» увеличивает болезненность. Человек не должен оставаться рабом болезненных ощущений и может оказать на них определенное влияние. При преодолении боли (125) важно настроиться на уменьшение ее восприятия. Для этого используется отвлечение внимания, актуализация общественно значимых мотивов поведения, расслабление, создание оптимистического настроя. С помощью этих действий в центральной нервной системе создаются новые очаги возбуждения, которые призывают восприятие боли. При перенесении боли необходима не просто терпеливость, а умение проявлять активность в тяжелых условиях, умение преодолевать трудности. И этим чаще всего обладают люди, выросшие в суровых условиях, которым приходилось преодолевать трудности, привыкшие к твердой дисциплине и постоянному самоконтролю. Такие люди лучше владеют своими чувствами, нежели изнеженные, недисциплинированные и эгоистичные.

При постановке перед спортсменами цели воспитания терпеливости они будут сосредоточивать свое внимание на своих ощущениях и физиологических функциях, чтобы оценивать себя, свои ощущения, а для этого они должны использовать в своей памяти прошлые ощущения или представления. Такая психологическая деятельность в процессе выполнения трудных двигательных спортивных действий будет только усугублять даже слабые неприятные ощущения. Более благоприятно оказывается направленность сознания на элементах техники, исполнения движений и на тактических приемах (213).

Еще К. Д. Ушинский писал, что преодоление трудностей труда возможно тогда, когда человек увлечен какой-нибудь идеей, позволяющей ему не обращать внимания на то, доставляет ему ее реализация наслаждение или страдание (206).

Спорт связан с длительными тренировками, тягостями и трудностями, но занятия спортом приносят и огромную удовлетворенность от выполнения намеченных целей, общения с товарищами в команде и со своим наставником, выступления в спортивных соревнованиях. Много прекрасного, незабы-

ваемого на всю жизнь дает спорт. Высокозначимые общественные цели и их реализация снижают величину трудных периодов на пути к их осуществлению. В период выступления в соревнованиях бывает тяжело и в этот момент могут быть разные оценки своего состояния, но после финиша меняется отношение к соревнованиям, спорту, спортивной деятельности, вновь идет постановка более высоких целей. Исследования активно-действенного отношения школьников к спорту (228) показали, что среди них почти нет таких, которым не нравился бы спорт. Спорт связан с такими чувствами, как радость, восхищение, удовлетворенность.

Любовь к виду спорта, положительное отношение к нему, общественно значимые цели позволяют легко переносить трудности. Вот, например, как пишет о себе заслуженный мастер спорта СССР, член сборной СССР по гандболу Ю. Сафина: «Помню предельно напряженный поединок со сборной ГДР. Последние секунды исключительной по накалу схватки. Ничья. Вот-вот финальный свисток. Рвусь вперед. Не вижу ничего, кроме сетки. Ясно так вижу ячейки сетки в самом углу. Не ощущаю ничего, кроме яростного желания вырвать победу. Бросок. Гол. Еще миг — финальный свисток. И сразу почувствовала — совсем нет сил. В тот момент и не добросила бы мяч до ворот» (175). Можно привести много примеров, когда спортсмен, получив физическую травму, продолжал соревнование.

Наблюдение за действиями спортсменов позволяет выделять из них тех, которые лучше переносят трудности, препятствия, усталость. О них говорят, что они умеют терпеть. Таково внешнее впечатление. На самом же деле всем бывает трудно, но среди наблюдаемых есть лица, которые проявляют «больше активности, действий, борьбы и этим отвлекаются от своих тягот, имеют несколько лучший внешний вид и несколько лучший результат.

Из всего вышеизложенного следует, что за кажущимся умением терпеть стоит комплекс свойств и качеств личности, ее характер: отношение к окружающему, к людям, деятельности, к трудностям, к самому себе, высокая результативность.

Использование термина «терпеливость» в качестве основного волевого качества неприемлемо по идеяным и этическим основаниям. В системе физического воспитания отсутствуют виды спорта, в которых основное назначение, как цель и как результат, было бы связано с болями, тягостями и страхом. Страх имеет место в спорте, если занимающийся еще не овладел знаниями, умениями и навыками приемов и действий; когда же в процессе постепенной тренировки спортсмен овладеет техникой вида спорта, у него появляются положительные спортивные эмоции (217), обусловливающие его активно-действенное проявление.

Формирование всестороннего, развитого человека предполагает воспитание в нем общественной волевой активности, что обусловит формирование в нем соответствующих чувств, осознания социальной значимости своей деятельности, уверенности в своих силах, удовлетворенного результатами деятельности. Для материалиста, свободного, раскрепощенного человека воле-

вое качество терпеливость не дает полного сознательного самовыражения собственного «я».

За рубежом считается общепризнанным качество агрессивность (105). В последнее время в отечественной методической и научной литературе стали использоваться термины: «агрессивность», «агрессивные качества». Так, К. А. Шперлинг (225) исследует «игровую агрессивность». М. Якушев, характеризуя действия футболистов, пишет, что они действовали точнее, искуснее, не уступали в агрессивности, а атаковали квалифицированнее (233). По-видимому, возможно использование термина «агрессивность» в переносном смысле, для понимания характера действий: наступление или активная оборона. Однако переносный смысл термина незаметно, со временем превращается в полный. Таким образом, незаметно внедряется соответствующая методологическая позиция понимания сущности обозначаемого явления. Причина произвольного использования различных терминов заключается в отсутствии теоретических разработок по волевым качествам, тогда как терминология несет в себе не только содержательную функцию обозначаемого явления, но раскрывает и методологическую позицию его понимания и реализации на практике.

Появление терминов «агрессивность», «агрессивные качества» связано с переводами зарубежных источников. Из всех качеств личности спортсмена зарубежные психологи большое внимание уделяют качеству агрессивности, подчеркивая, что от нее зависит высокая результативность в спорте. Тренеры специально воспитывают это качество, активность которого должна быть направлена на максимальное проявление двигательных спортивных действий. Об этом, в частности, пишет видный американский психолог Б. Д. Кретти (105). Раскрывая теоретические предпосылки генезиса агрессивности, он выделяет следующие из них: 1) агрессия имеет наследственный характер; 2) она зависит от социального обучения; 3) агрессия зависит от фрустрации. Первая теория создана психоаналитиками и связана с именем З. Фрейда. По его мнению, человек несет в себе унаследованные от животных биологические инстинкты, а их свободное проявление сковывается социальными запретами, на основе чего накапливается внутреннее побуждение к их разряджению. Неверный, биологизаторский подход к человеку, к личности Б. Д. Кретти отвергает, однако далее он пишет, что изучение агрессии у животных дает возможность понять агрессию в спорте.

Другой американский специалист в спорте, социальный психолог Р. Мартенс (123) отвергает эту, как он называет, «теорию мрачного взгляда на человека» и представления о нем как о чем-то неизменном. Обоснование агрессивности фрустрацией при неосуществлении своих целей заключается в том, что личность как бы находит разрядку своей психики в действиях по отношению к соперникам, судьям или тренерам. Эту теорию Р. Мартенс также отвергает: спорт не может быть психической разрядкой, так как в неконтактных видах спорта существует мало возможностей для выхода агрессии, а в

контактных видах это также ограничено потому, что действуют строгие спортивные правила.

Р. Мартене под агрессией понимает побуждения и действия с целью воздействия на жертву. К агрессивным относятся и случаи, в которых нападающие действуют под нажимом, по принуждению, но знают, что их поведение повлечет вред другому лицу. Примерно такой же точки зрения придерживается Б. Кретти. Более полно и ближе к основному содержанию «агрессия» подошел Н. Д. Левитов (111), который писал, что термин «агрессия» означает насильственность и захватнические действия, причем действия связаны с выражением антигуманизма, насилия, культа грубой силы.

Если учесть, что спорт служит гуманистическим целям в межгосударственных и межличностных отношениях, то следует заключить, что по своему содержанию агрессия несовместима с гуманистическим назначением спорта. Как известно (198), сущность спорта зависит от общественных отношений, конкретных исторических условий, от сознательной деятельности людей, которые организуют и используют спорт. При социализме (40) соревнование включает не только элемент соперничества, но и сотрудничество. За рубежом иногда специально (97) поощряются грубые проявления, т. к. на соревнованиях делается бизнес, а отдельные проявления грубости способствуют привлечению зрителей.

В психологии спорта (171) из эмоций спортивной борьбы выделяется эмоция спортивной злости. Она появляется в такие моменты, когда в соревновательной борьбе спортсмен что-то упускает и начинает терять преимущество и даже проигрывает, хотя по своей подготовленности и сложившимся обстоятельствам этого могло и не быть. И тогда оперирование к самому себе, мобилизация своих возможностей позволяет спортсмену ликвидировать упущенное. В данном случае эмоция направлена на самого себя. Анализируемая эмоция будет способствовать мобилизации и проявлению активности, результатом рассматриваемого явления может быть проявление решительности, инициативности и настойчивости.

Кроме эмоции спортивной злости, О. А. Черникова (217) отмечает также эмоцию спортивного увлечения и предостерегает, что она может переходить в состояние спортивного азарта, когда спортсмены, переходя в состояние аффекта, могут терять контроль, нарушать правила соревнований и совершать действия, подходящие под определение агрессивных. Однако нарушения правил и, в частности, неспортивное поведение спортсмена по отношению к своему сопернику, зависит от его воспитанности, его установок на соответствующие поведение и действие.

Из вышеизложенного следует, что агрессивность — это не столько волевое качество спортсмена, сколько моральная воспитанность, вседозволенность.

Учитывая гуманистическую сущность спорта, термины «агрессивность», «агрессивные качества» неприемлемы для спортсмена. Подлинную сущность анализируемой активности действий и деятельности раскрывают термины «ата-кующий стиль», «активная оборона», «бойцовский характер», волевые действия.

Использование термина «волевой» подчеркивает значение решительности, инициативности, настойчивости. Волевая подготовка часто называется не просто «волевая», а как «морально-волевая», т. е. одновременно с обозначением «волевая» присутствует понимание моральной основы, нравственной стороны действующего лица. В обозначении «агрессивные» действия следует понимать также и недозволенные, грубые приемы.

Агрессивность не обязательно связана с успешностью действий, со стилем, обеспечивающим победу. И. М. Онищенко (140) рассмотрел связь результативности действий у 140 спортсменов с такими социально-поведенческими формами проявления спортсменов, как общительность, сдержанность, замкнутость, несдержанность у спортсменов высокой квалификации и пришел к заключению, что более результативными были общительные и сдержанные спортсмены, самые низкие результаты имели спортсмены замкнутого и несдержанного типа поведения, т. е. его наблюдения не совпали с концепцией агрессивности. На несдержанности может сказываться степень спортивной подготовленности. Как и всякая система, работающая на пределе своих возможностей, быстрее приходит в состояние амортизации, так и спортсмен со слабой подготовленностью и перенапряжением имеет большую вероятность в трудные для него моменты быть несдержанным. В психогигиене (62) несдержанность и срывы рассматриваются как симптомы переутомления, когда нарушается баланс между процессами возбуждения и торможения.

Таким образом, в психологии отсутствует общепринятый принцип классификации основных волевых качеств. В разных учебниках и учебных пособиях называют разные волевые качества. Неодинаковые подходы связаны с теоретическими позициями авторов, а также с тем, для кого пишется учебник или учебное пособие.

Нередко (159, 171, 154, 188, 226) одно волевое свойство обозначается двумя терминами: смелость и решительность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание. Это не способствует решению проблемы оперативной оценки волевых качеств, поэтому вместо двух терминов следует использовать один из них, имеющий более широкое этимологическое значение: настойчивость, решительность, инициативность и самообладание. В общей психологии не указывалась среди основных волевых качеств уверенность, которая может проявляться как состояние, свойство и качество. Из переводов западной литературы привнесено качество агрессивность, которое по своей сущности должно быть отнесено к моральной воспитанности.

1.4. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

И. М. Сеченов считал, что все психические процессы имеют рефлекторный характер и связаны с действиями, поступками, поведением человека. При этом он особо отмечал такую функцию нервной системы, как задерживание движения, в процессе которого конечная часть рефлекса выражается в форме мысли, намерения, желания. И. М. Сеченов придавал большое значение мысли в действиях и поведении. Суждение о воле еще в то время осуществлялось по поступкам, действиям, поведению и деятельности. Н. Г. Чернышевский писал, что достоверные сведения о людях можно получить только путем изучения их поступков. Многие важные компоненты воли, связанные с решениями, чувствами и переживаниями, сдерживанием себя и мобилизацией из-за трудностей их регистрации оставались недоступными. В этом сказалось мнение, что интроспекция является субъективным, далеко расходящимся с объективным методом. В настоящее время накопилось достаточно много критериев оценки проявления волевой сферы личности.

Стало общепринятым использование термина «нервно-психическая энергия», под которым понимается состояние, часто проецируемое в потребность организма. По мнению П. К. Анохина (9), эта потребность должна быть признана как отражение некоторой потенциальной энергии системы, функция которой может быть изучена и количественно охарактеризована. При этом П. К. Анохин подчеркивал, что принципиально безразлично, регистрируется ли этот потенциал в эффекторных системах, в центральных регулирующих системах, непосредственно или при помощи обратной связи (включая и акцептор действия). Эта сторона дела, как он считал, заслуживает особенного внимания: современная техника определения медиаторов в центральной нервной системе и химических изменений в нейронах очень далека от возможностей проведения экспериментов в естественных условиях жизни животных и тем более в деятельности человека, поэтому изучение на субклеточном уровне часто ограничивает возможности последующего синтеза явлений на уровне целого организма.

Представления об «энергии деятельности», «энергии поведения» являются довольно распространенными как в физиологии, так и в психологии, особенно при описании мотивационного поведения (186). Для оценки интенсивности проявлений функций организма пользуются косвенными критериями, например, скоростью протекания реакции, электрическим компонентом, латентным периодом. Такой подход до сих пор себя оправдывал.

А. Ц. Пуни неоднократно подчеркивал, что каждое спортивное соревнование несет в себе элементы неизвестности, оно не может точно повториться. Это, конечно, так, но нельзя считать, что у спортсмена не проявляются присущие ему свойства и качества. Поскольку каждое соревнование имеет свои условия, то А. Ц. Пуня относил переживаемое состояние спортсмена в соревнованиях к ситуативным, времененным, неповторяющимся. Сдерживанием разработки методов оперативной оценки являлась точка зрения (А. Ц. Пуни), что волевые качества личности функционируют не изолированно, а как единая целостная система. Это, конечно, так, но понимание функционирования

множества кроме «центральных», «ведущих» волевых качеств, также и «подкрепляющих, поддерживающих центральные», рассмотрение волевых качеств как подвижной динамической системы, «звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой» (161, с. 152), отодвигает возможности осуществления оперативной оценки волевых качеств. Не совсем ясно, что имел в виду А. Ц. Пуни, когда говорил о «единстве структуры волевых качеств», «слабости», «целостности». До конца не раскрытая сущность полифункциональности воли составляет трудность ее выявления и оценки. В теоретических разработках А. Ц. Пуни больше говорил о «структуре» волевых качеств, о их «взаимной связи», как «целостной системе», чем об одном из них. В таком подходе трудно одновременно оценивать сразу комплекс волевых качеств.

В практике спорта для оценки волевых качеств используется преимущественно лонгитюдный метод — наблюдение. Он имеет негативную сторону в том, что требует длительного времени, тогда как в спорте и в научных исследованиях существует необходимость в оперативной оценке волевых качеств. Другой недостаток метода наблюдения заключается в том, что выявляемые с его помощью волевые качества чаще всего проявляются в повседневном поведении, а не в процессуальных сторонах двигательных действий.

Решение проблемы оперативной оценки волевых качеств зависит от методологических позиций исследователей. Так, А. Ц. Пуни (161) писал: «Являясь деятельной стороной разума и морального чувства, воля выражается в действиях, направленных на достижение поставленной цели. Однако не в каждом таком действии обнаруживается воля. Проявление воли имеет место лишь в таких действиях, которые связаны с необходимостью преодоления трудностей и препятствий на пути к достижению цели, требующих от человека больших или меньших физических и, как принято называть, волевых усилий» (161, с. 151). А. Ц. Пуни смешал волю на критические периоды, в остальных случаях, по его мнению, воля не существует. Особенно одобрял он (162, с. 15) исследования В. К. Калина, который проводил эксперименты на пальцевом эргографе.

В. И. Селиванов, коснувшись проблемы оценки воли, писал: «Нет другого, более адекватного критерия для определения активности животного, как умение преодолевать препятствия на пути решения биологической задачи» (177, с. 18). Прежде всего, следует отметить, что В. И. Селиванов особо выделяет термин «активность», который вмещает в себя любые проявления, действия и поведение. Не совсем понятным в этом высказывании является «умение» животных преодолевать препятствия. Умения животных связаны с их опытом, в основе чего у них образуются рефлексы. Известно, что взрослая особь обучает своих питомцев правильно действовать в среде обитания. В дальнейшем они приобретают свой опыт. Таким образом, уже у животных имеют место зачатки познавательного компонента, что обусловливает их умения, на основе которых В. И. Селиванов высказывает о возможности оценивать активность у животных.

Критерием активности человека, по ранее приведенному высказыванию В. И. Селиванова, является умение сознательно действовать. Определение психологически достаточно верное, ибо здесь должны просматриваться волевые усилия, и в то же время действия должны сочетаться со знанием. Представим себе действия глупые, бестолковые, без достаточного опыта и знаний, но с волевыми усилиями. В этом случае уровень сознательности будет низким. Без накопления опыта и знаний воля не может быть большой, ибо она сама себе будет препятствовать. Активность ее будет ограничена. Таким образом, активность, как проявление воли неизбежно связана с опытом и знаниями, т. е. с познавательным компонентом.

Рассмотрим методики выявления и оценки волевых качеств и методологические позиции их авторов.

Многие исследователи ссылаются на методику экспериментального изучения воли Е. И. Игнатьева. Сам он в ее оценке был весьма осторожен. Он считал, что хотя она «достаточно надежна и может дать удовлетворительный результат при исследовании тормозного проявления воли» (75, с. 119), в то же время отрицал использование ее в качестве «теста» для исследования воли. Суть его опыта состоит в преодолении тенденции мышцы после сильного сокращения вернуться к спокойному состоянию. В этом преодолении проявляется волевое напряжение. Он считал, что число секунд задержки группы мышц в состоянии напряжения можно принять условным показателем воли, отражающей умение владеть (сознательно управлять) мышцами своего тела.

В исследованиях Е. И. Игнатьева после максимального сжатия допускается снижение волевого усилия не более чем на 5 кг, считая, что это величина не уменьшает силу напряжения и не влияет на время задержки усилия. В то же время, анализ результатов его исследования показывает, что показатели мышечного усилия у испытуемых в возрасте от 9 до 17 лет составляли от 14 до 40 кг, а зона снижения усилия на 5 кг от максимального составляла соответственно от 35,7% до 12,5%, что не является корректным.

Другой методической слабостью эксперимента было знакомство с процедурой опыта: «Перед измерением учащимся разъяснялось содержание проводимой работы и ее цель. Давались объяснения сущности волевой задержки мышц в максимально сжатом состоянии и значения воли в жизни» (75, с. 113). Испытуемым давали понять, что главный результат в опыте заключается не в максимальном сжатии, а в его продолжительности. Хотя испытуемые выполняли от трех до десяти предварительных попыток, могли иметь место значительные отклонения от максимального сжатия для того, чтобы выполнить основную поставленную задачу. Тот, кто выполнял исходное максимальное сжатие с небольшим резервом в своих возможностях, выглядел более волевым во втором задании, а тот, кто проявлял максимальную мобилизацию в первом, естественно, имел худшие показатели во втором задании.

Н. А. Розе (163) в качестве волевого усилия использовала статическое усилие на кистевом динамометре в 50% от максимального результата. То же использовала М. Н. Ильина (82), но она анализировала компоненты: а) до ус-

талости по самоотчетам испытуемых, б) от появления усталости до отказа от усилия.

Одна из первых изучала волевые качества у спортсменов Г. М. Гагаева (50). На основе изучения волевых качеств она пришла к заключению, что волевые качества спортсмена связаны с физической, технической и тактической подготовкой, со свойствами нервных процессов. Хорошая тренированность характеризуется полноценным проявлением волевых качеств, переутомление спортсменов к концу сезона сопровождается их снижением. Выявление уровня развития волевых качеств Г. М. Гагаева осуществляла путем регистрации технических приемов и тактических действий. Она сделала ряд важных рекомендаций: 1) волевые качества проявляются устойчиво, когда цели и мотивы определяются твердыми убеждениями, моральными установками, когда эти качества становятся волевыми чертами характера человека; 2) воспитание воли должно вестись на общественных свойствах личности; 3) общественные чувства и сознание общественного значения спортивных результатов должны быть основными мотивами.

Б. Н. Смирнов (187, 188) применял эргографическую методику в условиях нарастающего утомления с помощью эргографа, использовал педагогические наблюдения за спортсменами, их самооценку.

Е. Г. Козлов (96) для оценки установки и, вместе с тем, решительности и смелости использовал регистрацию времени, необходимого для сосредоточения гимнаста перед исполнением соревновательной комбинации.

Ф. Генов (54) считал, что в основе мобилизационной готовности лежит осознаваемая часть установки. Для создания мобилизационной готовности спортсмены пользуются самоприказами. В качестве методов выявления мобилизационной готовности Ф. Генов использовал: кистевую динамометрию, tremometriю, рефлексометрию, корректурный и ассоциативный тесты и др. По-видимому, мобилизационную готовность следует считать как состояние решимости, что составит волевое качество решительность.

Важным показателем спортсмена, по мнению Ю. Я. Киселева (91), является его эмоциональная устойчивость и субъективная оценка вероятности достижения цели.

Ю. П. Мальцев (119) вел наблюдение и оценивал волевые качества борцов, для чего использовал схему наблюдения за психологическими проявлениями и действиями до схватки, во время ее (исполнительский этап), после схватки (оценочный этап).

Г. А. Калашников (84) применил сравнение выполнения действий испытуемыми в обычной обстановке и в опасных условиях. Соотношение этих оценок, по его мнению, характеризует количественный показатель проявления смелости в конкретном действии.

В. И. Макарова (118) в качестве тестов использовала падение на маты с гимнастического стола: 1) вперед, 2) вперед с поворотом на 180° , 3) назад. При этом регистрировались: пульс, tremometriя, время на подготовку, мимика, исходная поза, сгибание в суставах. На основании этого делалось за-

ключение о решительности и смелости. Е. Ф. Бородина (32) изучала самостоятельность и настойчивость по выполнению ряда физических упражнений. В трехкратных попытках оценивалось поведение испытуемых до действия, в ходе его и по его окончании.

Для выявления смелости Н. Д. Скрябин (184) применял прыжки, выполняемые с открытыми и закрытыми глазами: 1) с места, ноги врозь, спиной вперед через планку, равную 1/3 высоты испытуемого, 2) с места с пружинного мостика согнув ноги через перекладину высотой 3/4 роста испытуемого. Качество исполнения оценивалось по пятибалльной системе.

Х. Бубэ, Г. Фэк, Ф. Трогш, Х. Штюблер (36) выделили тест произвольной задержки дыхания и отметили, что длительность в перерыве дыхания в сильной степени зависит от воли спортсмена. В норме она составляет 30—50 сек. Тренированные лица в состоянии выполнить задержку дыхания до двух минут и более. Однако в анализе этого теста авторы в дальнейшем останавливаются на медико-физиологических аспектах.

С. В. Корж (100) предложил использовать в качестве количественной оценки волевого усилия и, соответственно, волевого качества настойчивости пробу с задержкой дыхания. Для характеристики волевого усилия он использовал анализ объема вентиляции легких в течение 30 с после прекращения задержки дыхания относительно средней фоновой величины. Предлагаемый метод из-за своей громоздкости не может быть оперативным.

Р. З. Шайхтдинов (223) считает, что увеличение волевых усилий можно достигнуть повышением значимости выполняемой деятельности. Для этого следует в эксперименте создавать соревновательную атмосферу. Критерием эффективности волевых усилий можно считать способность человека пре-взойти собственный результат, например, в процентах по отношению к исходной попытке. При этом усилие можно квалифицировать: 1) сознательное, активное, 2) актуализация мобилизационных и регуляторных процессов, подчиненных определенным целям и сильным мотивам, 3) нервно-психическое напряжение, 4) концентрация внимания на процессе деятельности. Для выявления характера волевых усилий он использовал следующие тесты (в физических действиях): 1) бег 60 м, 2) задержка дыхания на максимальном вдохе, 3) статическое удержание стрелки кистевого динамометра, 4) выявление максимальной силы на кистевом динамометре, 5) теппинг-тест за 10 с. Для выявления трудностей, препятствующих интеллектуальным процессам: 1) воспроизведение угла на 20°, 40°, 60°, 80° по памяти с помощью кинематометра Жуковского, 2) пространственно-силовые перемещения веса с закрытыми глазами, 3) воспроизведение мышечных усилий на кистевом динамометре 10 кг, 20 кг, 30 кг и 40 кг, 4) корректурный тест по отысканию чисел за 15 с.

Обследование проводилось на юношах-лыжниках II и III разрядов в возрасте 14—15 лет и лыжниках I разряда. На основе экспериментальных данных были сделаны выводы, что интеллектуальные процессы в большей мере связаны с корковыми процессами, тогда как физические качества — с сома-

тическими и вегетативными процессами. В связи с этим изучаемые сферы не одинаково подвержены влиянию сознания. Из физических качеств выносливость более подвластна сознанию, чем сила и быстрота. Р. З. Шайхтдинов считает, что возможности организма в проявлении волевых усилий зависят от физических качеств и интеллектуальных процессов. На основании экспериментальных данных он делает заключение, что способность проявления волевых усилий в преодолении трудностей, близких к виду спорта, могут служить показателем специальной подготовленности.

Для выявления уровня развития воли В. П. Прядеин (156) использовал чередование максимального и субмаксимального темпа в работе с корректурным тестом, в решениях арифметических задач. Увеличение работоспособности во втором случае характеризовало развитие воли. Оказалось, что волевая сфера в интеллектуальной и психомоторных функциях не связаны между собой, имеют разную психологическую основу.

Для выявления уверенности А. А. Красников (104) использовал анкетирование, беседы с наблюдениями за испытуемыми.

Ю. Ю. Палайма (143) исследовал уверенность в своих силах у спортсменов, применив методику изучения «уровня притязаний» Ф. Гоппе, а позднее Е. А. Серебрякова испытуемому предлагала самому выбрать для выполнения одну из задач, сгруппированных по возрастающей трудности. После ее выполнения (или невыполнения) испытуемый выбирает вторую, третью и т. д. задачу из той же или другой группы задач по трудности. По тому, какую задачу по трудности испытуемый выбирает, какое влияние на этот выбор оказывает предшествующий успех или неуспех, оценивается «уровень притязаний», самооценка и даже «способность к риску». Ю. Ю. Палайма модифицировал эту методику, введя соревновательный элемент, побуждающий испытуемого выбирать максимально посильную задачу, и систему оценки, наказывающую за неуспех. Среди испытуемых объявлялись соревнования: кто больше наберет очков в попадании мячом в определенное место на площадке у волейболистов, в определенное место в воротах у гандболистов, в штрафных бросках по кольцу у баскетболистов. Игроки выполняли четыре серии по 10 бросков (подач). Перед каждой серией они сообщали судье или записывали сами, сколько раз они надеются достигнуть успеха. По тому, какое число устанавливал каждый раз для себя испытуемый, какое влияние на устанавливаемую величину оказывали результаты попыток, оценивалась уверенность испытуемых. Оценка уверенности давалась по сумме планируемых и выполняемых попаданий.

Позднее Ю. Ю. Палайма (144) опубликовал данные по изучению стремления к победе и зависимость его от целей, мотивов соревновательной деятельности и уверенности в возможностях достижения целей. 200 спортсменов опрашивались о целях, мотивах, побудивших постановку целей, о величине трудности целей, степени уверенности в их достижении. Одновременно за спортсменами велось наблюдение в ходе соревнования для оценки проявления целеустремленности. В зависимости от целей, мотивов и уверенности в

их достижении различна была и активность. Степень уверенности спортсмена в возможности достижения поставленной цели определялась по его самооценке.

В исследованиях широко используется самооценка спортсменов (169, 55, 61, 91, 216 и др.). Большинство считают, что самооценки спортсменов зависят прежде всего от их успехов или неудач в спорте. Успех достигается при помощи интенсивной спортивной тренировки и является связующим звеном в достижении целого ряда личных, общественных целей, престижа, влияния коллектива, здоровья и других факторов. От самооценки зависит и уровень притязаний в форме требований к количественной и качественной сторонам деятельности.

Е. Генова (55) изучала связь между целью, которую ставит спортсмен, и уверенностью в том, что он сможет ее реализовать. В 77% случаев спортсмены уверены в реализации своих устремлений, в 7,9% уверенность неполная и в 5,9% неуверенны или имеют неопределенное состояние. По данным Ю. Я. Киселева (90) высококвалифицированные спортсмены больше адаптированы к увеличению потребности в достижении цели, чем к уменьшению субъективной оценки вероятности ее достижения.

Для изучения переживания уверенности-неуверенности Д. Ковач (95) выбрал несколько суждений на определенную жизненную ситуацию. В них переживалось уверенность или неуверенность. Общая сумма баллов по параметру «неуверенность» позволяла соотносить испытуемых к определенной категории уверенности. Придерживаясь концепции, что состояние человека проявляется на уровнях элементарных процессов, Д. Ковач для измерения неуверенности-уверенности использовал зрительную дифференцировку. Для этого применялись оттенки серого цвета. Однако результаты исследования не всегда совпадали с проявлением неуверенности-уверенности, полученным по другим методикам. При оценке характера напряжения действующего лица широко используется регистрация вегетативных сдвигов в организме. Одни из первых в спортивной практике изучали влияние воображаемой соревновательной ситуации на частоту сердечных сокращений (ЧСС) Н. Р. Богуш и Л. И. Валигуря (26). Ссылаясь на исследования А. Н. Крестовникова, который изучал возбудимость коры головного мозга при представлении успеха и неуспеха, они провели эксперимент по регистрации ЧСС. Оказалось, что ЧСС изменялась. В настоящее время регистрация ЧСС широко используется в исследованиях спортсменов.

Ю. А. Хачатуян (209) для изучения методов управления эмоциональной напряженностью использовал регистрацию ЧСС, КГР, тремометрию, анамнез, наблюдение, рефлексометрию. Однако он не рассматривал собственно волевую сферу, а изучал вегетативные сдвиги и их зависимость от свойств нервных процессов. Он отметил, что опытные и квалифицированные спортсмены действуют как бы медленнее, но объяснения этому факту дано не было. В исследовании замечено, но также не объяснено то, что разрядка

эмоциональной напряженности после ответственных соревнований является довольно длительным процессом, особенно при неудачном выступлении.

Исследования способности спортсмена владеть своим состоянием сложились таким образом, что в состоянии рассматриваются установка (96), мобилизационная готовность (54), влияние психического стресса на спортивную деятельность (47, 52), оптимизация состояния и методы ее диагностики (157), свойства нервной системы и темперамента (47). Однако волевое качество само по себе не изучается, личность спортсмена не рассматривается как субъект, способный проявлять активность.

Изучение особенностей тестов привело исследователей к заключению, что отдельные показатели психомоторики весьма индивидуальны и использование групповых данных не всегда оправдано, поэтому следует опираться на индивидуальные показатели (57, 91, 103 и др.).

Практика использования тестов показала, что отдельные результаты не являются достаточно информативными, поэтому для оценки воли спортсмена стали использовать комплекс показателей. Например, Б. Б. Коссов писал, что для дальнего прогноза (102) в спорте необходимы методики наиболее высокого уровня абстракции. В этих целях конструируются тесты, исходя из теоретических представлений о существенных свойствах человека, моделируют деятельность. В спорте особенно важен самоконтроль действий по основным его переменным (различительная чувствительность). Позитивной будет, например, оценка у борцов психической устойчивости, различительной чувствительности действий, скоростных качеств, мотивов, волевой сферы.

Поскольку деятельность имеет многообразные стороны своего проявления, то для выявления активности действующего лица используют сложные формулы. Так, для выявления активности тяжелоатлетов В. А. Масленниковым (124) использована следующая формула:

$$A = \frac{(\Phi - M) \cdot 100\%}{L - M}$$

где A — степень активности штангиста, Φ — количество подъемов штанги, сделанных в исследуемый период, M — минимальное и L — максимальное количество подъемов. По его мнению, учет активности спортсмена позволяет прогнозировать его рабочее «состояние», т. к. эти показатели имеют близкую взаимосвязь с результатами выступлений.

Динамические параметры, по мнению Ю. Я. Киселева (91), могут служить характеристикой «рабочего» состояния спортсмена. Уровень мотивации можно определять следующим образом: 1) посещаемость занятий в цикле, 2) целевая установка в перспективных достижениях, 3) предпочтение спортсмена тренироваться такими условиями, как посещение кино, игра в футбол, то-

гда как он штангист (оценивалось в баллах), 4) анкетирование по выявлению ориентировочных основ тренировки или целевых установок, 5) оценка активности по количеству попыток (у штангистов 80% от максимального).

М. В. Ермолаева (65) изучала функциональное состояние легкоатлетов в период подготовки к ответственным соревнованиям. Исследовались психофизиологические и личностные свойства спортсменов. Реактивными названы психофизиологические показатели. Из всех свойств главенствующая роль принадлежит мотивирующей тенденции, связанной с самоконтролем и саморегуляцией. Наиболее высокое место занимает мотивация с долгосрочными целями наивысших достижений. Она обладает достаточной силой и устойчивостью, не истощается под влиянием утомления и временного снижения психофизиологических показателей, стабилизирует их, обеспечивает удовлетворение.

А. С. Егоров (64), изучая регулирующее влияние сознания при мышечной работе на выносливость, пришел к заключению, что в мобилизации резервных возможностей при обострении тяжести состояния организма способствует концентрация сознания на необходимости исполнения общественного долга, ответственности за исполнение поставленной задачи. Анализ используемых методов выявления и оценки воли позволяет заключить, что больше всего применяются физические действия, но могут быть использованы самые различные стороны проявления действующего лица, включая его самооценку. Хотя в теоретических основаниях постоянно говорится о моральной основе воли, однако за редким исключением (66, 153, 162, 172) ставится задача выявления и оценки ее моральной основы. Более того, моральную основу часто неоправданно подменяют эмоциональным компонентом.

При обследованиях спортсменов часто используются методы, заимствованные из западных методик: тесты Г. Айзенка, Р. Кеттела, ММРЛ, ТАТ и другие.

Таким образом, методы выявления и оценки волевых качеств характеризуются большим разнообразием. Исследователи активности действующих лиц регистрировали особенности действий в обычных и затруднительных условиях, учитывалась результативность в целом. Для заключения о состоянии отмечались внешние проявления, фиксировались вегетативные сдвиги, выявлялась самооценка и уровень притязаний. Для суждения о волевой сфере принималась во внимание мобилизационная готовность, проявление психомоторики, учитывались мотивы и цели деятельности.

Из анализа методов «выявления и оценки волевых качеств» следует, что воля имеет широкие аспекты своего проявления: в мотивах, целях, состоянии, самооценке, действиях и деятельности.

Заключая первую главу, можно отметить, что если в философии существует проблема свободы воли, то в психологии такая проблема рассматривалась только на уровне выбора решений, ответственности и осознания себя как личности. В процессе действий и деятельности свобода воли не рассматривается потому, что к воле относили ту часть деятельности, которая связана с преодолением трудностей. Такое понимание воли, вероятно, не соответствует ее природе. Воля рассматривается как рычаг, на который можно опе-

реться, когда становится трудно действовать. Этим ограничивается понимание воли как целостного проявления сознания и самосознания личности.

При объяснении воли делается опора на моральную и интеллектуальную основу, и обращаются к волевым действиям. Воля относится к сфере сознания, но поскольку она есть самостоятельное явление, ее отчленяют от других сфер сознания и обозначают ее наличие в критические моменты затруднительных действий. Воля не всегда показывается в характере человека, и в тоже время в свойствах темперамента имеют место обозначения волевой сферы, на основе чего воля как бы поглощается темпераментом.

Для понимания воли используется теоретическое построение В. И. Селиванова. Если его рассматривать как модель, то можно сказать, что она статична, замкнута сама в себе.

Для анализа воля подразделяется на волевые акты, имеющие место до и в ходе действия, тогда как переживание и осмысление его осуществляется и после его свершения. Много надежд в понимании воли делается на внешние и внутренние препятствия, однако препятствия не раскрывают сущности воли.

Из-за недостатков в разработанности теории воли отсутствует логическое обоснование классификации основных волевых качеств. В настоящее время для обозначения воли используются разные качества. В общей психологии среди основных волевых качеств отсутствует качество уверенность, в тоже время выделяются такие качества, как организованность, самостоятельность, терпеливость, агрессивность.

Логический анализ показывает, что уверенность относится к основным волевым качествам и может проявляться как состояние и свойство. Из двух терминов, используемых для обозначения одного волевого свойства, можно применять один, имеющий более широкий этимологический смысл: решительность и смелость — решительность, настойчивость и упорство — настойчивость, выдержка и самообладание — самообладание, самостоятельность и инициативность — инициативность, что будет способствовать проблеме решения оперативной оценки.

В психологии говорят об умении управлять собой, психической саморегуляции, но редко используют термин «волевое качество — самообладание». Исследование состояния спортсмена проводилось не с позиции проявления активности субъекта, а с позиции регистрации изменения объекта. Причина этому — сложившаяся методологическая позиция: субъект рассматривается как саморегулирующая биологическая система, результат прежде всего зависит от природного — типа нервной системы и темперамента.

Имеющиеся методы регистрации волевых качеств и воли в целом свидетельствуют о ее многоуровневом, системном характере.

Методы оценки волевых качеств свидетельствуют о том, что воля находит отражение в мотивах и целях, в действиях и деятельности, в состоянии и самооценке.

Г л а в а 2

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ

2.1. МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ

Для понимания воли человека обычно пользуются, логическим анализом, сопоставляя цели, трудности и волевые усилия. Например, К. К. Платонов и А. В. Шмаков (149) центральным элементом в структуре личности определили волевое усилие и назвали его «силой воли». Волевое усилие понимается ими как процесс. Рядом с этим понятием они ставят настойчивость, подразумевая под этим «стойкость вода», и называют ее как состояние или как свойство личности. Решительность как волевую черту личности они считают производным от волевого усилия и настойчивости. Баланс эмоционального и волевого компонента при господстве воли над эмоциями, по их мнению, составляет волевое качество самообладание.

На наш взгляд, такое логическое построение отдельных проявлений воли не является убедительным. Так, решительность стала производной, тогда как можно было пойти от обратного и рассматривать решительность как исходную генетическую произвольность, которая на начальных этапах имеет малую продолжительность. Констатация баланса эмоционального и волевого компонента не раскрывает сущности качества самообладания.

В последние годы все более обнаруживается недостаточность разработанных принципов анализа деятельности и генетических методов ее изучения. А. Н. Леонтьев (113) считал, что виды деятельности отличаются одна от другой различием их предметов, хотя они могут быть разными по форме, способам их осуществления, эмоциональной напряженности. Использование только деятельностного подхода затрудняет анализ переработки информации, состояния субъекта. Более того, В. П. Зинченко и В. М. Гордон (72) отмечают, что недостатки разработанных принципов анализа деятельности приводят к редукционизму, когда сложное явление упрощается. Это, в частности, проявилось в изучении воли. Были попытки (считалось необходимым показать материалистическую основу психики) обратиться к анатомо-физиологическому субстрату мозга, чтобы найти центры воли. Этим утрачивалась сама психическая деятельность, а сложное психическое явление упрощалось.

Каждое действие имеет свою цель. Так как действий много, то цели и действия деятельности образуют целую систему. С изменением условий и состояния действующего субъекта могут меняться психические процессы. Вследствие этого могут проявляться не потенциальные свойства, а необходимые. В связи с этим (72) к анализу деятельности надо подходить с позиций

динамических особенностей строения, а деятельность понимать как сложный объект.

Отмечая недостатки деятельностного подхода, Г. Е. Журавлев (67) высказался о том, что базовым основанием психологической классификации видов деятельности может стать различие психических процессов, их обслуживающих. Психологически содержательным основанием, например, для различия действия и операции может стать сам процесс их сознательной регуляции. В нашем исследовании для логического анализа деятельности сознания в проявлении воли взяты психические процессы по обеспечению произвольного действия и поведения.

Методологическими опорными точками служат определенные функции каждого из компонентов, занимающих определенную иерархию и взаимосвязь между собой и одновременно осуществляющих взаимосвязь со средой.

В системном подходе для понимания сложного явления, используй кибернетические принципы, строят его функциональную структуру. Под системой или функциональной структурой понимается совокупность взаимодействующих между собой более или менее сложных структур или процессов, объединенных в целое выполнением некоторой общей функции, которую не может осуществлять ни один из ее компонентов. В модели изучаемого явления выделяют отдельные функциональные блоки, которые в целой системе не могут быть объектом непосредственного изучения. В такой модели объектом изучения является система в целом.

В материалах изучения структуры двигательного действия Н. Д. Гордеевой и В. П. Зинченко (60) отражаются многие современные представления о построении управления и структуре движения, имеется много существенно нового. Однако если материалы рассматривать с позиции проявления волевой сферы личности, то обозначается заведомо предусмотренная самонастроенность, саморегуляция. Авторы особо подчеркивают «полимодальный-афферентатор» и «интегральную программу», оговаривают, что «...в образе ситуации в той или иной форме присутствует и сам субъект познания и действия» (с. 177). В принятии решения участвуют все компоненты функционального действия: образные, программные, коррекции и контроля, которые имеют уровневый характер, гетерохронны, без жесткой специализации. В интегративной программе представлены субъективные аспекты: схема тела, актуальное состояние субъекта, возможности осуществления действия и т. д. Всей схемой заложен управляющий компонент. Тем не менее, такой подход не выделяет, а оставляет волевую активность вне внимания. Хотя авторы и говорят о том, что ответственным за решения является система компонентов, участвующих в его режиме деятельности других структурных компонентов, однако не показано, как будет функционировать воля.

Чтобы перейти к построению модели функционирования волевой сферы, следует обратиться к ее теоретическим посылкам. Еще Аристотель (212, с. 96) говорил, что практический разум должен властвовать над страстью чистой души, которая разумна лишь в той степени, в какой она повинуется ра-

зуму, одновременно он говорил о теоретическом уме, который не имеет отношения к аффективной части души, т. е. еще древнегреческая философия признавала сложность психических проявлений, единство отдельных компонентов. По Аристотелю эту взаимосвязь можно представить в виде схемы на рис. 1.

Понятие о воле И. М. Сеченова (181) как деятельной стороне разума и морального чувства можно представить в виде схемы (рис. 2).

Согласно представлению В. И. Селиванова структуру воли, которая рассмотрена выше, можно представить в виде схемы (рис. 3):



Рис. 1. Взаимосвязь практического ума, страстной и аффективной частей души по Аристотелю



Рис. 2. Функционирование воли по И. М. Сеченову

Много сделавший в разработке теории воли А. Ц. Пуни придерживался точки зрения И. М. Сеченова о единстве «действительно существующих трех своеобразных сторон целостной психики человека, в динамическом их единстве» (161, с. 146). Он был не согласен с В. И. Селивановым, который относил активную (регулирующую) функцию только воле, а не сознанию в целом. Отстаивая свою позицию, А. Ц. Пуни ссылается на известное высказывание В. И. Ленина о том, что сознание не только отражает, но и творит мир. А. Ц. Пуни считал волю полифункциональным явлением со следующими компонентами: интеллектуальный (гностический), эмоциональный (мотивационный), операционный (умения). Если В. И. Селиванов мотивацией связывал

интеллект, эмоции и волю, то у А. Ц. Пуни воля представляет собой более сложное психическое образование.

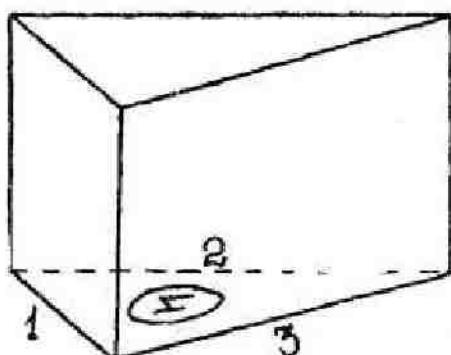


Рис. 3. Функционирование воли по В. И. Селиванову: 1 — эмоциональные процессы, состояния и свойства; 2 — волевые процессы, состояния и свойства; 3 — познавательные процессы; 4 — мотивация

Однако А. Ц. Пуни объединял в единое целое эмоции и мотивацию, тогда как причина эмоций может быть на уровне организменного, физиологического. Идея А. Ц. Пуни о полифункциональности воли прогрессивна, однако он не подчеркнул с достаточной четкостью, что воля по уровню своего строения имеет более сложное образование, чем интеллект и эмоции, так как считал, что психические процессы полифункциональны, что им присуща «одна общая закономерность: полифункциональность психических явлений детерминирована многообразием жизни и деятельности людей, в которых проявляется, развивается и формируется их психика» (161, с. 148).

На наш взгляд, схема функционирования воли должна отражать: побуждение к деятельности, контроль и оценку как условие самодвижения и саморазвития изучаемого явления (что является непременным фактором функционирования живых систем), состояние и действия.

Одной из важных методологических проблем психологии является выделение той части психики, которая отражает психику в целом и в то же время является доступной для изучения. Такую часть психики называют «клеточкой» психического, единицей анализа. В истории психологии известно, что в познании всегда решался вопрос о единице анализа: у гештальпсихологов — образ, у бихевиористов — действия, у психоаналитиков — мотивы. Каждое направление страдало односторонностью. Она стала преодолеваться, когда появилось понимание уровневой организации активности личности.

Из советских психологов один из первых высказался о действии как единице анализа «всех элементов или сторон психики» С. Л. Рубинштейн (168, с. 178). В структуру действия он включал потребности и основанные на них цели действия, предвидение результата, эмоциональное состояние и волю.

В области изучения воли следует признать позитивным подход В. И. Селиванова. Он «единицей» волевой деятельности личности считал сознательное действие человека, производящее те или иные перемены во внешнем мире. Это позволило осуществлять экспериментальные исследования в изучении воли. Однако в дальнейшем в теоретическом обобщении проявления воли у В. И. Селиванова не было выделено понимание сущности воли в физических действиях. Более того, он не согласился с А. Ц. Пуни, когда тот отнес к воспитанию воли спортсмена совершенствование физической, технической и тактической подготовки. Существенный вклад в разработку теории о единицах анализа психики внес В. П. Зинченко (73). Развивая идеи Л. С. Выготского по этому вопросу, он писал, что единицы (методы) психологического анализа должны, сохраняя свойства целого, быть способны к развитию, в том числе саморазвитию, т. е. они должны обладать порождающими свойствами и возможностями их трансформации в нечто иное, по сравнению со своими исходными формами. «Чувственно-предметное действие изначально содержит в себе важнейшие компоненты психического: когнитивные, исполнительные, эмоционально-оценочные» (73, с. 129).

Н. Д. Гордеева и В. П. Зинченко (60) считают, что действие может быть единицей анализа психики потому, что в миниатюре оно отражает деятельность. Действие отвечает всем требованиям, относящимся к единицам анализа психики: имеет структурное образование, внутренне связанное с психологической структурой, содержит в себе свойства противоположности, способно к саморазвитию, является частью целого — деятельности и т. д. В действиях выделяется латентный период, когда строится программа, исполнительный компонент, контроль и коррекция.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности,— писал И. М. Сеченов,— сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению» (181, с. 75).

Исходя из посылок, заменим «волевые процессы, состояния и свойства» (по В. И. Селиванову) или «операционный компонент» (по А. Ц. Пуни) на реальное практическое действие. Учитывая мнение С. Л. Рубинштейна, В. П. Зинченко и др. о психологических свойствах действия, можно сказать, что оно как бы сливаются по своему психологическому содержанию с элементами схемы «мотивы, цель, образ» и «самооценка».

Обобщенно-теоретический характер носят понятия «моральная основа» (И. М. Сеченов), «эмоциональные процессы, состояния, свойства» (В. И. Селиванов), «эмоциональный компонент» (А. Ц. Пуни), «разум» (И. М. Сеченов), «познавательные процессы, состояния и свойства» (В. И. Селиванов), «интеллектуальный, гностический компонент» (А. Ц. Пуни). В. И. Селиванов и А. Ц. Пуни в подборе термина для раскрытия интеллектуальной основы подчеркивали ее роль познания. Эти общетеоретические понятия следует преобразовать в признаки и свойства личностной активности.

Известно, что у личности имеет место не только отражение реально существующей действительности, но и отношение к ней. Человек, прежде чем

начать действовать, имеет в своей голове образ того, чего он хочет добиться. Этот образ связан с отношением к действительности, обществу, деятельности, т. е. представляет собою моральную основу. «В ходе боя у спортсмена может быть представление о той технике, которую он должен применить, у него возникают представления о силе удара, который он должен выполнить, о состоянии противника, он старается предугадать, что предпримет соперник, и т. д. Все это — сознательные волевые действия» (172, с. 211). В данном случае налицо функционирование интеллектуальной основы как проявление оценки и самооценки. Для дальнейшего рассмотрения воли и ее элементов заменим обозначение «моральная основа» на «мотив — цель», а «интеллектуальную основу» на «самооценку».

Если принять во внимание, что личность представляет собою открытую систему, что также является условием для ее саморазвития, то функционирование воли приобретает вид, изображенный на рис. 4.

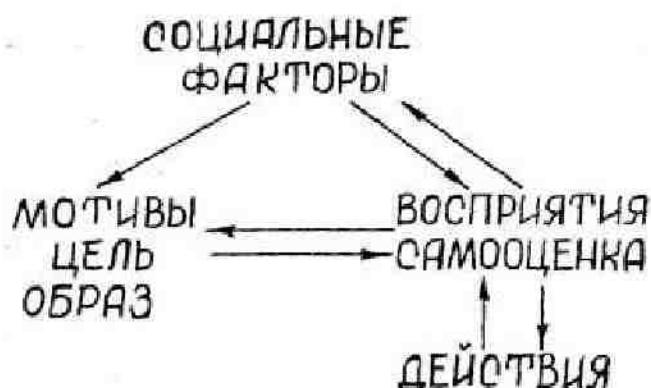


Рис. 4. Схема функционирования воли

По этой схеме воля проявляется по всем представленным компонентам личности: мотивации, самооценке, борьбе мотивов, изменении или удержании целей и самих действиях. Моральная и интеллектуальные основы участвуют в проявлении воли не как чисто моральная или чисто интеллектуальная стороны, а как психологические образования этих сторон, связанных с решением волевых функций. Схема позволяет понимать волевую сферу как бы в снятом виде от моральной основы и интеллектуальных действий, как нервно-психическую энергию по достижению намеченного результата.

Когда рассматривают волю, то всегда анализируют эмоции. Объясняется это тем, что максимальные действия, экстремальные условия обусловливают большое эмоциональное напряжение действующего лица. В настоящее время выделена операциональная и эмоциональная напряженность (132). Первая связана с отношением человека к проявлению функциональных возможностей в основе самого процесса деятельности, вторая — с самоутверждением личности. Оба вида эмоциональной напряженности взаимосвязаны и трудно отделяются одно от другого.

Эмоции играют важную роль в первичной ориентировке, в оценке среды и условий, участвуют в реализации целенаправленного действия и поведения. Они выполняют функции процесса внутренней регуляции мышления и деятельности (41).

Исследователи воли (В. И. Селиванов, А. Ц. Луни) моральную основу заменили термином «эмоциональный». А. Т. Филатов (207) использует не обозначение «морально-волевая» «подготовка, а «эмоционально-волевая». Учитывая значимость эмоций в функционировании воли, введем ее в модель функциональной структуры воли и обозначим этот элемент как «состояние». Эмоциональное состояние при физической работе связано с организменным в субъекте. С введением элемента «состояние» схема приобретает вид, изображенный на рис. 5.

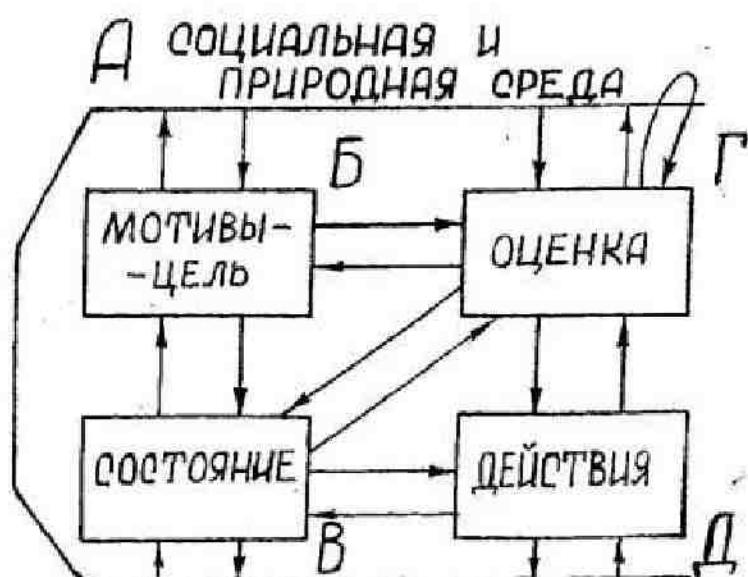


Рис. 5. Модель функциональной структуры воли: А — социальная и природная среда; блок Б — это ценностные ориентации, мотивы, интересы, потребности, идеалы, цели, программа деятельности, образы действий; блок В — эмоции, эмоциональная память (150), физическое развитие и физическая подготовленность; блок Д — физические действия; блок Г — знания, опыт, наблюдение, оценка обстановки, оценка себя, прогнозирование, составление программы, уточнение цели, принятие решения. Блок Г рефлексирует каждый блок — элемент системы и в то же время самое себя. В процессе функционирования элемента Г осуществляются умственные или внутренние действия (111, 50, 113, 97 и др.). Каждый из элементов имеет сложное строение и каждый из них представляет собою функциональный блок

В любой модели, описывающей сложное явление, компоненты модели и связи между ними являются потенциально возможными. Это значит, что не все они в равной мере участвуют в осуществлении каждого предметного действия. Например, Б и Г могут быть не связанными с действиями, но действия будут осуществляться. Четкое осознание отсутствует в действиях, доведенных до совершенства, если они выполняются в привычной обстановке. Вме-

сто Б часто функционирует В, хотя, например, опрашиваемый не может объяснить, почему ему «нравится некто или нечто», или когда решение осуществляется только на основе чувства, интуиции. В определенные моменты блоки могут понижать свои функции и как бы выключаться из всей системы. Например, в сложной ситуации, когда нет времени для оценки обстановки, блок Д срабатывает с блоком В самостоятельно, а затем включается блок Г.

Если будет функционировать только один элемент, то это не составит волю человека. В этих случаях можно отметить или действия, или интеллект, или мотивы и цели, или эмоции. Примером функционирования интеллекта может быть гоголевский Манилов, который строил мечты, но дальше этого ничего не делал. Сочетание двух элементов может отражать функции воли, но при условии, что другие элементы модели функциональной структуры вели (МФСВ) в своей деятельности предшествовали этому моменту и готовы включиться в любой момент.

Побуждение к свершению волевого акта, к функционированию БВГД, конечным итогом которого будет Д, происходит в Б, В или Г. Это побуждение формируется в форме потребности, которое существует в Б, Г и В, соответственно в форме представления образа или цели как конечного результата и его социальных последствий в Б, представления процесса достижения цели в Г, эмоционального переживания (состояния) этой потребности в В. Представления в Б и Г являются осознаваемыми, в В — частично осознаваемыми, когда они опосредованно отражаются в Г.

Решение выполнить Д осуществляется в форме второй сигнальной системы в Г при сопоставлении А (условий среды) и состояния Б, В и Д. К подобным функциям МФСВ следует отнести усиление, ослабление и остановку Д.

Как известно (73, 172, 220 и др.), речь является средством управления перцептивными и мыслительными процессами. Благодаря речи (инструкции) активизируются те, первосигнальные центры, которые необходимы для деятельности; на речевой основе осуществляется функционирование обобщенных анализаторных связей (220). Благодаря языку осуществляется понятийное обобщение реальной действительности. Язык является орудием сознания (высшего уровня отражения реального мира) и орудием осуществления произвольных актов человека, он также является средством регулирования и управления психическими процессами. Самосознание и самовыражение человека осуществляется через вторую сигнальную систему.

Не относится ли этим к Г особая функция, не свойственная Г? Нет, не относится. Познание идет «от живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике — такой диалектический путь познания истины, познания объективной реальности» (2). О связи Г и Д П. А. Рудик писал, что оторванное от практического разрешения жизненных задач, мышление становится неспособным правильно осуществлять присущую ему функцию понимания сущности и взаимной связи явлений. «Только в волевых действиях оно находит свое полное и плодотворное осуществление и развитие» (172, с. 207). В связи с решением задач мышление по-разному может быть связано с

практикой. Поэтому выделяются его типы: теоретическое и практическое. Между прочим, такое подразделение «разума» делал еще Аристотель. В. А. Брушлинский отмечает, что «...первичной является не чисто теоретическая, а именно практическая деятельность» (33, с. 337). Практический тип мышления был высоко поднят Б. М. Тепловым (201) ввиду того, что практическое мышление имеет непосредственный характер, вплетено в практическую деятельность, подвергается непрерывному испытанию практикой, несет ответственность в самом процессе мыслительной деятельности, имеет ограничения пользования гипотезами, имеет жесткие условия времени. В процессе спортивной деятельности (165) проявляется чаще всего та разновидность мышления, которая получила название оперативного или тактического. Оно органически связано с рабочими операциями. Ему присущ наглядно-образный, действенный характер. Характеристики практического мышления вполне укладываются в функции принятия решений Г по отношению к Д в МФСВ. По-видимому, оценочная функция мышления на уровне самосознания близка к функции практического, заканчивающегося непосредственными действиями. Кстати, современные исследования человеческого мозга показывают, что преимущественное мышление теоретического плана принадлежит левому, а практического плана правому полушарию коры головного мозга.

Как всякая человеческая деятельность, познание может успешно функционировать лишь постоянно «опредмечиваясь» так же, как труд из процесса превращается «в форму предметности» (1, т. 23, с. 200). Опредмечивается в процессе деятельности и психика. У животных это откладывается в форме условных связей между центрами в коре головного мозга, у человека кроме этого отражается в его сознании в форме второй сигнальной системы, откладывается в эмоциональной и рациональной памяти. Таким образом, деятельность, опредмечиваясь в психике человека, получает возможность устойчивого существования. В последующей деятельности «опредмеченное» психическое образование включается своим прошлом в ее текущее состояние. Включение продуктов прошлой человеческой деятельности в последующую деятельность является их «распредмечиванием».

В философии считается, что потребление человеком предметов может проходить без «распредмечивания» на уровне утилизации. Так потребляются продукты, без осознания того, как они произведены. Но такое потребление уподобляется потреблению животного. Человеку свойственна человеческая (творческая) форма присвоения прежнего. Если перенести «распредмеченность» на психику, то можно отметить, что человек анализирует свое состояние. Вместе с тем чрезмерный анализ, без утилитарного использования того, что есть, был бы недостатком для человека: «распредмечивание» превратилось бы в самоцель, в самокопание в самом себе.

В МФСВ объединяются в единое целое несколько элементов, каждый из которых имеет сложное образование. Л. С. Выготский писал: «Сама мысль не рождается из другой мысли, а из мотивирующей сферы нашего сознания, которая охватывает наше влечеие и потребности, на-

ши интересы и побуждения, наши эффекты и эмоции. За мыслью стоит эффективная и волевая тенденция» (43, с. 174). Он стремился преодолеть разрыв между интеллектом и эффектом, мышлением и эмоциями, что позволило бы раскрыть движение от потребности и побуждений человека к мысли и к динамике поведения и действий.

Элемент Б – это смысл жизнедеятельности субъекта на определенный период, ценностные ориентации, интерес, потребности, мотивы, задачи, установки, образ действий. В произвольной деятельности до её начала уже имеется цель и программа её реализации с возможными альтернативами. С началом действий при восприятии ситуации срабатывают память, представления, афферентные и эфферентные механизмы (Г). Элементы Б и Г как бы сливаются в единое целое. Казалось бы, у Б имеется цель, программа и её альтернативы, но появляется нечто новое, ранее неизвестное, что тормозит действия, появляется тревога, беспокойство, увеличивается эмоциональное (В) состояние. Активизируется Г, который должен оценить ситуацию и принять решение на противодействие неизвестному, оценить уровень волнения и взять его под контроль. Всё это возможно с помощью мыслей и физических действий. Субъект даёт указания себе: каким быть, какие действия (Д) следует выполнять в данный момент. Для этого достаточно только подумать в повелительной форме. В данном периоде уже задействованы элементы БВГД.

Образ возможного результата (Б) формируется состоянием (В) спортсмена на тренировочных занятиях. В психологии спорта в процессе спортивной подготовки выделяют общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (как подготовку к выступлению на соревнованиях). Элемент Б может быть относительно устойчивым или неустойчивым. Зависит это не только от ситуации, но и сложившегося стиля действий.

Существующая действительность никогда не удовлетворяла человека. В этом заключается стимул к деятельности по совершенствованию существующего мира. Сознание конструирует идеальный образ будущего. Затем этот образ-цель начинает выполнять роль закона. Сознательная цель действия субъекта является его внутренним выражением с представлением о получении определенного результата, с представлением о себе и своем «я». Образ действия подразделяется на систему образов: глобальный, конечный, афферентный образ, эффекторный образ, оперативный образ в соответствии с изменяющимися условиями. Эти перечисления показывают сложность внутреннего мира субъекта. Этим ставится под сомнение единство внешней и внутренней деятельности (113). Да, жизнь вне психики сложна и многообразна, но внешняя деятельность как результат выглядит упрощенной схемой, примитивной.

Восприятие и действие как психические функции в своем генезисе также тесно взаимосвязаны. Можно сказать, что без произвольности не было бы познания так же, как без познания не было бы произвольных актов. Без участия движения наши ощущения и восприятия не обладали бы качеством предметности, т. е. соотнесенными к объектам внешнего мира (39, 112). По-

знавательные образы выступают как схемы движения. Если говорить о памяти, то также следует отметить, что общей единицей структурного, генетического и функционального в памяти является действие человека. Так, продуктивность запоминания зависит от способов выполнения различных, в том числе и не мнемонистических действий (190). Таким образом, психические функции тесно взаимосвязаны и через движения находятся в динамическом состоянии, что обуславливает переход от одной стадии психического процесса к другому: от оценки обстановки к принятию решения, к санкции на действие и к самому действию.

Объединение нами отдельных структурно-функциональных элементов в единое целое не является оригинальным. Так, Н. Д. Гордеева и В. П. Зинченко пишут: «Живое движение обладает свойствами не только реактивности, но и чувствительности, т. е. оно содержит в себе зачатки отражения внешнего мира и происходящих в нем изменений. По мере эволюции психики как в физиологическом, так и в онтогенезе происходит дивергенция ее исполнительных (оперативных), когнитивных (отражательных) и эмоционально-оценочных аспектов. Дивергенция эта настолько значительная, что различия между ними нередко абсолютизируются, и тогда обсуждаются, например, проблемы раздельного изучения познавательных и регулятивных функций образа; исполнительных, познавательных, экспрессивных и коммуникативных функций движения (жеста). Каждая из этих функций рассматривается независимо от других, и возникает далеко не простая задача установления взаимоотношений между образом и действием, движением... идея единой природы исполнительных, когнитивных и эмоционально-оценочных единиц анализа психической реальности позволяет показать сомнительность и ненадежность пути поиска самостоятельных генетически исходных форм действия, образа, установки и т. п.» (60, с. 34).

Перейдем к анализу деятельности МФСВ. Воздействующие факторы природной и внешней среды образуют мотивацию, которая преобразуется в цель, в активно-действенное отношение. Если принимается решение на наблюдение, то включается Г и В, понижаются функции Б и Д. При преимущественно физической деятельности решение осуществляется включением Д при напряженном состоянии В, обусловливающем энергетические возможности, при преимущественной мыслительной деятельности — включением Г и понижением Б, В и Д. Напряжение структурно-функциональных элементов составит волевое усилие. Как известно (172), волевые усилия подразделяются на разные виды: а) соблюдения режима, б) при мышечных напряжениях, в) при напряжении внимания, г) в преодолении утомления и чувства усталости, д) в преодолении чувства страха. Сюда можно отнести волевые усилия, е) в осуществлении мыслительной деятельности, ж) в поддержании оптимального и создании необходимого эмоционального состояния, з) в необходимости определенного поведения. По-видимому, виды усилий можно продолжить. Если их условно спроектировать на деятельность элементов МФСВ, то преимущественное напряжение элементов будет связано с такими усилиями: Б

— а, б, д, ж, з; В — а, б, в, г, д, е, ж, з; Г — а, в, г, е, ж; Д — б, г. Например, при мыслительной деятельности человек будет уединяться от внешних отвлекающих раздражителей. Такой деятельности будет мешать чрезмерное функционирование Б, В и Д. В том числе и максимальному Д будут препятствовать чрезмерное В и несвязанное с Д функционирование Б и Г. Как видно из анализа, элемент В испытывает наибольшее напряжение из всех других элементов МФСВ. Вероятно, прежде всего от элемента В зависит величина воли, если иметь в виду ее энергетический потенциал. Однако отдельный элемент МФСВ не может существовать сам по себе, независимо от других элементов, так как теряется смысл и его назначение, но в то же время один из них может принимать наибольшее напряжение по сравнению с другими в МФСВ. Особенности сочетания напряженности отдельных элементов образуют свойства, совокупность свойств — качества.

Одним из важных вопросов методологии исследований в психологии является вопрос понимания детерминации активности человека внутренними или внешними факторами.

Сторонники гуманистической психологии (Олпорт, Маслоу) считают, что основу активности личности составляют внутренние, имманентно присущие человеку структуры определенных стремлений и побуждений, которые являются первичными детерминантами активности человека.

Бихевиористские концепции (Уотсон) считают, что ситуация внешнего оказывает давлеющее воздействие и полностью снимает внутреннюю активность.

Представители биологизаторских концепций (Фрейд, Айзенк) объясняют активность врожденными особенностями организма.

Диалектический материализм объясняет активность влиянием природными предпосылками, социальными факторами. Последние у человека, трансформируясь в биологические, существенно видоизменяют первые.

Согласно законам диалектического материализма движущими силами развития являются противоречия между отдельными составляющими. МФСВ наглядно показывает возможные противоречия: между личностью и социальной, природной средой, между состоянием отдельных элементов внутри МФСВ, между отдельным элементом и А, хотя отдельный элемент не может быть отчлененным от МФСВ. В данном случае следует понимать преимущественное выделение и активность отдельного элемента.

Можно отметить их не антагонистичный характер, они могут сосуществовать. Поэтому их можно называть не просто противоречиями, а противоречиями-расхождениями. Действительно, рассматриваемые элементы не «плюсы» и «минусы».

Противоречия-расхождения возникают между состоянием организма и мотивами-целями, состоянием организма и действиями, состоянием организма и актуального его отражения в сознании, в целях контроля, саморегуляции и принятия своевременного решения. Противоречия-расхождения можно усмотреть между отдельным элементом и сочетанием следующих двух и даже трех остальных элементов. Например, БГ и В, когда осознание и целеполага-

ние имеют одну направленность, а В как неосознаваемое, эмоциональное, интуитивное — другую. Или БГВ и Д как предуготованность к действиям и деятельности и сами реальные действия.

Активность МФСВ можно видеть на противоречии-расхождении между наличием информации, которая существует в А и которая кажется необходимой для принятия решения и подачи команды в необходимое время. Оно актуализирует активность Г в поиске сведений. В соответствии с этим перерабатывается поступающая информация, напрягается внимание, меняется и элемент В. Меняется состояние, мобилизуются резервы организма (эмоции, память, энергетика), включаются в поиск необходимые действия.

Таким образом, движущими силами волевой активности человека являются противоречия-расхождения между личностью и социальной, природной средой, между отдельными элементами (психологическими образованиями) самой личности.

Человек выделяет себя из окружающей природы (Я), оценивает свои возможности, рефлексирует свои отдельные проявления, на основе прошлого опыта принимает решения и действует, снимая противоречия.

МФСВ имеет свойство развития. Если ее рассматривать от детства до взрослости, то можно отметить ее непрерывный рост. Когда человек рождается, то у него функционирует элемент В, обеспечивающий основные жизненные функции. Элементы Б и Г еще не работают. Д проявляется как импульсивное, связанное с В. Развитие Г и Б будет зависеть от «нормального» уровня В (нормально работающего мозга) и от общения с А, т. е. от активной деятельности. Уже в три года ребенок начинает выделять свое Я. Функционирование БВГД обусловит и рост, и совершенствование МФСВ, т. е. воли, совершенствование личности. Новые мотивы обусловят стремление реализовать их, будет происходить оценка и самооценка, будут совершаться и совершенствоваться действия, т. е. будет совершенствоваться волевая активность личности. Для развития личности огромное значение имеет совершенствование элементов Б, Г и В. К старческому возрасту понижаются жизненно важные функции организма, т. е. снижается функционирование элемента В и, соответственно, снижается активность личности. В этом вскрывается значимость элемента В как базисного по отношению к МФСВ. Однако, когда человек здоров, то он даже не думает о своем здоровье (что является недостатком), как не думает о чистом воздухе, когда он чистый и его вполне достаточно. Человек живет не для того, чтобы есть. Человек — существо социальное. Его мысли, идеалы, мотивы связаны с социальными явлениями общества, в котором он живет. Поэтому уже в подростковом возрасте системообразующим фактором становится элемент Б.

Мы солидаризируемся с В. Г. Афанасьевым (16), что цель — это тот конечный результат, на достижение которого направлено функционирование системы. Блок Б по своему содержанию уже рассматривался ранее, можно добавить, что здесь целевая программа с долговременными и ближайшими, непосредственными целями. В элементе Б заложена направленность. К на-

правленности часто относят (172) мировоззрение, от чего зависят целевые программы. Мировоззрение как система знаний все-таки больше относится к элементу Г. В данном случае начинает проявлять себя системообразующий фактор. Он начинает связывать с собою, притягивать другие элементы: намерение, отношение, переживание цели связаны неразрывно с элементом В, т. к. функционирование последних сопровождается эмоциональными сдвигами.

Отдельные элементы и система в целом имеют ограниченные возможности. Это можно видеть по В, Г и Д. Если вся система будет неопределенно длительное время чрезмерно напряжена, то это приведет ее к энтропии. Систематически слабое функционирование будет определять соответствующий уровень развития и возможностей системы. Учитывая особенности МФСВ и ее элементов, можно сформулировать следующие принципы ее деятельности:

- функционирование МФСВ зависит от А и от ее элементов, каждый из которых необходим;
- саморегулирование осуществляется как по отношению к А, так и по соотношению между БВГД;
- степень напряжения элементов может быть одновременной и последовательной;
- МФСВ и ее отдельные элементы имеют предел оптимальной напряженности;
- развитие МФСВ зависит от увеличения энергетических возможностей каждого элемента и накопления ими памяти.

Из принципов деятельности МФСВ следует, что даже слабое проявление ее элементов составит ее функционирование и, следовательно, составляет волневую активность, волю.

Наиболее полно воля проявляется в деятельности всех элементов. Учитывая, что каждый элемент МФСВ включен в деятельность и от него зависит общий результат, можно признать, что воля отражается и в деятельности одного элемента, но оценка будет полнее при рассмотрении состояния большего количества элементов. В этом раскрывается значение модели для понимания воли не как итогового результата деятельности, а как процесса его достижения.

Всякая модель имеет недостатки, тем более, что она строится для понимания какого-то явления в аспекте интересов исследователя. Так и наша модель несовершенна. Например, не показаны в схеме препятствия, которые приходится преодолевать с помощью Д, непонятны их взаимоотношения. По-видимому, препятствия следует идентифицировать с блоком Б, выражющим цель.

Поскольку модель представляет собою функциональную структуру, то она раскрывает функции и взаимодействие блоков, и деятельность системы в целом. В этом открывается возможность для изучения воли, хотя хотелось бы и на схеме видеть и понимать значение величины каждого блока системы, как величины свойств и качеств личности.

2.2. МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ

Модель функциональной структуры воли позитивна в том, что в ней моральная и интеллектуальная основы, состояние и действия не проявляются самостоятельно со своим специфическим назначением, а выполняют роль, связанную с осуществлением волевой активности личности. Если модель понимания воли по В. И. Селиванову (177) в виде призмы носит статичный характер, грани которой составляют эмоциональные, познавательные и волевые процессы, объединенные мотивацией, представляет собою замкнутую систему, то представленная нами модель воли является открытой и динамичной, причем ее открытость может быть закрытой. Если модель функционирования воли по В. И. Селиванову не удовлетворяла назначению понимания соотношения воли у взрослых и у детей, то в данном случае величина волевой сферы зависит от мотивов и целей (Б), эмоций (В), своевременной и глубокой оценки (Г), эффективности действий (Д).

В МФСВ блоки Б и Г представляют собою систему знаний о природе и обществе, они тесно взаимосвязаны и образуют мировоззрение. Если Б и Г относятся к социально-психологической сфере, то В и Д больше связаны с биологической основой личности, с ее физиологическими функциями и морфологическими структурами. Для понимания основных элементов МФСВ перенесем на них категории исторического материализма базиса и надстройки, характеризующие структуру общественных отношений. Общественные отношения делятся на материальные и идеологические. Последние представляют собой надстройку над первыми. Надстройка включает в себя идеологию и психологию. По нашей модели элементы В и Д, как носители организменного, биологического, составляют материальную основу нашей структуры, т. е. базис, а элементы Б и Г — надстройку. Согласно закону диалектического взаимодействия базис определяет надстройку, надстройка образуется в соответствии с базисом. «...Надстройка всегда является активной силой, обратно воздействующей на базис. ...Надстройка, раз возникнув, начинает оказывать обратное воздействие на базис...» (83, с. 45). Если считать, что В несет в себе организменное, то В является важнейшим элементом. С выключением из структуры В отпадает и речь о деятельности вообще. Отклонение в состоянии здоровья будет сказываться и на Б, и на Г, и на Д. Если исключить из структуры Д, также отпадает разговор о воле, так как любая детерминанта психологической деятельности, будь то чувства или мыслительная деятельность, в конечном итоге проявляется в мышечном действии (181).

Животное в своей жизнедеятельности обходится преимущественно элементами В и Д. Элементы Б и Г составляют сознание человека. Под сознанием понимается особый, высший уровень организаций психической жизни

субъекта, выделяющего себя из окружающей действительности. Важнейшей функцией сознания является мысленное построение действий и предвидение их последствий, контроль и управление поведением личности, ее способность отдавать себе отчет в том, что происходит как в окружающем, так и в своем собственном духовном мире.

Кроме понятия «сознание», означающего высший уровень психической активности человека как социального существа, существует понятие «самосознание». Под самосознанием понимается целостная оценка самого себя как чувствующего и мыслящего существа, как деятеля (197, с. 591). Пожалуй, воля больше всего и проявляется в самосознании. Кроме сознания и самосознания выделяют подсознание как неосознаваемое, которое участвует в восприятии информации, переработке ее и в регуляции поведением (195, 20, 116). Неосознаваемое может переживаться как чувства нравственные, эстетические, интеллектуальные, практические, эмоциональные, переживания тревожности, физического напряжения, удовлетворения — неудовлетворения.

В МФСВ нашли выражение взгляды материалистов, начиная с И. М. Сеченова, об объективной материалистической детерминированности произвольных процессов: воздействием внешнего мира и деятельностью головного мозга. Функцию коры больших полушарий выполняют элементы Б и Г, подкорковых отделов — элемент В.

Таким образом, элемент В образует как бы базис МФСВ, Б и Г — надстройку. Поскольку от В зависят элементы Б, Г и Д, то В следует считать важным элементом МФСВ. Элемент Г представляет собою информационно-решающее-командное устройство МФСВ.

Какой же из имеющихся элементов является ведущей детерминантой активности личности? У животного ведущим элементом является В, следующим по развитости и значимости является элемент Д. У человека большое развитие имеют элементы Б и Г. Б обусловливает социальную необходимость действования. Если рассматривать роль качеств личности по включаемости ее в общественные отношения и в деятельность, то можно считать элемент Б ведущей детерминантой действий и деятельности.

Обратимся к сопоставлению характера личности и МФСВ. В структуре характера выделяются следующие ведущие виды отношений личности: 1) к природе и обществу, 2) коллективу и другим людям, 3) деятельности, 4) самому себе, 5) трудностям. В системе отношений элемент Д представляет собою видимую внешнюю сторону деятельности других элементов МФСВ. Элемент В составляет состояние, свойства темперамента, автоматизмы действий и поведения, в эмоциях будет отражаться состояние Б, Д и Г. Направляющей основой в проявлении отношений как свойств характера происходит в Б и Г. Из свойств отношений к элементу Б из перечисленных видов отношений следует отнести 1), 2), 3), 4), 5), к элементу Г — 1), 2), 3), 4) и 5). Отношение к самому себе (скромность, самокритичность, чувство собственного достоинства, самоуважения, зазнайство, высокомерие) связано с отношением к другим людям (коллективизм, эгоизм, чуткость, грубость, честность). От-

ношение к трудностям не только оценивается по величине и возможным решениям, но и в ракурсе отношений к людям, самому себе, по стереотипам прошлого преодоления подобного рода трудностей, т. е. элемент Г во многом зависит от элемента Б. В этом вскрывается сущность человека как социального существа. Сопоставление системы отношений, составляющих характер личности, с элементами МФСВ показывает большую значимость Б, который, как отмечалось выше, является системообразующим и который следует считать ведущим в побудительных истоках воли личности.

У личности на основе требований общества, коллектива формируется свойство ответственности, регулируемое его совестью. К. Муздыбаев (130) пишет, что отечественные авторы в анализе понятия «ответственности» выделяют объективную сторону моральных принципов, норм общественной необходимости и субъективную, выражющуюся в состоянии сознания в форме чувства ответственности, долга и совести. В этике для определения ответственности используется определение соответствия моральной деятельности личности ее долгу. При этом долг личности рассматривается как ее возможность. Ответственность личности за свой поступок складывается из следующих видов действий, каждый из которых несет соответствующий уровень ответственности: восприятие отражающего мира, оценка собственных жизненных ресурсов, принятие решения, санкция на исполнение Д, его коррекция по ходу, если это возможно. При равнодушии ко всему восприятие не будет полноценным, не будет и мобилизации на Д. Таким образом, ответственность прежде всего связана с отношением личности к окружающему, к людям, к деятельности. По МФСВ это прежде всего проявляется на Б.

Подлинная внутренняя ответственность подразумевает активную жизненную позицию личности. Для реализации ответственности необходимы два психологических механизма: а) контроля — оценки — самооценки и б) образца — эталона своих возможностей, обуславливающих мобилизацию или сдерживание. Первую функцию исполняет элемент Г при сопоставлении элементов памяти в Г и Б, сопоставления А, В и Г. После свершения Д личность получает оценку от А в форме подкрепления, уточнения на будущее подобное поведение, а также сама оценивает все произшедшее.

К. А. Альбуханова-Славская (6) изучала соотношение ответственности и инициативности в субъекте. Эта взаимосвязь осуществляется по субъективному основанию через идентификацию субъекта инициативы с ответственным исполнением; по когнитивному основанию, когда инициатива бывает проблемной; а также по конструктивности замысла. По нашей МФСВ ответственность в большей мере относится к блоку Б, инициативность — к блоку Г. На основании полученных экспериментальных данных К. А. Альбуханова-Славская выделила следующие типы активности личности: гармоничный, продуктивный, рефлексивный, исполнительский, функциональный, созерцательный. У гармоничного типа связь ответственности и инициативности всесторонняя и плотная, у продуктивного она односторонняя и строится на когнитивной основе. У функционального типа инициатива не связана с ответст-

венностью. У рефлексивного типа ответственность высоко развита и в связи с этим гасит инициативность. Исполнительский тип обладает ответственностью, однако не проявляет самостоятельности и инициативности. Кроме того, переход ответственности в инициативность зависит от уверенности-неуверенности, уровня притязаний, удовлетворенностью деятельностью. На основании полученных данных К. А. Альбуханова-Славская пришла к заключению, что типология личности раскрывает не линейность изучаемых параметров, а многомерный характер взаимодействия различных факторов.

Можно лишь добавить: соотношение между элементами Б и Г имеет сложный многомерный характер.

Используя знания об элементах психики, перенесем и суммируем влияние одного элемента на другого в МФСВ. Непосредственная условная величина активности каждого элемента внутри МФСВ составит: 2Б, 3В, 3Г и 2Д. Наибольшие непосредственные связи внутри МФСВ имеют В и Г, в связи с чем их можно считать связующими или центральными элементами, обеспечивающие информационно-энергетико-решающую деятельность.

Рассмотрим, как согласуются МФСВ с понятием установки. Известно (203, 155), что установка понимается как состояние готовности, предрасположенности субъекта к действиям в определенной ситуации. Из этого следует, что элементы Б, Г и В в установке сонастроены по отношению к конкретному А. Д. Н. Узгадзе рассматривал установку как нечто самостоятельное, отличное от воли: «...деятельность человека может быть активирована помимо участия его отдельных сознательных психических функций, помимо его познавательных эмоциональных и волевых актов,— может быть активирована на базе установки, выражающей не какие-нибудь из отдельных психических функций, а состояние всего субъекта, как такового» (203, с. 12). Следует согласиться, что установка может сложиться на основе прошлого опыта, текущего состояния организма и настроения. Установка считается активным состоянием. В этом смысле деятельность человека может быть активирована установкой. «Состояние всего субъекта» есть целостное проявление, связанное с отношением субъекта к чему-либо, и характеризует его волевую сферу. Д. Н. Узгадзе пишет: «Воля дает возможность человеку сделать актуальной установку, соответствующей той активности, которая в результате мышления на базе объективизации считается целесообразной...» (203, с. 12). С этим нельзя не согласиться. По-видимому, волю нужно рассматривать и как поиск признаков, сигнализирующих о необходимости изменения, объективизации и актуализации установок, сам процесс их преобразования. Несомненно, что установка характеризует состояние волевого процесса, по особенностям установки следует судить о воле субъекта. Ибо в самом определении показывается отношение субъекта к активности. Внешне активность не всегда выражена, но внутренне она и образует целостное состояние, когда все элементы функциональной структуры сонастроены на одну цель. Недостаточная разработанность воли в общей психологии привела к тому, что, как писал Ф. В.

Бассин, в «рамках теории психологической установки» нет «единодушно признаваемого решения проблемы осознаваемости установок» (20, с. 49).

На основании исследований Д. Н. Узладзе пришел к выводу, что, прежде чем начать говорить, «субъект претерпевает определенное изменение целостного характера, проявляющееся в установке на действие в определенном направлении...» (204, с. 435). Значит требуется усилие в перестройке субординации активности, взаимосвязи и деятельности отдельных элементов в МФСВ. Вероятно, команда на изменение целостного состояния связана со второй сигнальной системой, осознание изменения ситуации, обусловливающее команду себе на изменение (преобразование) целостного характера, также сопровождается функционированием речи. Уже отмечалось ранее, что речь является управляющим устройством. В настоящее время общепринято (205) считать в структуре готовности к деятельности иерархическую систему предрасположенностей диспозиций на разных уровнях регуляции поведения в виде: неосознаваемых простейших установок относительно простейших ситуаций и объектов; более сложных социальных установок, регулирующих социальные поступки; ценностных ориентаций личности, являющихся продуктом взаимодействия высших социальных потребностей, условий и опосредующих целостные программы социального поведения личности в различных сферах деятельности. По-видимому, простейшие установки относительно простейших ситуаций и объектов на модели функциональной системы будут формироваться на уровне ВГД (221), после их образования могут проявляться на уровне ВД. Раздражения от А в таких случаях падают на В или Д. Отдельные особенности В и Д могут не отражаться, не доходить до Г, т. е. могут оставаться на уровнях подсознания, хотя общая Б и задана. Так проявляют себя автоматизмы. Информация об изменениях В и Д может быть отсроченной к Г. В данном случае имеет место и общая волевая активность в условиях простейших ситуаций и объектов.

Более сложные социальные поступки формируются не только с участием Г, но обязательного функционирования Б, соотносящегося и уподобляющегося системе А. Проявляются же социальные установки также с участием элемента Б. Устойчиво фиксированная установка оказывается в том, что Б заполняет В, обусловливая функционирование Д и Г. В случаях, когда нет времени для Г, поступки совершаются также на уровне ВД. Деятельность Б является как бы предварительной по образованию В, но функционирование Б в В образуют его актуальность и без формального присутствия на данный момент. Социальная сущность Д или поступка зависит от Б. Ценностные ориентации личности Б обусловливают социальные поступки, активность, стремление к значимой социальной программе действий и деятельности. Реализация Б обусловлена ВГД. Воля как бы складывается из двух блоков: Б и рабочего ВГД, направленные на А. Фиксированной установкой следует считать предуготовленность всех элементов по отношению к А. Если один из БВГД будет не в унисоне с другими, установка не будет сформированной. Это так, если иметь в виду всю систему по отношению к предстоящей дея-

тельности. По отношению же к простейшим действиям установка может быть фиксированной на деятельность только в отдельных элементах, как это уже указывалось выше.

Если на основе сильного воздействия А в Б могут произойти колебания, то в этих случаях включаются В и Г, которые своим влиянием вернут Б прежний статус. В этом проявляется устойчивость психического образования установки.

И. Т. Бжала (24) изучал волевой акт в процессе смены установки по чтению бессмысленных слов на немецком языке с последующим предъявлением слов на русском. Преднамеренное переключение установки чтения слов на русском языке он отнес к произвольности, преднамеренности, воле.

Проведенный эксперимент И. Т. Бжала подкрепляет концепцию функциональной структуры воли. В установочном эксперименте была одна деятельность МФСВ, причем в ней появились автоматизмы и, следовательно, функциональная активность элементов В и Г несколько снизилась. Затем дается инструкция, видоизменяющая активность элементов и МФСВ в целом. Причем испытуемый должен дать сигнал об этом экспериментатору. Как в предварительном эксперименте проявлялась волевая сфера, так и в контрольном. В эксперименте И. Т. Бжала регистрировал способность перестройки в деятельности отдельных элементов МФСВ.

В анализе функционирования отдельных элементов и их субординации в деятельности раскрывается сущность преодоления препятствий. Внешние препятствия связаны с Д, внутренние и неожиданные (экстренные) — с функциональным состоянием всех элементов к предстоящей деятельности, т. е. с установкой. Если препятствие будет новым, то Г может не выполнить свои функции, решение и команда на исполнение будет задержана. Если В будет чрезмерным, оно своим состоянием не даст возможности функционировать Г.

Рассмотрим теоретическое построение функционирования волевого усилия В. И. Селиванова. Он задает вопрос: «Откуда личность берет побудительную силу, когда ясно сознает, что одних намерений и целей недостаточно, чтобы преодолеть встретившиеся трудности и осуществить действие?» (177, с. 22). Он выступает против того, чтобы волю сводили к функции сознания и считает волю самостоятельным психическим образованием. Поэтому в его вопросе, на наш взгляд, имеет место некий механицизм. Личность не берет откуда-то побудительную силу, а приказывает себе и начинает действовать. Далее В. И. Селиванов сам себе отвечает: «По нашему же убеждению, решающим фактором в таких ситуациях является волевое усилие, придающее энергию тем целям и намерениям, которые выражают в данный момент доминирующую сознательную напряженность личности...» (177, с. 22). Как видим, воля понимается так рычаг, на который упираются, когда становится трудно. В его высказывании подходит к нашей МФСВ: «Доминирующая сознательная напряженность личности».

Психологическая мысль в объяснении воли из-за сложности этого феномена шла к ее пониманию от познания того, что она, преодолевает. Отсюда

исследователи стремились понять трудности и препятствия, которые приходится преодолевать, были, выделены препятствия внешние и внутренние, неожиданные (91), объяснены были трудности объективные и субъективные. Выделение этих понятий способствовало пониманию того, что и как приходится преодолевать личности. Однако понимание сущности воли осталось на прежнем уровне.

Рассмотрим проявление феномена свободы воли на МФСВ. В философии анализ свободы воли связывается прежде всего со степенью ответственности человека за последствия своей деятельности. Еще в более широком смысле свобода воли понимается как свобода сознания. В связи с этим функция воли связывается с потребностями человека и его действиями, реализуемыми в деятельности.

Свободу воли можно понимать, исходя из представлений Ф. Энгельса о действиях со знанием дела, во владении собою и проявлении власти над природой. В этом смысле управление собой есть независимость от внешних влияний и возможного отклонения в функциональных сдвигах организма.

Указанные положения на МФСВ можно рассматривать как отношение БВГД к А. При этом в философии чаще всего обсуждаются элементы Б и Д по отношению к А. В этих случаях элемент В как бы не берется во внимание, однако теоретики диалектического материализма в своих исследованиях рассматривали и физическую рабочую силу как воспроизведение живой рабочей силы. Сопоставление поведения и удовлетворенности результатом показывает, что свобода поведения и действий личности связаны с элементом Б. Если же принимать во внимание высокую значимость максимальных физических действий в спорте, то свободу воли следует рассматривать в соотношении всех элементов к А и в соответствии БВГД между собой. Если отдельные элементы не будут функционировать в режиме возможностей каждого, то и в целом система будет иметь большое напряжение. Представим себе, что один из В, Г и Д недостаточен для потребного Б. Последний мог бы снизиться, но зависит от А. Большое напряжение, проявляемое длительно и систематически, может отрицательно сказываться на В. Отсутствие необходимой результативности приведет к снижению Б. Следовательно, свобода воли, как отношение Б к А будет нарушена. Снижение волевой активности приведет к снижению деятельности. В соотношении БВГД к А и в соотношении между БВГД, по-видимому, связующим элементом является Б. Величина его должна быть оптимальной к А и по отношению ВГД, что будет обуславливать функционирование МФСВ.

Свобода воли находит свое положение в принципе оптимальной напряженности МФСВ. Полное самовыражение воли будет в условиях оптимального функционирования всех элементов. В этих случаях, по-видимому, личность получает удовлетворение от деятельности. Большое напряжение одного из элементов будет ограничивать другие элементы. В этом будет проявляться ограничение свободы воли. Таким образом, критический период деятельности связан с не свободой воли, а с ее максимальным напряжением. Это

как раз тот случай, когда К. Маркс писал, что «...чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения, следовательно, тем меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил» (I, т. 23, с. 189).

Кто занимался спортом, вероятно, пережил такое состояние, когда в начале занятия не всё получается, имеют место ошибки и трудности, но со временем приобретается такое состояние, что все выполняется как бы само собой, легко, быстро и точно. Об этом же писал выдающийся композитор П. И. Чайковский: в творчестве большое значение имеет вдохновение, но чтобы оно пришло в процессе работы, необходимо волевое усилие.

Исходя из принципа одновременного или последовательного функционирования всех элементов МФСВ, следует, что воля имеет место и при незначительной силе их напряжения. В этом заключается принципиально иное представление о воле. Прежние представления основывались на том, что воля проявляется только в критические периоды жизни.

Связывание воли только с трудными моментами обусловливало формирование соответствующих понятий. Так, В. В. Богословский волю ограничил трудными периодами: «Воля — это сознательное регулирование человеком своих действий и поступков, требующих преодоления внутренних и внешних трудностей» (25, с. 315). То же самое и у В. А. Крутецкого (106).

П. М. Якобсон (231) определил волю как «особую форму активности человека» по регулированию поведения, торможение и побуждение стремлений, организация действий в соответствии с целями. Подчеркивание «особой формы активности» не усиливает, на наш взгляд, указанные стороны проявления воли, а только увеличивает тайну до конца не раскрытоего этого сложного явления.

Наиболее удачное определение воли имеется у П. А. Рудика: «Волей называется способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, сознательно регулировать свою деятельность и управлять собственным поведением» (172, с. 205). В этом понятии действия не подразделяются на трудные или легкие. Е. П. Ильин (81) считает, что к воле следует отнести как свободу поступков и действий, так и случаи преодоления трудностей. Сведение воли только к волевому усилию, направленному на преодоление трудностей, он называет волонтаризмом. По его мнению, воля имеет место при сведении её к крайним точкам: свободы поступков и преодоления трудностей. Следует согласиться, что воля включается как в то, так и в другое.

Высказывание В. И. Селиванова о «нормальном» и «типичном» в проявлении воли подтверждает понятие, данное им о воле: «Воля — это не абстрактная сила, а сознательно направленная активность личности» (177, с. 24). Из определения следует, что воля имеет место не только в критические периоды, но и в повседневном, будничном, когда организм полон сил, когда имеют место автоматизмы и привычки, когда относительно легко.

Чаще всего анализ воли проводится на каком-то периоде, этапе или в процессе определенных действий. На ваш взгляд, важным показателем понимания воли у личности является проявление ее в процессе жизни. В деятельности личность подчиняет стоящим перед ней целям все другие мотивы поведения, переживает те или иные чувства, действует по реализации намеченных целей, регулирует свое поведение и состояние. Перечисленные проявления личности составляют ее активность. Так, например, К. А. Новиков (137), анализируя свободу воли человека в выборе решения и ответственности, синонимизирует волю с активностью человека.

Понятие активность раскрывает особенности деятельности, жизнедеятельности или каких-либо явлений. Оно может характеризовать неорганические и органические процессы, поведение животного. Воля же суть состояние и деятельность сознания, личности. Понятие активность является характеристикой воли. Чтобы рассмотреть волю действующего лица, анализируют ее активность и называют это волевой активностью (231).

Психологи выделили виды деятельности игру, учебу, труд, спорт. Воля, как форма активности, проявляется во всех видах деятельности. Надо полагать, воля проявляется и в игре, когда все помыслы и чувства подчиняются поставленной задаче. Пожалуй, в игре чаще всего имеет место удовлетворенность деятельностью, а как мы отметили ранее, такое состояние в процессе деятельности можно назвать полным самовыражением личности.

Принцип психологии единства сознания и деятельности предполагает функционирование мотивов, целей, операций и действий личности. При анализе деятельности обычно не рассматривается волевая сфера, и деятельность выглядит несколько абстрактным явлением, лишенным чувств и разума. По отношению к деятельности такой подход правильный, но по отношению к сознанию личности этот аспект изучается слабо. Анализ воли часто смешен на экспериментальные условия, в действия с затруднениями. Между тем изучение активности в процессе самой деятельности имело бы большое практическое значение. В этом плане, пожалуй, более цельную картину проявления активности личности, ее детерминации использовали социальные психологи и философы, разрабатывая проблему активности личности.

Отсутствие исследований волевой активности, например, в теории физического воспитания не позволяет вскрывать закономерности и факторы целенаправленного управления активностью в занятиях физическими упражнениями и спортом. Исследования, проведенные по интересам к спорту и физической культуре, являются малочисленными, в большинстве своем отражают социологические факты, без изучения волевой активности в систематических занятиях.

В исследованиях интересов, как активности школьников, имеет место резкое разведение интересов, ограниченных чаще всего познавательной сферой. Недостаточная разработанность активности в процессе деятельности затрудняет понимание детерминации самостоятельности школьников. Не случайно эта проблема значится в материалах по реформе общеобразовательной школы как одна из важнейших среди других задач воспитания.

Анализ активно-действенного отношения к спорту (228) показал, что для выявления уровня активности этого отношения можно использовать сравнение особенностей следующих психологических элементов: мотивов, целей, идеалов, любимого вида спорта, непосредственных занятий, знаний о деятельности, экспрессивности как формы положительной удовлетворенности. В совокупности этих элементов и отражается волевая активность личности.

Надо полагать, одной из причин недостаточной разработанности теории видов деятельности личности является отсутствие изучения волевой активности в процессе их осуществления.

Выше отмечалось, что полное самовыражение личности следует понимать как проявление ее свободы воли. При реализации намеченных целей имеет место переживание положительных эмоций, в этот период идет постановка новых целей, более высокого уровню. Если же действия очень трудные, то личность, преодолевая тягости, со временем прекращает действия. Состояние личности и проявление ее свободы воли зависит от ее сонастройки, от отношения к трудностям в будущей деятельности. Отказ может быть окончательный с самоуничтожительным заключением, временный, компромиссный, с тактическими соображениями обеспечения дальнейших эффективных действий. Соответствующее будет и состояние личности. Таким образом, критериями свободы воли действующей личности является ее отношение к деятельности, ее самооценка в этой деятельности.

Воля связана с целями на будущее, с самооценкой себя в плане будущего, хотя оценка и обусловлена состоянием настоящего. Если самооценка будет привязана к прошлому, без направленности на будущее, то личность не будет иметь активного волевого начала. Отсюда следует, что самооценка, как показатель свободы воли, имеет четкий и определенный вектор, направленный на будущее, на самовыражение личности в будущем. Без этого показателя не будет проявления не только волевой активности личности, но и свободы воли. Получается, что воля суть мобильность настоящего, устремленная в будущее. Воля должна рассматриваться не только в системе характера, но и как возможности личности, как способности.

В прошлом при рассмотрении воли основное внимание делалось на побудительную регуляцию деятельности, выдвигались на первый план процессы «борьбы мотивов» и принятие решения. МФСВ наглядно показывает, что проявление воли зависит не только от элементов Б и Г, но и от В и Д, а также взаимодействия между ними, соответствия А и Б—Д, уровня Я.

Многие теоретики считают, что волю нужно понимать, исходя из препятствий, которые приходится преодолевать. Однако препятствиями волю не объяснить. Нужно видеть внутренние механизмы сложного явления. Выделились особо мотивы деятельности, обусловленные воздействием на людей общественно-экономических условий жизни, но такой подход также имеет односторонний характер, необходимо учитывать общественную значимость деятельности в настоящее время и в будущем.

В. И. Селиванов в 1986 году выступил с дискуссионной статьей (179), в которой пытался доказать, что воля «не стоит над личностью». По МФСВ на глядно видно, что воля является самовыражением личности.

Новым в концепции воли, кроме понимания ее как сложного психического образования, является выделение ее составного элемента «состояние», в котором понимается организм человека. В настоящее время в теории личности и в теории деятельности личность бестелесная, безорганизменная. Так в теории деятельности: мотивы, цели, действия и операции не раскрывают всей сложности психики человека в процессе деятельности. «Психическое в действительности,— писал С. Л. Рубинштейн,— не обособляется, образуя замкнутый в себе мир, а является «элементом» в психофизическом контексте реальной жизни и деятельности человека» (169, с. 152). Психологи при объяснении сложных явлений признают необходимость физического, материального в действиях и деятельности, иначе психология не относилась бы к естественным наукам. Так, теоретическая кибернетика как наука о процессах управления не интересуется физическим содержанием самих этих процессов и поэтому не относится к разряду естественных наук. Психология же, кроме всего прочего, изучает состояние, чувствование и может регистрировать их изменение в виде физиологических сдвигов с помощью физических приборов.

Рассматривая методологические аспекты математического описания психики человека, Г. Е. Журавлев (67) считает, что необходимо отражать такие уровни: 1) физический, когда человек рассматривается как природное тело (должен учитываться материальный субстрат); 2) человек как биологический организм (биофизические и биохимические процессы); 3) физиологические процессы (как простейшие психические процессы); 4) психические процессы; 5) социальное процессы. Возможно, что первые три уровня описания можно было бы как-то объединить в два. Но в принципе нужно согласиться с Г. Е. Журавлевым: реализация идеального как активной формы отражения будет осуществляться реальными физическими возможностями, т. е. материальным субстратом. Поэтому элемент В, включающий себя организменное, крайне необходим. Нужно знать состояние субъекта, которое отражается на решениях, мотивации, действиях и деятельности.

Вероятно, системный подход всесторонне охватывает явление и диктует выделение материального основания, обеспечивающего энергетическую основу системе. В этом заключается многоуровневость психического бытия. Поэтому в методологии психологического исследования важным уровнем системного описания должен быть физический аспект бытия.

В инженерной психологии известно, что неудобное расположение тела работника приводит к снижению эффективности его деятельности. Однако не всегда изучалось субъективное состояние работников, не принималась во внимание их физическая подготовленность. Проблема же заключается в том, чтобы в физическом понять психическое. В психологии недостаточно заостряется тот факт, что реализация идеального, целей осуществляется с помо-

щью живого человеческого организма. В связи с этим упускается такой аспект человеческой активности, как контроль, регуляция, изменение внутренних механизмов.

Активность отражения предполагает воздействие на внешний мир. Человеческая активность, хотя в конечном итоге направлена вовне, но через внутреннее и не без направленности вовнутрь, что и следует учитывать, чтобы понять волевую сферу.

2.3. ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Как известно (98), свойство отражает одну из сторон качества, качество отражает совокупность свойств объекта, устойчивое взаимоотношение его составных элементов. Рассмотрим проявление волевых качеств при напряжении элементов МФСВ в спорте. Если имеет место чрезмерное или слабое напряжение В, которое отражается в Г, т. е. становится осознаваемым, то с помощью Д и Б его состояние приводится в необходимое (оптимальное) состояние. В данном случае будет иметь место функционирование волевого качества самообладания. Если необходимо выполнить максимальное Д, то Д и В принимают состояние большого напряжения. Санкцию на предельное напряжение Д дает Г. При этом преодолевается инстинкт самосохранения (страха) за возможное неудачное последствие. В данном случае имеет место функционирование решительности. Если какое-то оптимальное Д выполняется длительное время, В достигает большого напряжения, то с помощью Б осуществляется стимуляция его продолжения, а с помощью Г коррекция В и способов исполнения Д. В этом будет осуществляться, соответственно, настойчивость и самообладание. Если для правильных и точных Д необходим сбор информации в изменчивой и разнообразной обстановке, при этом на основе последней должны быть быстрые и точные решения и санкции на действия, то в этом будет проявляться Г. Такая активность в психологии и педагогике называется инициативностью.

А. Ц. Пуни (159, 162) дает модели волевых качеств в разных видах спорта в виде концентрических окружностей. Они замкнуты сами по себе, не имеют открытого выхода. Хотя им постоянно подчеркивается, что воля имеет гностические и эмоциональные компоненты, но по модели это не просматривается. Одна волевая сторона обозначается двойными терминами, непонятно смещение одних качеств на место других.

Продолжим разговор о единицах психического анализа, начатый в этой главе. При анализе проявления воли обычно пользуются представлениями об энергии. Так, С. Л. Рубин штейн (168), В. И. Селиванов (177), В. К. Калин (86) употребляли такие обозначения: «энергетический потенциал организма», «энергия», «психическая энергия», «заряд психической энергии». У человека энергия идет на сбор информации, принятие решения, регуляцию своего со-

стояния, контроль за мышечными усилиями в соответствии со временем и пространством, предвосхищение событий и т. д.

Г. Е. Журавлев (67) отмечает два типа единиц анализа деятельности: компактные (операции, действия) и распределенные (системные). Наличие системы обуславливает различие однотипных единиц по их месту в структуре системы. Это означает, что на различных уровнях структуры могут располагаться не одни и те же, а однотипные единицы. Вероятно, отдельные свойства компактных единиц присваиваются в системе, что и составляет их новый совокупный статус и качество. Такой единицей анализа психики может быть психический процесс.

А. В. Брушлинский писал: «Психическое объективно существует прежде всего как процесс — живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а формирующийся и развивающийся, порождающий те или иные продукты или результаты (психические образы и состояния, инсайт, понятия, чувства, решение или нерешение задачи и т. д.)» (34, с. 20). В психическом процессе не отвергается роль деятельности, но еще больше подчеркивается активная роль субъекта. В нашей модели имеются психические процессы «оценка» и «состояние». Анализ, синтез и обобщение искомого характеризуют мышление как процесс. Более того, в мышлении проявляется сочетание осознавания и бессознательного. Так, А. В. Брушлинский (34) отмечает, что основной исходный механизм мыслительного процесса (анализ через синтез) осуществляется главным образом неосознанно. Такое явление считается необходимым для непрерывного мышления как процесса (бессознательное подчиняется осознаваемому), т. е. элементы В и Г как бы сливаются в единое целое.

В анализе психического процесса имеет место проявление непрерывного и прерывного, одно состояние вырастает из другого, одно явление взаимопроникает и находится в неразрывном единстве с другим: познавательный и аффективный компоненты любого психического акта; мышление, чувства и эмоции; состояние и действия; мотивы и аффективное отношение (стремление и чувства). Такое понимание психологической «единицы» психики, проявляющей себя в процессе, позволяет понимать психический процесс в деятельности, при изменении условий и состояния субъекта. При этом у субъекта меняются мотивации и цели, он корректирует принятые решения и действия, регулирует свое состояние.

Вероятно, для анализа деятельности сознания по волевой активности необходимо условно понимать проявление нервно-психической энергии как переживания и состояния субъекта. При этом следует использовать анализ исходного состояния элемента системы с его измененным состоянием в связи с воздействием на него социальной и природной среды, а также в связи с изменением другого элемента или элементов внутренней системы в целом.

Итак, для анализа проявления волевых качеств спортсмена воспользуемся понятием о нервно-психической энергии действующего лица. Для каждого лица она не беспредельна. Однако при выполнении спортивного упражнения в организме мобилизуются функциональные возможности в

соответствии с характером, интенсивностью и длительностью упражнения, т. е. проявляются одновременно и сила, и быстрота, и выносливость, и ловкость.

Ю. П. Мальцев (119) установил высокую корреляционную взаимосвязь между волевыми качествами борцов и их физической, тактической подготовленностью и эффективностью использования технических приемов.

Н. Н. Яковлев и др. (232), рассматривая физиологические и биохимические основы физических качеств, писали, что их величина во многом связана с психологическими особенностями. Например, о ловкости, которая обусловлена прежде всего центральными нервыми механизмами, они писали: «Для осуществления максимальной быстроты движения требуется также и психологическая готовность к концентрированным в определенном направлении волевым усилиям» (232, с. 153). Физическое качество ловкость, как никакое другое, зависит от психики человека. Казалось бы, гибкость зависит от анатомической структуры, но и она также подчиняется произвольному влиянию в координации функций, антагонистов, тонуса и активного расслабления мышц. Исследователи отмечают, что «совершенное расслабление мышц может протекать весьма быстро и характерно для спортсменов высокой квалификации» (232, с. 186). Можно связывать уровень гибкости, так же как и уровень других качеств мастеров спорта, с величиной развития их волевых качеств.

Поскольку организм у человека один, то физические и волевые качества взаимосвязаны. Как считал И. М. Сеченов, любая психическая деятельность человека в конечном итоге проявляется через мышечное движение (181).

Уровень волевой сферы связан с психическим состоянием и состоянием физических функций. Физические возможности есть умение контролировать и соизмерять свой мышечный тонус и свои движения. В основе этого лежит самоконтроль, который составляет деятельность по сопоставлению своего состояния и действий в соответствии с образом необходимого. Выполнение простых физических упражнений в занятиях физической культурой и спортом совершенствует психику, волевую сферу по созданию равновесия между возбуждением и торможением. Таким образом, контроль за своими движениями имеет свои корни в развитии волевых качеств. Самообладание как одно из центральных волевых качеств своим происхождением связано с физическими кондициями человека.

П. А. Рудик писал: «Физическое воспитание, вырабатывая навыки владения собственным телом, содействует тем самым не только физическому развитию, но и совершенствованию способности ученика к волевым действиям» (172, с. 216). Не будет ошибкой такая аналогия: по физическим качествам можно оценивать способность к волевым действиям, т. е. оценивать волевые усилия.

Двигательная деятельность — целостная реакция организма, в которой функционируют все качества. Основными физическими качествами принято (232) считать силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость. Если про-

вести анализ физических качеств, то первичным по отношению к другим будет качество сила, так как даже элементарное одиночное движение невозможно выполнить без напряжения мышечных единиц. Следующим по сложности физическим качеством будет выносливость, при которой требуется элементарное движение выполнить много раз. Сложность физического качества возрастает, когда потребуется выполнять элементарное движение с большой степенью напряжения быстро или большое количество раз в ограниченный период времени. Это уже составит характеристику быстроты. Еще более усложнится деятельность, когда потребуется разрешать предметно-пространственно-временную ситуацию с реализацией силы, быстроты и выносливости. А это уже составит ловкость. Физическое качество гибкость имеет место во всех перечисленных качествах. Кроме основных физических качеств выделяют производные от них: скоростно-силовое, скоростная выносливость и др. Тем не менее, есть основные физические качества. Можно предположить, что максимальные физические проявления имеют аналогию выражения нервно-психической энергии в интеллектуальной деятельности, хотя физические действия у сознательного существа не могут иметь самостоятельного проявления без интеллекта так же, как интеллектуальная деятельность — без физического, если иметь в виду высказывания И. М. Сеченова о конечном итоге проявления чувств и мыслей. Следовательно, через анализ максимальных физических действий можно понимать особенности волевых проявлений человека.

Нервно-психическую энергию субъекта подразделяют на преимущественно-интеллектуальную или физическую, хотя может быть и нечто смешанное. Выявлять и оценивать интеллектуальную деятельность весьма сложно, так как она интериоризирована, несколько легче это осуществлять по отношению к физическому проявлению. Поэтому обоснование классификации волевых качеств можно строить на анализе физических проявлений человека, какие волевые усилия требуется проявлять: 1) в повседневной, обыденной жизни, чтобы была высокая результативность в физических действиях; 2) при непосредственных максимальных физических действиях. Для реализации первого условия потребуется соблюдение режима и подготовка к предстоящей деятельности, что связано с целеустремленностью и дисциплинированностью, для реализации второго условия — уверенность и волевые усилия по реализации основных физических качеств: решительность, инициативность, настойчивость и самообладание.

Чтобы вскрыть основное волевое качество в физическом действии, невозможно анализировать последнее абстрактно, вне ответственных условий, так как волевое качество можно видеть при максимальных физических действиях, а максимальные их выражения имеют место чаще всего в спортивных соревнованиях.

Для записи и анализа нервно-психической энергии волевой активности используем следующие обозначения (98): Ц — цель, Об — образ действия, Д — действия, D_t — действия в ограниченный период времени, O_n — оценка

соперника, O_c — оценка себя, O_t — оценка товарищей, O_y — оценка природных условий действия, O_m — оценка состояния техники, Э — эмоциональное состояние спортсмена, В — возможности спортсмена, ↑ возведение в степень, Э↑ — высокая степень эмоционального возбуждения, Д↑ — максимальное физическое усилие, → причинность ($A \rightarrow B$ читается: А и потому В), п — многократное повторение; Е — нервно-психическая энергия; Р — решительность, И — инициативность, С — самообладание, Н — настойчивость, ≡ — подобно.

Итак, у животного и человека на самой ранней стадии его развития имеют место условные и безусловные рефлексы. Их нервно-психическую энергию можно записать $E \equiv \mathcal{E} \rightarrow D$. Но у человека, как общественного существа, появились социально обусловленная Ц и основанная на моральном и интеллектуальном опыте Об. Растрату энергии на обычные, в том числе на бытовые и отдельные производственные действия можно выразить: $E \equiv \mathcal{C} \rightarrow Ob \rightarrow \mathcal{E} \rightarrow D$. Волевая энергия незначительна, действия выполняются как бы на уровне автоматизмов. Если рассматривать не обычное, а действие в спортивных соревнованиях, когда надо проявить максимум физических возможностей, когда $\mathcal{C} > B$, тогда Э приобретает высокий уровень. В ответственных соревнованиях спортсмены высокого класса часто находятся в состоянии предстартовой лихорадки. При чрезмерном Э необходимо С.

Если действие должно быть максимальным и протекает в малое t , то воля во многом проявляется до Д. Поэтому о воле следует судить по мобилизации В на реализацию Ц, когда в соревнованиях чаще всего бывает соотношение $\mathcal{C} > B$. Как известно (232), максимальная сила связана со значительной концентрацией процессов возбуждения, мобилизацией всех усилий на ответственное и даже опасное мгновение. Действующее лицо должно войти в состояние решимости. Характер и особенности состояния решимости, повторяющиеся систематически, составят волевое качество решительности.

Учитывая перечисленные условий выполнения действия с максимальной силой, нервно-психическую энергию волевой активности можно записать следующим образом:

Если рассматривать обычные действия, протекающие на уровне автоматизмов, когда обстоятельства привычны, но выполняются они многократно, то особенности нервно-психической энергии можно записать: $E \equiv \mathcal{C} \rightarrow (Ob \rightarrow \mathcal{E} \rightarrow D) \cdot p$. Совсем иной будет схема в условиях, когда нужно показать максимальный результат. Действия становятся ответственными и должны выполняться в ограниченное время. Последнее обуславливает отно-

сительно большую величину двигательных действий, которые приведут к утомлению, даже к болям, к желанию прекратить работу. Для того чтобы преодолеть эти трудности, необходимо волевое качество настойчивость. Но одно побуждение себя будет недостаточной активностью. В действиях на выносливость борьба с утомлением может осуществляться за счет переключения деятельности мышц, изменения ритма движений при сохранении их интенсивности (232, с. 177), за счет рационального расходования энергии. Для этого необходимо наблюдение за собою, за напряженностью мышц, за дыханием, т. е. при достижении максимально хорошего результата в Д·п необходимо также самообладание. Волевая активность С обусловлена и Э↑, что может привести к преждевременной растрате В, последнее также обуславливает необходимость С. Нервно-психическую энергию активности в этой группе видов спорта можно записать:

Быстрота как способность совершать те или иные действия в минимальный для данных условий отрезок времени в сложных ациклических циклических движениях (232, с. 177) не может быть понята без раскрытия скоростной выносливости. Движения должны быть мощными, поэтому требуется проявление силы. Поскольку движения выполняются на основе проявления силы и в быстром темпе, то со временем наступает утомление, тяжесть, дискоординация — деятельность будет связана с выносливостью. Таким образом, быстрота есть производное силы и выносливости и, следовательно, в быстроте необходима волевая активность, связанная с решительностью, настойчивостью и самообладанием. Нервно-психическую энергию волевой активности в видах спорта, в основе которых лежит физическое качество быстрота, можно записать так:

$$\Pi \rightarrow [O_c \rightarrow O_b \rightarrow (\mathcal{E} \uparrow) \rightarrow (\mathcal{D} \uparrow)] \cdot n_t$$

Ловкость как способность быстро и рационально справляться с двигательной задачей в сложившейся ситуации тесно связана с процессами ощущений и восприятий, функционированием второй сигнальной системы, процессами памяти, быстрой и точностью двигательных реакций. В этом физическом качестве важное значение имеет не только исполнительная, но и

предваряющая (ориентирующая) часть двигательного действия. Чтобы были точные и антиципирующие реакции, необходимо быстро оценивать сложившуюся ситуацию, самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за ее исход, выполняя действия с силой, быстротой и выносливостью, т. е. необходима инициативность. Нервно-психическую энергию физического качества ловкости можно записать так:

$$E \equiv C \rightarrow (O_{\text{БУ}} T) \rightarrow O_{\text{БС}} T [O_{\text{Б}} t \uparrow] \rightarrow \mathcal{E} \rightarrow D$$

Наиболее ярко это качество проявляется там, где действия зависят от складывающейся изменчивой обстановки, например, в единоборствах. Волевую активность нервно-психической энергии в единоборствах можно представить в следующем виде:

Такая формула будет удовлетворять условиям одиночного выступления. Когда же имеют место турнирные состязания с многократным выступлением в течение одного дня, то волевая активность может быть представлена так:

$$C \cdot T \left[(O_n) \rightarrow O_c \rightarrow (O_{\text{Б}} t \uparrow) \rightarrow (\mathcal{E} \uparrow) \rightarrow (D_t \uparrow) \right] \cdot n$$

В спортивных играх условий неизвестности значительно больше, так как следует согласовывать свои действия с действиями партнеров и соперников. Поэтому от спортсменов требуется также инициативность для постоянного предвосхищения событий:

Результаты экспериментальных исследований гл. 3 свидетельствуют о том, что спортсмены, занимающиеся спортивными играми, имеют несколько меньшее эмоциональное состояние, чем в индивидуальных видах спорта. По-

видимому, ошибка каждого может быть подстрахована другими членами совместных действий. В этой группе видов возрастает значение ориентировочной части деятельности. Учитывая, что нервно-психическая энергия волевой активности физического качества ловкости в спортивных играх выполняется многоократно, в течение длительного времени и если принять во внимание турнирные условия, то нервно-психическую энергию волевой активности в спортивных играх можно представить таким образом:

$$\text{Ц} \rightarrow \frac{[(O_{\pi} \uparrow) \rightarrow (O_t \uparrow) \rightarrow O_c \rightarrow (Ob_t \uparrow) \rightarrow \mathcal{E} \rightarrow \text{Д}]}{\text{ИН}}$$

Если же встреча будет ответственной, то нервно-психическая энергия волевой активности будет иметь выражение:

Рассмотрим особенности нервно-психической энергии в технических видах спорта. Эти виды характеризуются тем, что спортсмен должен быстро ориентироваться в условиях соревновательных действий. Успех выступления во многом зависит от ориентировочной части деятельности. Ответственность деятельности, длительность или многократные выступления обусловливают следующую схему выражения нервно-психической энергии волевой активности:

$$E \rightarrow \frac{[O_y \rightarrow O_{\pi} \rightarrow O_m \rightarrow O_c \rightarrow Ob \rightarrow (\mathcal{E} \uparrow) \rightarrow \text{Д}] \cdot n}{\text{ИСН}}$$

Большую группу составляют виды, в которых оцениваются не динамические, а кинематические характеристики. Спортсмен должен продемонстрировать то, что он подготовил в предварительном тренировочном процессе. Его нервно-психическую энергию волевой активности можно представить так:

Однако современные спортивные искусства отличаются тем, что в комбинации включаются сложные акробатические проявления, требующие силы и хорошего атлетизма, а выступления многократно повторяются. Поэтому нервно-психическую энергию волевой активности спортсменов высокого класса в этой группе видов спорта можно записать:

$$\Pi \rightarrow [O_c \rightarrow (Ob \uparrow) \rightarrow (\mathcal{E} \uparrow) \rightarrow (\mathcal{D} \uparrow)] \cdot n$$

В ходе анализа двигательных способностей были рассмотрены все физические качества, лежащие в основе разных видов спорта, кроме гибкости. Гибкость с позиции психологии следует понимать как необходимое расслабление мышц в процессе действий и деятельности. Оптимальное расслабление возможно при условии контроля за самим собой, своими действиями, напряжением мышц, за другими проявлениями своего состояния. Эта функция принадлежит волевому качеству самообладанию. Гибкость имеет место во всех других физических качествах. Она отражает тонус нервно-мышечного аппарата, эмоциональную напряженность, способность спортсмена контролировать и корректировать свое состояние. В связи с этим С можно считать центральным среди других основных волевых качеств.

Проведенный анализ во многом механистичен, так как в логических схемах имеется строгая последовательность перехода одного элемента в другой, тогда как в реальности такая последовательность имеется только в принципе проявления и детерминации отдельных элементов, а на самом деле функционирование отдельных элементов может иметь разный характер. Например, Э может значительно опережать все другие. В реальной деятельности может быть опережение, сочетание, многократное возвращение и повторение. Существуют многообразные формы соотношения действий, и в соответствии с этим функционирует иерархическая система управления и самоконтроля (115). Рассмотренные отдельные элементы не существуют сами по себе, их следует понимать в единстве с другими.

По ходу анализа связи физических качеств с волевыми вскрылись особенности нервно-психической энергии волевой активности в разных видах спорта. Анализ показал, что нет необходимости пользоваться двойным обозначением одного волевого свойства. Волевое качество решительность несет

в себе более действенную функциональную нагрузку и является более общим и одновременно первичным по отношению к качеству смелость. То же самое можно сказать о самообладании и выдержке, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорстве. Вскрылась следующая взаимосвязь физических качеств с волевыми: сила — решительность, выносливость — настойчивость и самообладание, быстрота — решительность, самообладание и настойчивость, ловкость — инициативность, гибкость — самообладание. Выделенные волевые качества следует считать основными. Поскольку гибкость, как расслабление мышц, имеет место во всех других физических качествах, то С следует считать центральным из основных волевых качеств.

Если вернуться к анализу сложности физических качеств, то можно предположить, что первичными и относительно самостоятельными волевыми качествами являются Р и С. Н составит $(PC) \cdot n$, И= $PCH=P^2C^2 \cdot n$. Однако для подтверждения этого требуется анализ экспериментальных данных.

Анализ с использованием символов обозначения психической деятельности чрезмерно схематичен, например, Э могут появляться значительно раньше, однако анализ позволяет наглядно видеть существенные элементы нервно-психической энергии волевой активности спортсмена в разных видах спорта.

Из представленных формул можно выделить то особенное, что обуславливает неодинаковую волевую активность:

- 1) $(\mathcal{E}\uparrow) \rightarrow C(M_1)$;
- 2) $(D_t\uparrow) \rightarrow P(M_2)$;
- 3) $[(O_n\uparrow) \dots + (O_T)\dots + (Ob_t) \rightarrow D] \rightarrow I(M_3)$;
- 4) $M_1 V M_2 V M_3 \} n \rightarrow H$.

Если рассмотреть активность структурно-функциональных элементов воли при проявлении нервно-психической энергии в каждом волевом качестве, то можно отметить, что Р связана с БВГД, С — БВГД, И — с БВГД, Н — с БВГД, дисциплинированность — с БВГД, целеустремленность — с Б, уверенность на осознаваемом уровне — с БГД. В итоге активность элементов МФСВ в реализации волевых качеств в самом общем виде будет иметь следующее выражение: 7Б+5В+6Г+6Д. Элемент Б преобладает над другими элементами, из этого вскрывается его значимость в проявлении воли.

Вскрытая значимость элемента Б в МФСВ подтверждает необходимость термина «морально-волевой», принятого в советской педагогике вместо «волевой». В элементе Б следует видеть идейную убежденность и нравственную воспитанность.

Таким образом, к общим волевым качествам следует отнести целеустремленность как активность по реализации идейной убежденности и нравственной воспитанности, дисциплинированность как реализацию их в повседневном поведении, уверенность; к основным волевым качествам — решительность, настойчивость, инициативность, самообладание. Волевые качества являются производными деятельности элементов функциональной струк-

туры воли, а не являются чем-то самостоятельным и независимым от цели — мотивов, состояния, самооценки и действий.

Воля есть результат функционирования целей, состояния, самооценки и действий личности. На основе деятельности эти элементы совершенствуются, обогащаются памятью, в связи с чем изменяется величина воли. Отдельные функционально-структурные элементы воли у разных людей неодинаковы. Но они не определяют, а только обусловливают величину воли. Можно сослаться на видных психологов (42, 14, 112, 29) о том, что первоначально простейшие психические функции в ходе психического развития, вступая в сложные взаимосвязи друг с другом, превращаются в качественно новые функциональные системы. Отдельные элементы как бы утрачивают свою самостоятельность, образуя новые общие свойства. «Эти функциональные системы уже сами являются сплавом интеллектуальных и аффективных компонентов», которые «отличаются относительной устойчивостью и потому определяют то, что обычно называют волевыми качествами личности» (28, с. 68). Е. В. Шорохова считает, что взаимообособление психических процессов сдерживает развитие психологической науки (224, с. 23).

У спортсменов разной квалификации неодинаковы Б и Д, за что им присваивается соответствующая квалификация. Поскольку В связано с Б и Д и обуславливает разное Д, то В у спортсменов разной квалификации также неодинаковы. Г взаимосвязано с БВ и Д, оценивает и корректирует их и самое себя. Поскольку БВ и Д у спортсменов высокой квалификации значительно содержательнее, чем у спортсменов низкой, то и деятельность Г у спортсменов высокой квалификации значительно объемнее и содержательнее, чем у спортсменов низкой. На основе разного опыта восприятие от А у них также неодинаково.

МФСВ функционирует как бы в двух режимах. С одной стороны, она представляет собою открытую систему (173), т. к. существование личности без А невозможно: она получает воздействия от А и активность ее направлена на А, более того, личность отражает общественные условия своего существования (224), с другой стороны, по выражению И. М. Сеченова (181), в процессе онтогенеза человек постепенно эмансипируется в своих действиях от непосредственного влияния окружающей среды, то есть бывают периоды, когда МФСВ функционирует как закрытая система, хотя это свойство проявляется ее полностью и, по-видимому, только в целях самосохранения. Вероятно, и волевые качества функционируют как бы в сочетании этих двух режимов, в режиме открытой системы чаще — уверенность и самообладание, целеустремленность и дисциплинированность, как в режиме открытой, так и открытой системы — решительность, настойчивость и инициативность. Оценивать волю, по-видимому, можно по функционированию отдельных элементов в общей системе их деятельности, но более полной оценкой будет регистрация состояния каждого из них.

Личность проявляется через свою активность, свою волю. Активность ее выражается в действиях по реализации мотивов — целей, в поиске необходимой информации, в переживаниях, оценке своего поведения и действий, в уточнении целей, в принятии новых решений и коррекции действий. На основе логического и системного подхода условно выделено четыре элемента: мотивы — цель, состояние, оценка и действия, совокупность которых образуют волю. Функционирование их и составит волю. Это значит, что воля имеет место тогда, когда функционируют указанные элементы. При этом действия могут быть легкими, с проявлением автоматизмов.

Отдельные элементы системы имеют определенное соподчинение между собой и каждый связан социальной и природной средой. Каждый элемент системы способен накапливать память прошлого и развивать функциональные возможности. Воля имеет свойство развития. На самых ранних этапах жизни системообразующим фактором является элемент «состояние» (организм), затем в процессе воспитания возрастает роль элемента «мотивы — цель» (направленность). Со временем этот элемент становится системообразующим фактором. Человек — это социальное существо: развивается и проявляется среди людей.

Сопоставление модели воли с теоретическими положениями личности показало, что воля есть самовыражение личности. Свобода воли — это полное самовыражение личности, ее полная самоотдача мыслей, чувств, побуждений в процессе выбора и исполнения действий, поступков, поведения и деятельности. Апогеем свободы воли следует считать увлеченность действованием, когда все хорошо получается и приближается реализация намеченных целей, от чего личность получает удовлетворение.

Тот из субъектов, кто систематически совершенствует себя в деятельности, развивает как отдельные элементы, так и волю в целом, имеет лучшие потенциальные возможности и в соответствии с этим проявляет большую актуальную волю. Процесс деятельности отражается на самооценках своих возможностей, что в будущем будет сказываться на состоянии, свойствах и качествах.

К общим волевым качествам следует отнести: целеустремленность, дисциплинированность и уверенность, к основным — решительность, настойчивость, инициативность, самообладание.

МФСВ вполне согласуется с общепринятыми теоретическими положениями психологии личности. В МФСВ реализуются принципы материалистической психологии: материального монизма (психика есть свойство мозга), детерминизма, отражения, единства сознания и деятельности, историзма, единства теории и практики.

Г л а в а 3

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И МЕТОДОВ ИХ ОЦЕНКИ

3.1. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО НАСТОЙЧИВОСТЬ

3.1.1. Гипотеза, задачи и методы исследования

Физическое упражнение на выносливость можно подразделить на две части: 1) выполняемую легко, когда еще организм и его функции мобильны; 2) часть действий, когда появляется усталость, действия становятся затрудненными, и требуется напряжение, чтобы не прекратить их раньше времени, достигнуть намеченного результата или увеличить его.

В теории психологии и практике спорта волю оценивают по затруднительному компоненту и считают, что она проявляется в этот период. Согласно нашей МФСВ воля проявляется не только в трудные периоды, но и когда имеют место относительно легкие действия. Гипотеза исследования заключалась в том, что воля проявляется не только тогда, когда трудно, но и в период относительно легкого исполнения действий и до самого действия. Из-за существующего в психологии понимания воли имеют место и соответствующие методологические позиции в ее выявлении, что оказывается на ее оценке, и, соответственно, другое понимание явления может дать нечто новое и позитивное в его изучении.

Задачами исследования были:

- 1) выявить особенности волевого качества настойчивости, проявляющиеся до действия;
- 2) изучить особенности волевого качества настойчивости в задержке дыхания;
- 3) рассмотреть компонент затрудненной части действия в целостном физическом результате;
- 4) определить надежность теста измерения волевого усилия при статическом напряжении в $1/n$ часть от максимального;
- 5) произвести поиск теста и дать рекомендации для оперативной оценки волевого качества настойчивости.

В качестве методов исследования использованы:

- тест «задержка дыхания». В положении сидя испытуемые должны были остановить на вдохе дыхание и задержать его как можно дольше;
- оксигемография скорости кровотока, насыщение крови O_2 с помощью оксигемографа 036-М;

- пневмография по регистрации сокращения диафрагмы и дыхательных мышц груди;
- регистрация частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- самооценка своего состояния;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа до отказа (CPP);
- сгибание и разгибание туловища, сидя на гимнастической скамейке с закрепленными ногами (CPT);
- статическое усилие на кистевом динамометре 80% от максимального. Контроль осуществлялся по специально сконструированной подвижной стрелке. Снижение более чем на 5 кг в течение 1,5—2 с считалось как отказ;
- работа на пальцевом эргографе до отказа с регистрацией появления признаков утомления (неполное движение, остановки, контрактура);
- прыжки вверх с одной ноги на другую в темпе 60 прыжков в мин до отказа;
- выявление предстартового состояния путем самоотчета спортсмена об его эмоциональном состоянии перед выходом на старт (46). За 20—25 мин до старта испытуемый показывал 5—7 из 50 прилагательных, более всего отражающих его состояние;
- воспроизведение коротких интервалов времени (172);
- самооценка по пятибалльной системе: а) готовности к старту, б) тренированности, в) предполагаемого результата; г) самооценка направленности мыслей: сразу после контрольного заплыва на время пловцами указывались особенности направленности мыслей по мобилизации себя в конце дистанции;
- оценка тренерами уровня развития волевых качеств спортсменов из 10 баллов.

Для изучения методических подходов в выявлении и оценке волевого качества настойчивости в CPP, испытуемые группировались на команды. Перед ними ставилась цель: выполнить как можно большее количество движений. В эксперименте фиксировались движения, выполняемые затрудненно, замедленно, с напряжением. Кроме того, в процессе выполнения упражнения испытуемые подавали сигнал о появлении у них признаков утомления. Это давало возможность сравнивать время появления субъективных впечатлений со временем объективных признаков появления утомления.

В задержке дыхания обследованы 3 МС, 6 КМС, 23 спортсмена первого и 18 второго разрядов, 59 подростков и юношей общеобразовательной школы, не занимающихся спортом.

Волевое усилие на кистевом динамометре изучено у 8 МС, 18 КМС, 30 спортсменов первого и 22 спортсменов второго спортивных разрядов.

Выявление особенностей мобилизации сил в конце дистанции и самооценки своего состояния проведено у пловцов (9 МС, 13 КМС и перворазрядников) в возрасте от 17 до 20 лет.

В физическом упражнении CPP обследованы 1335 подростков и юношей в возрасте от 12 до 17 лет, учащихся общеобразовательной школы, 146

спортсменов (от мастеров спорта до III разряда), в СРТ обследовано 90 подростков и юношей, на пальцевом эргографе — 34 спортсмена, в прыжковом упражнении — 28.

3.1.2. Настойчивость в удержании волевого усилия в I/n часть от максимального

Обследованы были борцы высокой квалификации. Средний показатель максимального сжатия динамометра составил 43,6 кг ($\max=54$ кг, $\min = 30$ кг). Коэффициент вариативности выразился в 15%, что свидетельствует о схожести испытуемых по этому показателю.

Известно, что уровень силы зависит от мышечной массы. Сопоставление веса борцов с их максимальными усилиями, развиваемыми на ручном динамометре, составило коэффициент корреляции $r=0,586$ ($n=28$), что свидетельствует об их статистически значимой связи. Борец тяжелого веса развивает более мощное усилие, чем борец малого. Волевое усилие по максимальной мобилизации физических возможностей зависит прежде всего от биологической основы, т. е. мышечной структуры.

Изучение продолжительности волевого усилия настойчивости выявлялось по удержанию как можно дольше специально сконструированной стрелки динамометра на делении, соответствующем 80% от максимального усилия испытуемого. Рассматриваемый параметр имел следующие показатели: $\bar{x}=14,2$ с; $\max=42,5$ с; $\min=2,1$ с; $\delta=\pm 9,3$ с; $cv=66,5\%$. Коэффициент вариативности свидетельствует о большой неоднородности испытуемых. Причин к этому может быть много. Одна из них: некоторые развивали высокий уровень максимального усилия, поэтому им, действительно, было трудно удерживать 80% от максимального в течение длительного времени, т. е. тестирование по волевому усилию настойчивости зависит от тестирования решимости, т. е. решительности. Известно, что испытуемые имеют равный настрой и подход к выполнению задания. Например, может сказываться ответственность при принятии задания, самооценка своих возможностей морфофункциональные показатели испытуемых.

Статические усилия испытуемых можно выразить в изометрической работе: $A=F \cdot t$. Это позволяет в какой-то степени приравнять затраченные усилия испытуемых, выполняющих в разном стиле максимальное сжатие и статическое удержание 80% от его величины ($n=28$, $\bar{x}=443$ усл. ед.; $\max=1411$ усл. ед.; $\min = 49$ усл. ед.). Сопоставление изометрической работы с вегетативными сдвигами испытуемых не показало их взаимосвязи. Корреляция со сдвигами ЧСС составила $r=0,01$. Работа по-разному влияет на ее изменение: у одних испытуемых ЧСС повышалась после работы, у других оставалась на прежнем уровне, у третьих — снижалась. У спортсменов, выполнивших задание длительное время, ЧСС чаще возрастала и реже оставалась без изменения, у показывающих незначительное время ЧСС находилась в режиме исходного и даже ниже его.

Корреляция изометрической работы с ЭКС составила 0,28. Сдвиги ЧСС и ЭКС не имеют сходных закономерностей при выполнении работы в изометрическом режиме. В этом проявляется своеобразие реакции организма на работу подобного типа. И в самом деле, если испытуемый удерживает 80% от максимального всего 3 с, то за это время не может быть больших сдвигов в вегетативных функциях организма.

Корреляция между весом спортсменов и выполняемой ими работой ($r=0,216$ при $n=28$) отсутствует, хотя имеется тенденция к связи. Спортсмены тяжелой весовой категории несколько чаще выполняли большую работу. Однако эта тяжелая работа по отношению к спортсменам тяжелого веса, по-видимому, не является такой трудной, если учитывать их мышечную массу в проявлении силы. Корреляционный анализ продолжительности волевого усилия и веса испытуемых показал коэффициент $r=0,333$, близкий к статистически значимому уровню. Это говорит о том, что чем больше вес спортсмена, тем больше у него волевое усилие настойчивости. Ранее говорилось, что по максимальному усилию спортсмены выглядели во многом одинаково (cv). Надо полагать, спортсмены малой весовой категории в однократном максимальном сжатии динамометра проявляли относительно своего веса значительно большие возможности. За счет этого тяжеловесы во втором испытании оказались в более выгодном положении. То есть неодинаковое волевое проявление в исходной попытке обуславливает разные показатели во второй.

Таким образом, тестирование волевого качества настойчивости при удержании в статическом напряжении 1/п от максимального на кистевом динамометре зависит от первой попытки — максимального сжатия. При знании испытуемыми особенностей задания результаты тестирования не могут быть надежными.

3.1.3. Настойчивость в задержке дыхания

Первое сокращение мышц грудной клетки, чего и следовало ожидать, оказалось связанным с падением процентного содержания кислорода. Скорость кровотока не влияет ни на падение процентного содержания кислорода, ни на время от первого сокращения мышц до окончания задержки. Общее время задержки связано с падением процентного содержания кислорода и с его падением от первого сокращения мышц до конца задержки (табл. 1).

Достаточно высокая взаимосвязь ($r=0,48$; $p<0,01$) обнаружилась между периодом от начала пробы до первого сокращения с общим временем задержки дыхания. Это значит, что по времени от начала задержки до первого сокращения мышц грудной клетки можно предсказать время ее окончания. Время от первого сокращения мышц грудной клетки до конца задержки дыхания, т. е. часть, выполняемая в затруднительных условиях, находится в высокой взаимосвязи ($r=0,81$) с общим временем задержки дыхания. Время до

первого непроизвольного сокращения дыхательных мышц и время после первого сокращения до конца задержки между собой не коррелируют. Эти части выглядят как бы независимыми. По-видимому, вторая часть может быть сокращена или продолжена независимо от первой. Однако поскольку часть задержки связана с общим результатом, то первую затруднительную часть можно рассматривать не в процессе задержки, а до нее, в период подготовки к ней.

С целью выявления значения предваряющей части на результат задержки дыхания было проведено специальное исследование. Испытуемые до выполнения задержки дыхания должны были: 1) оценить отношение к пробе: положительное («терпеть до предела», «проверю себя до конца»), безразличное («сколько смогу»), отрицательное («потерплю, если требуют», «это мне не нужно»); 2) назвать время, которое испытуемый может выдержать. После окончания задержки испытуемые раскрывали: 3) направленность мыслей, которая преобладала в последней части задержки; 4) оценивали ее тяжесть; 5) говорили, на какое время смогли бы продолжить задержку.

Оказалось (табл. 2), что лица с положительным настроем на выполнение пробы ($n=20$) имели более высокие показатели ($\bar{x}=100,9$ с), чем лица ($n=11$) с безразличным и отрицательным отношением ($\bar{x}=44$ с). Различие находится на уровне $t=3,85$; $p<0,001$. Ранговая корреляция между отношением к пробе до ее выполнения и временем задержки составила $r=0,70$.

Предполагаемый испытуемыми результат совпадает с положительным отношением к пробе на уровне $p<0,05$ ($r=0,41$). Длительность времени задержки дыхания совпала с активно-положительной направленностью мыслей в последней, третьей, части задержки ($r=0,62$; $p<0,01$), а сама направленность мыслей в последней, третьей, части пробы находится в высокой связи с отношением к ней ($r=0,70$) и прогнозом результата ($r=0,48$).

Время от начала задержки дыхания до первого непроизвольного сокращения мышц грудной клетки находится в высокой корреляционной связи с отношением к пробе ($r=0,58$; $p<0,01$) и даже с направленностью мыслей в ее последней, третьей, части ($r=0,43$). В «задержке дыхания» проявляется целостное состояние личности, как настрой на предстоящее действие, установка на деятельность. По времени от начала задержки до первого непроизвольного сокращения мышц грудной клетки можно судить об отношении личности к пробе, об ее активно-положительной направленности мыслей в процессе задержки дыхания и о времени всей задержки.

Соотнесение результатов задержки дыхания с уверенностью и со спортивными результатами не выявили их взаимосвязи (табл. 1). Следовательно, принципы поведения и неизвестные действия относятся к общей волевой сфере.

Т а б л и ц а

Взаимосвязь параметров задержки дыхания у взрослых лыжников ($n=31$)

Показатели	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Время от первого сокращения до окончания задержки	0,81	-0,08	0,06	-0,14	0,09	0,74	0,69	0,11	0,02	-0,02
2. Общее время задержки дыхания	0,48	0,34	-0,03	0,33	0,85	0,67	-0,04	0,02		
3. Время до первого сокращения мыши грудной клетки	0,63	0,28	0,45	0,28	0,03	-0,11	0,12			
4. Время устойчивой оксигенации при АПНОЭ (до падения на 1%)	0,37	0,02	-0,03	-0,01						
5. Скорость кровотока при задержке дыхания	0,03	-0,24	-0,14							
6. Процент падения O_2 , на котором появилось первое сокращение при АПНОЭ	0,37	-0,32								
7. Процент падения O_2 при задержке дыхания	0,80									
8. Процент падения O_2 от первого сокращения мыши до конца задержки дыхания										
9. Уверенность по принципам										
10. Уверенность при выполнении неизвестного действия										
11. Выносливость в мышечной нагрузке (спортивный результат)										

П р и м е ч а н и е: $r=0,36$; $p<0,05$; $r=0,46$; $p<0,01$.

Т а б л и ц а

**Корреляционные показатели между действиями, оценками и отношением
к выполнению задержки дыхания у взрослых лыжников ($n=31$)**

Отношение к пробе, действия в процессе задержки дыхания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Отношение к испытанию	-								
2. Прогнозирование результата	0,41	-							
3. Изменение эмоций, настроения в пробе	0,12	0,13	-						
4. Проявление положительных эмоций, настроения	0,24	-0,30	-0,80	-					
5. Оценка тяжести испытания	0,06	-0,32	-0,42	0,47	-				
6. Направленность мыслей в последней, третьей части пробы	0,70	0,48	0,10	0,17	-0,004	-			
7. «На сколько смогли бы увеличить время задержки?»	0,01	0,19	-0,21	0,27	0,43	0,16	-		
8. Время до непроизвольного сокращения мыши грудной клетки	0,58	0,46	-0,18	0,30	0,08	0,43	0,11	-	
9. Общее время задержки дыхания	0,70	0,53	-0,01	0,15	-0,13	0,62	0,07	0,87	-
10. Разница истинного результата задержки и прогнозирования	0,53	-0,13	-0,17	0,43	0,18	0,37	-0,12	0,63	0,70

3.1.4. Настойчивость в многократном выполнении физического упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (CPP)

Исследование настойчивости в многократном выполнении физического упражнения по аналогии с задержкой дыхания показало, что часть действий, выполняемых легко, без затруднений, находится в корреляционной взаимосвязи с общим результатом.

Результаты исследования CPP, CPT, их затруднительных частей или, как принято называть волевых усилий, показаны в табл. 3. Последние в CPP составляют от 44 до 57% от общего результата. Значительно большая величина этих же действий в CPT. Последнее упражнение непривычное и трудное, поэтому в нем быстрее проявляется утомление. В CPT имеет место также большая взаимосвязь общего количества с затруднительными действиями. Следовательно, более эффективным и надежным методом выявления настойчивости будет трудное и непривычное действие.

В практике спорта (82) для оценки состояния спортсмена, в частности для выявления волевых действий, педагоги пользуются внешними признаками. Корреляционный анализ проявления утомления, оцениваемого со стороны, и самооценки его появления, свидетельствуют о большой взаимосвязи между чувством появления затруднений с внешними признаками. Однако оценки тренеров не всегда совпадают с действиями спортсменов. Так, сопоставление показателей задержки дыхания спортсменов и оценок их волевых качеств, осуществляемых их тренерами, которые проработали с ними не менее двух лет, не выявило достоверной взаимосвязи ($r=0,30$; $n=28$), сопоставление оценок тренеров с показателями прыжковых упражнений обнаружило их высокую корреляцию $r=0,46$ ($n=28$; $p<0,02$).

Из таблицы 3 видно, что преуспевающие в затруднительных действиях не всегда успешны в других подобных упражнениях. Казалось бы, одни и те же испытуемые выполняют сходные физические упражнения, однако факторы, обусловливающие результативность, многозначны: состоянию морфо-функциональных структур, отношение к деятельности, прошлый опыт, ситуационные переменные. Причинами разного конечного результата в проявлении волевого качества может быть разное состояние отдельных элементов МФСВ.

Анализ совпадения показателей в CPP и CPT у подростков вскрыл корреляцию по общему результату ($r=0,50$), началу объективных признаков появления затруднений ($r=0,56$), по началу субъективных признаков появления усталости ($r=0,41$), по величине затруднительных действий и субъективной оценке ($r=0,38$), по процентной величине волевых усилий к общему результату ($r=0,42$). Однако если действия по своей структуре существенно отличаются друг от друга, то проявление МФСВ одного и того же лица будет неодинаково. Так, сопоставление данных CPP с показателями на пальцевом эргографе не выявило их взаимосвязи. Противоречивость тестов на выносливость отмечала М. Н. Ильина (82).

Количество затруднительных действий в общем результате составляет значительную величину. Если учесть, что коэффициент корреляции общего результата с затруднительными действиями весьма велик, то отделение волевых усилий или затруднительных действий от общего результата является условным. Чем больше общий результат, тем больше действий, основанных на волевых усилиях. И хотя действие доведено до совершенства, само физическое действие есть проявление волевых усилий. Систематически выполняющий физические упражнения привыкает к трудностям, тренирует свои функции. Реализация воли в повседневных занятиях переводит ее в потенциальную форму, и когда это необходимо, она переходит в актуальную. В связи с этим в физическом действии на выносливость следует видеть две формы проявления волевой сферы. Одна из них выражается в целостном результате. Тот, у кого лучше общий результат, проявляет больший волевой потенциал, чем индивид с меньшим результатом. Это различие детерминировано неодинаковой затратой времени и энергии в предварительных систематических занятиях. Волевая сфера, вложенная в предварительную деятельность, оказывается в дальнейшем в накопленном опыте, качествах, знаниях и автоматизмах. Это позволяет более экономно и с большим эффектом расходовать психическую энергию. Другая форма проявления волевой сферы в целостном результате — это та часть его, которая выполняется с напряжениями. Она имеет место, когда действующее лицо в период утомления стремится показать максимальный или близкий к нему результат. Волевое усилие в преодолении затруднений можно рассчитать по формуле:

$$W = \frac{m \cdot 100\%}{N}$$

где N – общий результат двигательных действий во времени или в количестве движений; m – количество движений, построенных на затруднительных действиях. Выделение последних в процентах от целостного результата позволяет сравнивать их величину у лиц с разной физической подготовленностью.

Для оценки настойчивости можно использовать средние данные лиц, имеющих сходный режим, возраст, спортивную квалификацию.

3.1.5. Волевое качество — отражение функционирования элементов МФСВ

Для выяснения особенностей проявления отдельных элементов функциональной структуры воли, проведено специальное исследование. Обследованы по 10 человек разных специализаций, в составе которых были спортсмены первого спортивного разряда, кандидаты в мастера и мастера спорта. Из таблицы 4 видно, что из обследованных спортсменов наибольшее проявление настойчивости имели представители лыжного спорта. Они ставили перед собой большую цель, выполнили большее количество движений и больше действий с затруднениями, прекратили задание на большей величине ЧСС. Представители других видов спорта проявили меньше настойчивости, что подтверждает специфику рассматриваемых специализаций.

Весьма сходны специализирующиеся в разных видах спорта по отдельным проявлениям в предлагаемом задании. Об этом свидетельствуют: коэффициенты вариативности предположений-целей о возможном количестве действий; общее количество их выполнения; ЧСС, когда испытуемые отказывались от дальнейших действий.

Наибольшую вариативность имеют испытуемые в действиях, выполняемых в затруднительных условиях. Испытуемые почувствовали затруднения раньше, чем это выражалось во внешних признаках. Упражнение выполнялось вне тренировочного занятия, что не могло не отразиться на их отношении к эксперименту и их результативности.

В среднем в группах волевые усилия имели незначительную долю в общем количестве движений: у лыжников — 24,3%, у боксеров — 23,6%, у хоккеистов — 23,1%, у легкоатлетов — 21,0%. Сдерживающими моментами в проявлении возможностей испытуемых могло быть их высказывание до исполнения о том, сколько движений они смогут выполнить. Предположения обычно строятся на знаниях о себе, а также на ориентировке по предположениям-целям своих товарищей. Испытуемые превысили свои предположения: лыжники на 23,4%, хоккеисты на 8,4%, боксеры на 31,4%, легкоатлеты на 23,3%. Таким образом, обязательство предстоящего действия было значительно превышено. Из-за низкой цели создавалось впечатление, что волевые усилия составляют большую величину.

Т а б л и ц а

**Показатели волевого качества настойчивости при сгибании и разгибании рук в упоре лежа
(по 10 человек в каждой специализации)**

Отдельные проявления испытуемых	Лыжники			Хоккеисты			Боксеры			Лёгкоатлеты		
	\bar{x}	δ	cV	\bar{x}	δ	cV	\bar{x}	δ	cV	\bar{x}	δ	cV
Предположения о выполнении (кол-во раз)	40,2	8,1	20,2	28,5	9,7	34,1	30,2	8,1	26,8	30,5	6,5	21,2
ЧСС до выполнения (частота сердечных сокращений в мин)	81,1	14,6	18,0	71,9	4,8	6,6	77,1	8,7	11,3	78,0	6,5	6,9
Общее количество выполнения	49,6	7,1	14,3	31,9	10,0	31,5	39,7	8,7	22,1	37,6	8,4	22,4
Действия с затруднениями (волевые усилия)	12,1	6,8	56,3	7,4	4,5	61,4	9,4	6,1	64,1	7,9	4,8	61,6
ЧСС сразу после выполнения (частота сердечных сокращений в мин)	137,8	15,6	11,3	116,1	17,5	15,1	119,8	18,5	15,4	118,7	17,5	14,7

Примечание: X – средний арифметический результат; δ – среднее квадратичное отклонение; CV – коэффициент вариативности

В плане методологии оперативной оценки волевого качества следует отметить, что уход от выполнения физических нагрузок есть избегание трудностей. Оно может быть обусловлено утомлением, щажением себя или какими-либо другими соображениями. Склонность личности избегать нагрузки сказывается на ее спортивных результатах. Поскольку личности присуще то или иное поведение, оно отражается в разных проявлениях. Поведение личности в тестовом задании есть симптом ее поведения в подобной жизненной или спортивной ситуациях. Выявление отношения, мобилизации и поведения личности к предполагаемому заданию в психолого-педагогическом тестировании следует считать необходимым компонентом характеристики ее волевых усилий или качеств.

ЧСС отражает состояние организма до выполнения задания и после него. До выполнения CPP наибольшие величины имеют место у лыжников. Они более ответственно отнеслись к заданию. Их отношение проявилось в их преднастройке, в состоянии их организма. Сопоставление предположения о выполнении с величиной ЧСС перед непосредственным исполнением CPP не показало статистически значимой связи ($r=0,10$). Для каждой личности существует своя предельная величина в двигательных действиях. Однако сдвиги ЧСС в сторону увеличения свидетельствуют о состоянии организма испытуемого и характеризуют его отношение к предлагаемому заданию.

Сопоставление предположений испытуемых о количестве CPP, как постановки цели, с реальными действиями показало высоко значимую корреляцию ($r=0,47; p<0,01$). Цели обуславливают реальные физические действия.

На основании полученных данных следует, что настойчивость проявляется еще до действия, в период его преднастройки. У каждой личности до действия функционирует волевое качество в форме самооценки своих возможностей, в принципах действий и усилий при достижении спортивных результатов (отношениях), в соответствующих эмоциональных реакциях, состояниях и, наконец, действиях.

Как уже говорилось, волевое качество настойчивость проявляется еще до действия. Для рассмотрения этого явления было проведено исследование эмоционального состояния на пловцах. Мобилизация ими своих возможностей в заключительной, самой трудной части контрольной дистанции была шкалирована от стремления и побуждения себя на максимально высокий результат. Сопоставление их с особенностями предстартового состояния показано в таблице 4.

Результаты свидетельствуют о том, что мобилизация пловцами высокой квалификации в конце дистанции зависит от их предстартового состояния. Если спортсмен в предварительном периоде оценивает свое состояние положительно, то это проявляется в его волевых усилиях в конце дистанции. Кто себя оценивает как слабо подготовленного и проявляет неуверенность в предстоящем действии, тот не проявляет активности, настойчивости и мобилизации в конце дистанции, когда становится тяжело.

Таблица 4

Взаимосвязь мобилизации себя в конце дистанции и предстартового состояния у пловцов высокой квалификации ($n=22$)

Изучаемые параметры	3	4
1. Готовность к соревнованию (по словесному методу и оценке интервалов времени, $r=0,81$)	0,38	0,63
2. Самооценка состояния	0,39	0,57
3. Самооценка тренированности		0,45
4. Мобилизация сил в конце дистанции		

Примечание: при $n=22$
 $r=0,43$; $<0,05$
 $r=0,54$; $<0,01$

То, что сознание и физиологические функции взаимосвязаны между собой, известно давно, но в плане анализа МФСВ это имеет важное значение. В МФСВ проявляется сознание и самосознание личности, ее состояние и действия. Состояние личности обусловлено ее физиологической кондицией, отношением к реальной действительности и к самому себе. Отношение личности к предстоящей деятельности формируется задолго до действия и значительно актуализируется перед его непосредственным исполнением. Характер действий в конце дистанции, когда становится трудно, проявляется как целостная деятельность личности при решении одной цели с ее легкими и трудными моментами. Смещение анализа воли только на критические периоды несостоитительно. Оно приводит к ограничению анализа деятельности сознания и самосознания действующего лица, к свертыванию сферы его волевой активности.

В волевом качестве настойчивость проявляется отношение личности, ее цель, состояние, самооценка действия, т. е. имеет место функционирование структурно-функциональных элементов МФСВ.

3.2. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО ИНИЦИАТИВНОСТЬ

3.2.1. Гипотеза, задачи и методы исследования

В оценке волевых качеств к инициативности судьба сложилась неблагоприятно. Это качество экспериментальными методиками не изучалось из-за его сложности.

Поскольку в настоящее время нет теста, с помощью которого можно было бы измерять инициативность в спортивной практике, то не будет благоразумным отказаться от его поиска, пока это сложное явление не будет изучено в достаточной степени. В таком подходе не будет движения вперед, т. к. не будут извлекаться сведения об особенностях интересующего нас явления. Теория не может двигаться без приобретения эмпирических данных. Именно эмпирические данные позволяют раскрывать закономерности и природу изучаемого явления. Первые, пусть не совсем совершенные, методы обусловлят необходимость поиска новых, более совершенных методов, с помощью которых можно будет лучше понимать волевое качество инициативность.

В психометрии существует принцип конструктивной валидности (58). Смысл этого принципа — в подборе теста, исходя из научного понимания природы изучаемого психического свойства. Конструктивная валидность и будет заключаться в соответствии теста с теоретическими построениями отдельных элементов изучаемого явления.

В процессе спортивных соревнований, когда необходимо превзойти соперника, спортсмен должен мобилизовать свои психические процессы (восприятие, представления, внимание, память, мышление), принимать решения, мобилизовать физические возможности, оценивать свое состояние и свои действия, соперника, при появлении утомления побуждать себя на продолжение действий, чтобы добиться победы. Под инициативностью следует понимать деятельность сознания действующего лица по достижении эффективного результата в сложной и быстро меняющейся ситуации.

Гипотеза заключалась в том, что выявление активности действующего лица от начала действий во всех возможных проявлениях до его эффективной концовки составит волевое качество инициативность.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) произвести поиск тестов, с помощью которых можно выявлять инициативность;
- 2) изучить возможности выявления и оценки инициативности у представителей единоборств;
- 3) рассмотреть взаимосвязь между показателями инициативности в разных тестах;
- 4) изучить проявление инициативности у спортсменов разного возраста и квалификации.

Согласно МФСВ инициативность во многом связана с элементом «Г». Во всех случаях, когда необходимо рассмотреть интеллектуальную деятельность, оценивают внимание и мышление, используют для этого корректурные тесты и тесты, оценивающие мнемонические процессы. Однако в оценке прогнозов в двигательной деятельности должны присутствовать физические действия. Можно согласиться с К. Л. Бабаяном (17), который советует изучать инициативность с помощью тестов игрового характера, где нешаблонные действия.

Для решения поставленных задач использованы следующие методы:

- оценка тренерами инициативности спортсменов;
- методика изучения интенсивности внимания с помощью корректурного теста «Кольца Ландольта» (53);
- методика выявления оперативного мышления (165);
- методика оценки оперативной памяти, разработанная АПН УССР (165);
- теппинг-тест;
- регистрация электрокожного сопротивления (ЭКС) для выявления эмоционально-волевого напряжения осуществлялась с помощью прибора Н. Н. Мищука (5). Прибор имеет щуп площадью 1 квадратный сантиметр, который прикладывается на подушечку безымянного пальца ведущей руки. Принцип работы прибора заключается в том, что электрический ток от батарейки типа КБС проходит по поверхности кожи от одного электрода к другому. Чем больше эмоциональная возбудимость испытуемого, тем выше потливость, тем свободнее проходит ток, что отражается на шкале прибора в условных единицах.

Для изучения тестов выявления и оценки инициативности обследованы боксеры и фехтовальщики. Среди них были: МС — 16, КМС — 24, 1 с. р. — 16, юн. с. р. — 26.

Для определения зон оценок качества инициативности обследовано 100 спортсменов от МС до II с. р. в возрасте от 20 до 24 лет.

В качестве метода выявления и оценки инициативности использована идея К. К. Платонова (150) регистрировать в каждые 5 с количество простейших движений в лучезапястном суставе с заданием возможно большего их выполнения. В настоящее время эту методику называют теппинг-тестом и используют для выявления силы нервной системы (76). Основанием к использованию теппинг-теста в качестве метода выявления и оценки инициативности явилось то, что 1) исследование влияния наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека, проведенное на 50 парах однополых близнецов в возрасте 12—17 лет, показало, что таппинг-тест, как частота движений, относится к результату средовых детерминантов (69); следовательно в большей мере может быть использован для оценки относительных величин произвольности, чем как природное, мало изменчивое и отражающее тип нервной системы; 2) в ряде работ Е. П. Ильин подвергает критическому анализу свою методику. Так, в совместной работе с М. Н. Ильиной

(78) они ставят вопрос о влиянии и необходимости стимулирования испытуемых на результат эксперимента. Во время опыта экспериментатор подбадривал испытуемых словами «быстрее-быстрее», «чаще», «не сдаваться». Ими обследовано 100 человек. Оказалось, что при таких побуждениях у 56 человек темп за 5 с повысился, у 16 — остался прежним и у 28 — снизился. По поводу полученных результатов экспериментаторы сделали заключение, что при стимулировании имеет место увеличение частоты малых движений. На наш взгляд, в увеличении частоты движений в данном случае сказалось влияние волевой сферы испытуемых. При стимулировании экспериментатора испытуемые мобилизовали себя на максимальные действия, что и отразилось на их результатах. Вероятно, в первый раз 56 испытуемых без специального стимулирования выполняли задание не с полной мобилизацией и инициативностью. 28%, по-видимому, в первом случае отнеслись более ответственно и выполнили тест на пределе своих возможностей. Когда же появилась дополнительная стимуляция, то это привело к напряжению и закрепощению мышц из-за их и без того ответственного отношения.

На основании полученных данных, Е. П. Ильин и М. Н. Ильина пишут: «...более правильный и надежный диагноз будет в том случае, если по ходу тестирования испытуемый будет стимулироваться экспериментатором и выполнять тесты не формально и равнодушно, а проявляя в нем все свои возможности. То же относится к экспериментатору, который, требуя от испытуемого полностью «выложитьсь», своим видом не должен показывать, что результаты тестирования ему безразличны и что он является лишь бесстрастным регистратором происходящего» (78, с. 186).

Исследования показали, что устойчивость к монотонии выше у лиц со слабой нервной системой и ниже — с сильной. Лица с сильной нервной системой могут дольше поддерживать заданные усилия на фоне усталости, чем лица со средней и слабой нервной системой. Подход к объяснению свойств силы и слабости нервных процессов только с позиции физиологии, объясняя работоспособность нервных клеток, не раскрывает сущности детерминант показанных результатов. В экспериментах участвуют лица с определенной мотивацией, самооценкой, притязаниями и престижностью, поэтому в результатах эксперимента не могут не отражаться их отношение к предлагаемым испытаниям. Лица, ответственные, отдающие всего себя на выполнение задания, действуют с полной мобилизацией с самого начала эксперимента и выглядят слабыми. При монотонии, надо полагать, они также более ответственно относятся к заданию, поэтому работают больше, чем лица, которые отнесены к сильному типу. Это подтверждает и то, что испытуемые сами давали сигнал о появлении усталости. Лица с несколько легким подходом к выполнению задания, по-видимому, не совсем охотно его выполняли и в связи с этим несколько раньше чувствовали появление усталости, чем лица с более ответственным отношением к выполнению задания, а в связи с этим первые несколько дольше выполняли действие на фоне их субъективной усталости.

Лица со слабой нервной системой выполняют задание, как в лабораторных, так и в естественных условиях в стиле своего поведения и отношения к деятельности, близком к пределу своих возможностей. Кстати, сам Е. П. Ильин указывает на запас прочности и энергии у лиц с сильной нервной системой и на отсутствие такого запаса у лиц со слабой нервной системой. В связи с этим о слабом типе он пишет: «...интенсивное возбуждение быстро переходит порог запредельного торможения и работоспособность падает» (77, с. 162).

Исходя из всего вышесказанного, теппинг-тест, применяемый для выявления типа нервной системы, несет в себе и проявление волевой сферы испытуемого. В нем не только выражается тип нервной системы по силе со стороны возбуждения, но и волевая сфера, и, в частности, инициативность испытуемого. Кстати, в этом отношении мы не будем ориги-нальными: К. Л. Бабаян (17) писал, что в теппинг-тесте проявляются настойчивость, самообладание, решительность и инициативность. Он предлагал выполнять его в течение 60 с и учитывать темп за 10 с, общее количество касаний, количество ошибок с «навязываемым» экспериментатором темпом в течение 30 с.

В отличие от Е. П. Ильина, у которого тест длится 20 с, время было увеличено до 40 с, так как при усталости в длительной работе будут более ярко видны затруднения.

Рабочей гипотезой использования этого теста являлось предположение, что самая первая часть действий отражает полную мобилизацию и является отражением решимости показать максимальный результат как функционирование качества решимости. Вторым компонентом отражения активности и мобилизации в первой половине теста будет общее количество касаний за 20 с, третьим компонентом отражения волевой сферы будет характер увеличения или понижения работоспособности во второй половине теста (последние 20 с). Четвертым компонентом, отражающим инициативность испытуемых, составлял характер касаний в последние 5 с. Этот показатель сопоставлялся со средним количеством касаний с 25 с по 35 с.

Инициативный человек отнесется к заданию с полной самоотдачей, проявит большую волю: начнет задание в максимальном темпе, будет контролировать себя и, если появится утомление и снижение работоспособности, мобилизует себя на увеличение темпа. Среднее проявление инициативности можно выразить в виде формулы:

$$И = \frac{k_1 + k_2 + k_3 + k_4}{4}$$

где И - инициативность в teste, k_1 — проявление работоспособности в первые 5 с, k_2 — проявление работоспособности за первые 20 с k_3 — прояв-

ление работоспособности во второй части теста (вторые 20 с), k_4 — волевые проявления в конце теста на фоне утомления:

$$k_4 = \frac{k_{26c} \rightarrow k_{35c}}{2} - k_{36c} \rightarrow k_{40c}$$

Естественно, что в теппинг-тесте проявляется и тип нервной системы, у каждой личности складывается свой стиль деятельности, но когда дается задание выполнить действия как можно быстро, то в этих случаях проявляется волевая сфера (131).

3.2.2. Результаты исследования

На основании обследования 100 спортсменов мужского пола достаточно высокой квалификации рекомендуется оценивать действия подобных же спортсменов в разных этапах теппинг-теста таким образом:

1. Количество касаний в первые 5 с отражает мобилизованность и решимость испытуемого показать хороший результат. Для оценки этого компонента можно предложить следующие зоны оценок: очень плохо — менее 28 касаний, плохо — от 29 до 34, удовлетворительно — от 35 до 41, хорошо — от 42 до 48, отлично — более 48.

2. Работоспособность в первые 20 с. В этом компоненте задания также отражается решимость и мобилизованность на хороший результат. Можно использовать для оценок следующие зоны работоспособности: очень плохо — менее 112, плохо — от 113 до 127, удовлетворительно — от 128 до 143, хорошо — от 144 до 157, отлично — от 158 и более.

3. Работоспособность с 21 по 40 с. В этой части задания появляется усталость. Волевая личность с установкой показать хороший результат будет оценивать свои действия и увеличивать их темп, если он будет снижаться, то есть будет проявлять самообладание, решимость и настойчивость. В качестве критериев оценок можно использовать следующие зоны работоспособности: очень плохо — менее 98, плохо — от 99 до 112, удовлетворительно — от 113 до 126, хорошо — от 127 до 142, отлично — от 143 и более.

4. Особенno ярко самооценка и настойчивость проявляются в последней части задания: работоспособность с 36 до 40 с по сравнению со средней работоспособностью с 26 до 35 с. Для оценки этого компонента, можно предложить следующие зоны количества касаний: очень плохо — понижение от 6 и более единиц, плохо — понижение от 4(3,8) до 5(4,9), удовлетворительно — с понижением на 3 единицы и без изменения (+0,6), хорошо — увеличение до 3 единиц, отлично — увеличение от 4 и более единиц.

3.2.3. Взаимосвязь показателей инициативности

Инициативность наиболее ярко проявляется в оперативном или тактическом мышлении. При характеристике последних обычно используют (50, 165) следующие стороны активности: «быстрота процессов решения», «...выбор средств борьбы», «действенный характер мышления», «интенсивность корковых процессов», «особо точное прогнозирование изменения ситуации в ближайшем будущем», «формирование модели предполагаемой совокупности действий», «связь с эмоционально-волевыми процессами». Все эти характеристики необходимы в боксе.

Если боксер на фоне утомления умеет замечать свою инерционность, умеет контролировать свое состояние и свои действия, имеет возможность улучшать свои действия, то это дает ему преимущество перед своими соперниками. Сопоставление успешности выступления в соревнованиях с проявлением волевого качества инициативности (табл. 5) показывает, что инициативные боксеры чаще имеют успехи в спортивных соревнованиях.

Регистрация ЭКС в процессе выполнения корректурного теста «Кольца Ландольта» у тридцати фехтовальщиков с квалификацией от мастеров спорта до юношеских разрядов показала, что хорошая работоспособность по восприятию и переработке информации связана с большой эмоциональной напряженностью. Коэффициент корреляции составил $r=0,45$, что значимо на уровне $p<0,02$. Лучшие результаты были у тех, кто имел большую эмоциональную напряженность. В связи с полученными результатами можно заметить, что термин «эмоционально-волевой» в данном случае оправдывает себя.

Особенности взаимосвязи показателей тестов выявления инициативности представлены в таблице 6. Статистически достоверная связь ($p<0,05$) существует между результатами теппинг-теста и теста «Игра-5». В остальных случаях достоверная связь отсутствует. Имеется высокая тенденция к связи теппинг-теста с другими тестами. Можно сделать предположение, что этот тест наиболее специфичен для спортсменов, в частности для спортивных единоборств, т. к. в нем имеется двигательный компонент, тогда как в других он менее выражен. По имеющимся связям можно сделать предположение, что «Игра-5» по своей психологической структуре ближе к специфике теппинг-теста, чем к «Кольцам Ландольта» и «Оперативной памяти».

В teste «Кольца Ландольта» имеет место монотонность действия. В «Оперативной памяти» испытуемые осуществляют арифметический подсчет цифр, что, по своей сути, не свойственно боксерам, фехтовальщикам и всем другим представителям спортивных единоборств. Наблюдения показали, что в этих двух тестах испытуемые проявили незначительную мобилизацию из-за своего низкого отношения к предла-

гаемым заданиям. К тестам «Игра-5» и теппинг-тесту испытуемые отнеслись более ответственно, проявив при этом максимум мобилизации, активности и инициативности. Таким образом, эти два теста из рассматриваемых методов являются наиболее валидными для выявления волевого качества инициативности у представителей спортивных единоборств. Эти тесты по отношению к инициативности, если опираться на логический содержательный анализ, являются более информативными. Тест «Кольца Ландольта» в большей мере регистрирует волевое качество настойчивость из-за некоторого однообразия действий. В teste «Оперативная память» большая связь результатов с перцептивными мыслительными процессами, нежели с двигательными, и инициативность здесь проявляется как отношение к выполнению задания. «Игра-5», предназначенная для исследования оперативного мышления, имеет больше возможностей для выявления волевого качества инициативности у представителей спортивных единоборств, т. к. здесь имеется разнообразие действий и наличие незнакомой ситуации. Наконец, теппинг-тест несет в себе двигательный компонент, проявление волевых качеств решительности — в начале выполнения задания, настойчивости и самообладания — во второй части и в целом — инициативности. Поэтому можно заключить: наиболее информативными тестами для исследования волевого качества инициативности у представителей спортивных единоборств являются теппинг-тест и тест «Игра-5».

Таким образом, под инициативностью следует понимать проявление активности, настойчивости, решительности и самообладания. Это комплексное качество, в нем выражается противодействие однообразию, поиск возможностей для достижения наилучшего результата. Естественно, что в нем функционируют элементы МФСВ. Волевое качество инициативность — наиболее сложное из других основных качеств. Оно зависит от специфики вида спорта, подготовленности спортсмена, условий обстоятельств.

Таблица 5

**Успешность выступления в соревнованиях
и уровень волевого качества инициативности по оценке тренеров**

Успешность выступления в соревнованиях	Квалификация	Инициативность в баллах в оценке тренеров	
		от 2 до 3	от 3,2 до 5
от 20% до 50%	юношеские разряды (n=16)	2 (12,5%)	
от 51% до 70%		3 (18,7%)	11 (68,7%)
от 71% до 90%			
от 20% до 50%	мастера спорта и кандидаты (n=15)		
от 51% до 70%			2 (13,3%)
от 71% до 90%		6 (40,5%)	7 (46,6%)

Т а б л и ц а 6

**Взаимосвязь показателей тестов выявления инициативности
у боксеров ($n=25$)**

Наименование теста	2	3	4
1. Игра-5	0,43	0,11	0,01
2. Теппинг-тест		0,26	0,27
3. Кольца Ландольта			0,06
4. Оперативная память			

3.3. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО РЕШИТЕЛЬНОСТЬ

3.3.1. Гипотеза, задачи и методы исследования

В исследованиях по психологии спорта обычно речь идет не о волевых качествах, а о состояниях спортсменов, протекании физиологических функций, о способности мобилизовать себя. Волевое качество иначе изучать невозможно, кроме как через его функционирование, его состояние. Огромный накопленный материал о состоянии спортсмена следует осмыслить в аспекте проявления волевой сферы.

Так, Ф. Генов в мобилизационной готовности изучил: содержание и направленность сознания, особенности латентного периода ассоциативных реакций, интенсивность и устойчивость внимания, временные параметры его сосредоточения, продуктивность умственной деятельности, субъективную оценку мышечного усилия, двигательный темп, эмоциональные процессы. Он считал, что если установка и предстартовое состояние имеют непроизвольную основу, то мобилизационная готовность характеризует спортсмена по способности создавать ее в случаях необходимости. В структуру спортивной подготовленности Ф. Генов включал элементы: социальный, технический, психологический, физиологический и писал: «...структура спортивной подготовленности спортсмена является и структурой его мобилизационной готовности» (54, с. 29). На наш взгляд, в этом теоретическом построении имеет место некая недоговоренность в отношении к волевой активности, хотя сам термин «мобилизация» означает обеспечение готовности к быстрому выполнению сложных заданий (230, с. 402) и подразумевает активные действия.

Под структурой психологической подготовленности Ф. Генов понимал «степень и качество развития познавательных, эмоциональных и волевых процессов». Он писал, что в спортивной деятельности познава-

тельная деятельность является основой психологической подготовки. Затем следует эмоциональный компонент, потому что эмоциональное состояние обычно связано с усилением или ослаблением активности человека. И, наконец, эту структуру завершает волевой компонент, поскольку волевая деятельность человека связана с целью и качеством выполнения действия.

По теоретическим посылкам Ф. Генова не совсем понятно структурное образование мобилизационной готовности и ее местоположение в структуре личности. Столя теоретическую позицию мобилизационной готовности, он по шести пунктам связывает ее с теорией установки (54, с. 20). Эмоциям он придает некую активную силу, а воле — наличие целей и качество действий. В готовности показать тот или иной результат, и часто максимальный для себя результат, следует усматривать волевое качество решительность. Многие методики, используемые Ф. Геновым для выявления состояния, можно использовать для оперативной оценки решимости, т. е. решительности.

Гипотеза данного исследования заключалась в том, что решительность так же, как и другие качества, представляют собою сложное психологическое образование. Исходя из МФСВ, она есть результат деятельности ее структурно-функциональных элементов и их памяти на эмоциональном и логическом уровнях.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить особенности решительности перед максимальной попыткой;
- 2) изучить проявление решительности в условиях опасности и выбора действий у спортсменов разного возраста и квалификации;

Для решения поставленных задач были применены следующие методы:

— самоотчет штангистов о том, какая мыслительная направленность больше всего занимала их в период максимальной попытки в период подъема разминочных весов, у станка с магнезией в период подготовки к выходу на помост, при подходе к помосту и на помосте у штанги. Для этого испытуемому сразу после попытки давались их возможные варианты, они указывали те элементы мыслительной деятельности, которые имели ясное отражение в их сознании или которые более всего подходили к ним. В целом предлагалось 33 возможных направления содержательной деятельности сознания: мыслей, чувств и эмоций, двигательных и волевых действий;

— методика выявления поведения и действий испытуемых в опасной ситуации. Опасная ситуация создавалась тем, что испытуемые должны были перенести удар током. Для этого был сконструирован специальный прибор, чтобы ток был минимальным, но в то же время, чтобы он ощущался. Проведение эксперимента заключалось в следующем. Испытуемый заходил в отдельную комнату и ему предлагалось наложить два разных пальца одной руки на две клеммы прибора. Перед тем как коснуться клемм прибора, испытуемому сообщалось, что при наложении пальцев на них его ударит током. При этом фиксировалось время, необходимое ис-

пытуемому для выполнения неприятно-опасного задания, регистрировалось поведение испытуемых и их высказывания. Проведен анализ высказываний испытуемых по коммуникативности и экспрессии из трех баллов по каждому, затем баллы суммировались;

— оценка спортсменами наиболее излюбленных и чаще всего используемых ими технико-тактических приемов из 10 баллов;

— оценка уровня возбудимости центральной нервной системы (79): испытуемые выполняют привычно-удобное мышечное усилие на кистевом динамометре и затем — максимальное. Отношение первого показателя ко второму отражает уровень возбудимости нервной системы;

— пульсометрия до испытания током и спустя 10—15 с после него;

— регистрация электро-кожного сопротивления с помощью прибора Н. Н. Мишука (5);

— выявление силы — слабости нервной системы (145).

Для выявления решительности и смелости обследовано

33 фехтовальщика (6 МС, 10 КМС, 3 перворазрядника и 14 спортсменов младших разрядов). Средний возраст МС и КМС составлял 20 лет, у спортсменов низкой квалификации — 16,3 года.

В оценке излюбленных и наиболее часто используемых технико-тактических приемов участвовали фехтовальщики: 7 МС, 18 КМС, 6 перворазрядников (в возрасте 17—19 лет — 17 человек, в возрасте 20—26 лет — 14). Эти же спортсмены обследованы по выявлению уровня возбудимости их центральной нервной системы.

Отчет о преобладающей мыслительной направленности, чувств и волевых действий перед максимальной попыткой давали штангисты: 21 МС, 10 КМС и 11 перворазрядников.

3.3.2. Решительность у спортсменов высокой квалификации перед максимальной попыткой

Непосредственно перед подъемом штанги максимального веса спортсмен мобилизует свои силы на предстоящее действие. В этот период наглядно проявляется его решимость и в итоге решительности.

Анализ самоотчетов штангистов показал, что в этот период направленность мыслительной деятельности бывает разнообразной. Преобладающее положение занимает мыслительная деятельность, связанная с мобилизацией своих возможностей: «Старался возбудить себя», «Сосредоточивался на главном усилии», «Приказывал себе: «Взять вес во что бы то ни стало», «Убеждал себя в легкости штанги» и др. Назовем такую направленность мыслей активной в подготовке к действиям. Наряду с этим большое место занимает направленность: «Плохо себя чувствую», «Мешает старая травма», «Слабая спина и ноги», «Штанга тяжелая» и др. Мысли, отражающие сомнение

ния и неуверенность в момент ответственных попыток, нежелательны. По своему воздействию на состояние спортсмена они оказывают негативное влияние.

Для рассмотрения характера мыслительной деятельности у разных штангистов испытуемые были объединены в труппы. В одну из них вошли лица, в мыслительной деятельности которых отсутствовали сомнения и неуверенность. Они имели оптимистический подход, свидетельствующий об их решительности на взятие максимального веса. Этую группу спортсменов можно назвать «уверенными». Из обследованных они составили 36,3%. Оказалось, что характер их мыслительной направленности во многом повторяется на других этапах подготовки. У «уверенных» в период взятия подготовительных весов сомнения и неуверенность имели весьма незначительное место. На последующих этапах подготовки к максимальному весу подобные мысли у них почти не появились. В период подготовки ладоней и пальцев рук магнезией штангисты с оптимистическим настроем подтвердили свое состояние словами: «уверен, что возьму» в более высоком выражении, чем остальные спортсмены.

Спортсменов, имеющих сомнения и неуверенность в своих возможностях, назовем «неуверенными». Они составили 63,7% обследованных, из которых 19% имели неудачную попытку.

Результаты самоотчётов о мыслительной направленности в период подъема подготовительных весов представлены в табл. 8. Процент указанных мыслей или переживаний брался от количества испытуемых в группе. Поскольку содержание мыслительной направленности было достаточно разнообразным, то в суммарном выражении на одну группу в отдельном периоде подготовки оно составляет более 100%.

Преобладающее положение занимает мыслительная деятельность, связанная с мобилизацией своих возможностей, сосредоточением на главном усилии. Если объединить элементы, характеризующие активную подготовку и настрой на предстоящее действие (1, 2, 3, 4, 6), то суммарные выражения для штангистов выделенных нами групп выглядят неодинаково. У «уверенных» (149,8%) она проявляется менее активно, чем у «неуверенных» (242,7%), т. е. активная деятельность у последних, казалось бы, выглядит большей.

Рассмотрим особенности проявившихся у спортсменов мыслей, отражающих их сомнения и неуверенность. Для появления таких мыслей есть основания. На предельных весах проверяются возможности штангиста. Почти у одной трети обследованных были физические травмы, и спортсмены уже на разминке опасаются за них. Часто штангисты бывают недовольны своим самочувствием. Поэтому у них появляются мысли, сдерживающие решимость. По своему содержанию и воздействию на спортсменов они оказывают негативное влияние. Подобного рода направленность мыслей весьма велика у «неуверенных». У них наблюдается большое многообразие как активной, так и негативной направленно-

сти мыслительной деятельности. В связи с этим «неуверенные» в процессе разминки тратят много нервно-психической энергии на мобилизацию себя к предстоящему действию.

Существенно незначительна по величине негативная направленность у «уверенных» штангистов.

Коэффициент активной направленности мыслительной деятельности определялся по формуле:

$$k = \frac{\Sigma A}{\Sigma H},$$

где $\sum A$ — суммарное выражение активной направленности, $\sum H$ — суммарное выражение мыслительной деятельности, имеющей негативный характер. Коэффициент активной направленности у «уверенных» штангистов составил число 18, тогда как у «неуверенных» — 1,08, а у неподнявших штангу — 1,12.

У «уверенных» штангистов мыслительная направленность однородна, у «неуверенных» — разнонаправлена. Количественное содержание мыслительной направленности у «неуверенных» в три раза превышает этот же показатель у «уверенных» штангистов. В данном случае можно говорить о стабильности мыслительной деятельности у «уверенных».

В анализе мыслительной деятельности необходимо понимать функционирование волевого качества решительности. Более решительными выглядят

«уверенные» штангисты. По сравнению с $\sum A$ и $\sum H$ решительные более спокойны, их нервно-психическая энергия сохраняется на непосредственное действие.

В таблице 7 представлена направленность сознания атлетов у столика с магнезией перед выходов на помост. У штангистов возрастает негативная направленность, а активная сохраняется на нижнем уровне. У «неуверенных» штангистов значительно снижается негативная направленность, борьба активной деятельности не была напрасной. Однако негативная направленность еще велика и по своей величине превышает этот показатель у «уверенных» более чем в 2 раза. В итоге коэффициент волевой активности у «уверенных» составит 6,01, у «неуверенных» — 4,18. У неподнявших штангу в этот момент активная направленность снизилась по отношению к ее уровню в разминке, возросла у них и негативная направленность. В данном случае их решительность составляет незначительную величину.

Таблица

Направленность мыслительной деятельности штангистов в период подготовительных разминочных весов (в % к опрошенным)

Содержание мыслей, чувств, действий	У поднявших штангу		У исподнявших штангу	У всех обследованных
	«кувернны»	«неуверенные»		
1. Старался возбудить себя	41,6	66,6	55,5	57,1
2. Сосредоточивался на главном усилии	33,3	61,9	44,4	50,0
3. Приказывал себе: «Взять все во что бы то не стало!»	25	47	44,4	40,4
4. Старался хорошо размять себя	16,6	42,8	22,2	30,9
5. Мешает старая или новая травма	-	42,8	33,3	28,5
6. Уверял себя в легкости штанги	33,3	23,8	22,2	26,1
7. Плохо себя чувствовал	-	38,1	22,2	23,8
8. Слабая спина и ноги	-	33,3	22,2	21,4
9. Плохое место разминки	-	33,3	11,1	10,0
10. На последних тренировках чувствовал себя плохо	-	28,6	11,1	16,6
11. Штанга тяжелая	8,3	14,3	33,3	16,6
12. Плохая техника	-	28,6	11,1	16,6
13. Сильные соперники	-	4,7	22,2	7,1
Направленность, связанная с активной подготовкой	149,8	242,7	188,7	204,5
$\left(\sum A = 1 + 2 + 3 + 4 + 6 \right)$				
Направленность, имеющая негативный характер	8,3	223,7	166,5	149,5
$\left(\sum H = 5 + 7 + \dots + 1 \right)$				

Коэффициент активной направленности ($k = \frac{\Sigma A}{\Sigma H}$)

18,0

1,08

1,12

1,36

Таблица

**Направленность мыслительной деятельности штангистов у столика с магнезией
в период подготовки к выходу на помост (в % к опрошенным)**

Содержание мыслей, чувств, действий	У поднявших штангу		У исподнявших штангу	У всех обследо- ванных
	«уверенные»	«неуверенные»		
1. Сосредоточивался на главном усилии	33,3	66,6	55,5	54,7
2. Был уверен, что вес будет взят	66,6	52,4	11,1	47,6
3. Приказывал себе: «Взять вес во что бы то не стало!»	33,3	42,8	22,3	35,8
4. Повторял: «Штанга легкая»	16,6	57,1	22,2	35,7
5. Думал о последствиях, если вес не будет взят	8,3	23,8	22,2	26,2
6. «Попробую»	8,3	23,8	55,5	26,1
7. Думал о следующем подходе на другой вес	33,3	19,0	—	19,0
8. Страх перед весом	8,3	4,7	22,2	9,5
9. Из-за сильного возбуждения не мог сосредоточиться	—	14,3	11,1	9,5
Направленность, связанная с активной подготовкой				
$\sum A = 1 + 2 + 3 + 4$	149,8	218,8	111,0	173,0
Направленность, имеющая негативный характер				
$(\sum H = 5 + 6 + 8)$	24,9	52,3	99,9	61,8
Коэффициент активной направленности ($k = \frac{\Sigma A}{\Sigma H}$)	6,01	4,18	1,13	2,79

Таблица

**Направленность мыслительной деятельности штангистов при подходе к помосту и на помосте у штанге
(в % к опрошенным)**

Содержание мыслей, чувств, действий	У поднявших штангу		У неподнявших штангу	У всех обследо- ванных
	«уверенные»	«неуверенные»		
1. Сосредоточивался на главном усилии	83,3	76,1	77,7	78,5
2. Не видел и не слышал окружающих, видел только штангу	41,6	42,8	44,4	42,8
3. Почувствовал слабость или апатию	-	33,3	22,1	21,4
4. Приближаясь к штанге, почувствовал неуверенность	8,3	23,8	22,2	19,0
5. Представлял себя победителем или призером	-	19,0	11,1	11,9
6. Почувствовал своё сильное тело и ноги	-	4,7	11,1	4,7
Направленность, связанная с активной подготовкой	124,6	118,9	122,1	121,3
$\sum A = 1 + 2$				
Направленность, имеющая негативный характер				
$\sum H = 3 + 4 + 5 + 6$	8,3	80,8	66,5	57,3
Коэффициент активной направленности ($k = \frac{\Sigma A}{\Sigma H}$)	15,0	1,47	1,85	2,12

Таблица 9 раскрывает особенности состояния и направленности сознания при подходе к помосту и на помосте. По активной направленности анализируемые группы штангистов на этом этапе ничем не отличаются, разве что у «уверенных» сосредоточение на главном усилии выглядит более выразительно. Однако штангисты сильно разнятся по негативной направленности, не связанной непосредственно с предстоящими действиями. Многие начитают прислушиваться к состоянию своего тела, что в такой момент отвлекает от необходимого настроя. В этот момент даже положительные ощущения о своем теле и ногах не способствуют высокой результативности. Нецелесообразно, стоя у штанги перед ее подъемом, представлять себя призером или победителем. Представления подобного рода расслабляют и разрушают настрой и собранность. У «уверенных» штангистов негативная направленность непосредственно перед взятием штанги составляет незначительную величину. Решительность, выраженная в коэффициенте активности, составила число 15. У «неуверенных» штангистов несколько снизилась активная направленность мыслей и значительно возросла негативная. В результате их решительность имеет более низкий коэффициент, чем даже у неподнявших штангу, и в 10 раз меньше коэффициента мыслительной активности «уверенных» штангистов.

Если провести общий анализ всей подготовки штангистов, то выявляется закономерность, что у «уверенных» содержание мыслей одностороннее и заключается в подготовке к действиям, активизации и убеждении себя.

Примером может быть мастер Е., который подчеркнул в анкете:

- 1) до выхода на помост: «Старался очень хорошо размять себя», прикашивал себе взять вес во что бы то ни стало;
- 2) у магнезии: «Уверен, что возьму». «Приказывал себе взять вес во что бы то ни стало», дополнительно вписал свою формулировку: «Я должен взять»;
- 3) на помосте у штанги: «Повторял мысленно все движение», вписал дополнительно свою формулировку: «Сознание напрягал на одной мысли: «Во что бы то ни стало взять». У него ничего лишнего, только одна мысль пронизывает все рассматриваемые этапы подготовки: «Взять вес во что бы то ни стало».

Полученные данные для всей совокупности обследованных штангистов перед максимальной и ответственной попыткой свидетельствуют о том, что в этот момент имеет место многообразие мыслей. У «неуверенных» и не преодолевших вес проявляется разбросанность направленности сознания. Трудность деятельности, надо полагать, создается появлением мыслей, не способствующих, а порой даже мешающих действиям. Особенно это относится к «неуверенным». Даже на последнем, самом ответственном, этапе коэффициент активности у них весьма низкий. Существует точка зрения, что достаточно допустить мысль, что ты не сможешь преодолеть вес, как она начинает

срабатывать. Поэтому мысли, связанные с сомнениями в тяжелых и опасных условиях, играют отрицательную роль в результативности действия.

Итак, решительность перед максимальной попыткой характеризуется однонаправленной мыслительной деятельностью на побуждение себя к безусловному исполнению действия.

Результаты исследования других задач будут представлены в следующей главе.

3.4. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО САМООБЛАДАНИЕ

3.4.1. Гипотеза, задачи и методы исследования

Изучение возможности активного изменения своего состояния имеет большое теоретическое и практическое значение для сохранения психической энергии человека и достижения им высоких результатов.

Действия и деятельность формируют функции и системы организма, в чем и проявляется принцип психологии единства психики и деятельности. Наша гипотеза заключалась в том, что спортсмены из разных видов спорта и различной квалификации используют неодинаковые средства саморегуляции. Можно предположить, что метод, регистрирующий активное целенаправленное изменение состояния, который будет отвечать требованиям простоты, портативности, срочной информативности, можно рекомендовать в качестве теста выявления и оценки оперативным способом волевого качества самообладания.

Исходя из гипотезы, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) определить наиболее популярные средства и методы снижения чрезмерных эмоций;
- 2) провести поиск методов оперативной оценки самообладания;
- 3) рассмотреть особенности самообладания у спортсменов разного возраста, квалификации и занимающихся различными видами спорта.

Многие считают, что эмоциональное состояние проявляется в КГР (7, 46, 56, 91 и др.).

При изучении изменений в организме в эмоционально значимой ситуации большинство исследователей (91) фиксирует сердечный компонент эмоциональных реакций как достаточно адекватный индикатор, характеризующий состояние испытуемого. Это оправдано тем, что сердечная деятельность, во-первых, не поддается прямому произвольному регулированию, во-вторых, тонко отражает эмоциональное состояние.

Исследования (88) показали, что если со время физической работы в вероятностных условиях абсолютная величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) у представителей всех возрастных групп не имеет достоверных разли-

чий, то период преднастройки у лиц старшего возраста проявляется большее учащение ЧСС, большие сдвиги ЧСС имеют и юные спортсмены, тренированные к деятельности в вероятностных условиях. В целом даже небольшое эмоциональное напряжение (20—40 с) вызывает существенное изменение функционального состояния сердечнососудистой системы.

А. Н. Романин (166) изучал динамику ЧСС перед соревнованиями в зависимости от квалификации спортсменов. Оказалось, что ЧСС перед соревнованием возрастала почти на одинаковую величину у испытуемых разной квалификации, на основании чего было сделано заключение, что преднастроевые изменения ЧСС не зависят от квалификации. По результатам исследований было выдвинто предположение, что у испытуемых всех групп эмоциональное возбуждение приблизительно одинаково, однако адаптация у высококвалифицированных спортсменов характеризуется не снижением уровня эмоционального возбуждения, а повышением контроля над своим эмоциональным состоянием.

Регистрация ЧСС проста и информативна. В лаборатории психологии и психогигиены ВНИИФК изучалась реакция сердечнососудистой системы на приемы саморегуляции (56). При успокаивающей части психорегулирующей тренировки частота сердечных сокращений понижалась на 16-20 ударов в минуту, одновременно отмечалось повышение кровенаполнения периферических сосудов, рост температуры на коже, ладоней рук в среднем на 4°.

Поэтому в качестве методов исследования использованы:

— регистрация ЧСС. Регистрация производилась пальпаторно. Кончиками трех пальцев на лучевой артерии в течение 15 с. Принималось во внимание то, что измерение было недостаточно точным из-за потери половины сокращения, что в течение минуты могло составить от полутора до двух сокращений. Поскольку в исследовании выявлялась тенденция изменения ЧСС и так как у всех испытуемых эта процедура была одинаковой, то в групповых количественных выражениях подобные параметры могут подвергаться математическому анализу (108);

— регистрация ЭКС с помощью прибора Н. Н. Мишука (5);

— миотонометрия с помощью прибора собственной конструкции. Измерение осуществлялось на плече, бедре и голени в расслабленном, напряженном и обычном состоянии. Для анализа брались не абсолютные, а относительные величины;

— элементы аутогенной тренировки для изменения своего состояния (4). Для рассмотрения самообладания изучалась способность спортсменов целенаправленно изменять свое состояние при самоуспокоении и самомобилизации. При самоуспокоении перед испытуемыми ставилась задача: понизить ЧСС и общее эмоциональное состояние. Для этого использовались элементы аутогенной тренировки. Испытуемые должны были, сидя в аудитории за учебными столами, занять удобное положение, чтобы можно было расслабить мышцы, но иметь устойчивое положение. Для этого использовалась спинка стула. Никто из испытуемых при этом не ложился на столы. Испы-

туемые полностью расслабляли мышцы и отмечали, что от этого им приятно. Словесные формулы были свернуты, коротки. Сначала внимание обращалось на расслабление мышц рук, ног, туловища, спины и живота, шеи и лица. Затем обращалось внимание на то, что они чувствуют тепло в мышцах и им от этого приятно, они чувствуют удовольствие. После этого обращалось внимание на дыхание, работу сердца. Затем использовалось самовнушение, что они отдыхают. Испытуемые должны были вспомнить моменты из своей жизни, когда они отдыхали летам на лоне природы, было очень красиво, и они получали от этого большое удовольствие. До самоуспокоения им подсчитывался пульс, и они были предупреждены, что будет подсчитываться пульс в период сеанса самоуспокоения. Поэтому их руки были в определенном положении. ЧСС подсчитывалась в течение 15 секунд. Затем использовалось самовнушение, что они отдохнули, чувствуют бодрость, полны энергии. Потом давалась команда: «Пальцы рук сжать в кулак, открыть глаза!».

В период мобилизации эмоционального состояния испытуемые выполняли самостоятельные приемы активизации своего состояния. Им говорилось, что для этого можно использовать представления ответственной двигательной деятельности, внутренние словесные воздействия, представления деятельности, изменение дыхания. По сигналу испытуемого о том, что он уже в повышенном эмоциональном состоянии, партнер измерял ему ЧСС. Это делалось в связи с тем, что подсчет ЧСС в период самомобилизации затруднен, т. к. требуется двойная направленность деятельности сознания и это может создать искажения вегетативных сдвигов.

В осуществлении целенаправленного изменения эмоционального состояния с регистрацией ЧСС и ЭКС приняло участие 164 спортсмена, подростки 12—13 лет — 24 человека, 14—15 лет — 16 человек, юноши 16—17 лет — 15 человек. Миотонометрия регистрировалась у 72 спортсменов.

Для выявления излюбленных средств и методов применено анкетирование. В анкетировании приняло участие 362 спортсмена: МСМК — 4, МС — 28, КМС — 72, 1 с. р. — 145, 2 с. р. — 113.

Для анализа особенностей саморегуляции спортсменов, занимающихся разными видами спорта, виды спорта были сгруппированы на: циклические с проявлением выносливости (бег на средние и длинные дистанции в легкой атлетике, лыжные гонки, велосипедный спорт, плавание), ациклические с демонстрацией максимальных физических возможностей (прыжки и метание в легкой атлетике, тяжелая атлетика), спортивные искусства (спортивная и художественная гимнастика, акробатика), единоборства (борьба, бокс, фехтование) и спортивные игры.

3.4.2. Средства и методы снижения чрезмерных эмоций перед стартом

Характер использования средств саморегуляции своего состояния перед соревнованиями. В разных видах спорта представлен в таблице 10, из которой видно, что больше всего средств используют представители ациклических, циклических видов и единоборств, меньше — в спортивных искусствах и спортивных играх. Известно, что специфика вида деятельности оказывается на функциях и свойствах психики человека. Циклические, ациклические виды спорта и единоборства характеризуются следующими особенностями: 1) спортсмен должен в соревнованиях показать максимально высокий физический результат, даже просто превышающий его прежние результаты; 2) необходимость подведения своего эмоционального состояния перед началом старта до максимального возбуждения, т. к. высокий результат возможен при большой степени возбуждения; 3) спортсменом решается противоречивая задача: иметь перед стартом высокую эмоциональную возбудимость и не растратить преждевременно психическую энергию до начала старта. Спортсмены, занимающиеся спортивными искусствами, в соревнованиях должны продемонстрировать то, что заучили в тренировочном процессе. Эмоциональное состояние у них должно быть оптимальным. В спортивных играх предстоящая коллективная деятельность позволяет более спокойно относиться к старту, т. к. в случае ошибок и неудач в действиях помогут товарищи, тренер и вообще отдельная ошибка редко решает исход соревнования.

Таблица 10

Характер использования средств саморегуляции спортсменами разных видов спорта

Виды спорта	<i>n</i>	\bar{x}	max	min	δ	<i>cv</i>
1. Ациклические	23	2,0	4	0	1,3	65,0
2. Циклические	104	1,89	5	0	0,99	52,3
3. Единоборства	57	1,75	5	0	1,08	61,7
4. Спортивные искусства	35	1,48	5	0	1,18	79,7
5. Спортивные игры	122	0,94	3	0	0,58	61,7
Различие	\bar{x}_1 и \bar{x}_2	$t=0,9$	\bar{x}_1 и \bar{x}_3	$t=0,9$		
	\bar{x}_1 и \bar{x}_4	$t=1,5$	\bar{x}_1 и \bar{x}_5	$t=6,3$		
		7				
	\bar{x}_3 и \bar{x}_5	$t=6,5$	\bar{x}_4 и \bar{x}_5	$t=3,7$		

Анализ показал, что по количеству используемых приемов первые четыре вида спорта (табл. 11) между собою не имеют статистически значимого различия, тогда, как спортивные игры существенно отличаются в этом от всех других видов. По коэффициенту вариативности использования средств

можно заключить, что спортсмены весьма сильно отличаются друг от друга в каждой группе видов спорта и особенно в видах, соотнесенных к спортивным искусствам. Во всех группах видов спорта встречаются спортсмены, которые не используют никаких средств. Такие лица в целом среди всех обследованных составили значительную массу — 13,0%. Отдельные спортсмены используют одно-два излюбленных и, по-видимому, проверенных в практической деятельности средства. Спортивные игры существенно отличаются от других видов спорта по количеству используемых средств. Если в других видах спорта среди обследованных спортсменов были мастера, кандидаты в мастера спорта и перворазрядники, то в спортивных играх были преимущественно спортсмены второго разряда, что и могло отразиться на показателях использования средств саморегуляции.

Средства регуляции можно подразделить на предварительные и оперативные. Первые используются задолго до старта, вторые — для непосредственного или оперативного изменения эмоционального состояния. В ответах, чаще всего от лиц женского пола, встречается средство, не относящееся к саморегуляции: воздействие тренера на спортсмена. Это средство по своему происхождению идет на спортсмена извне, а не от него самого. Может быть и такая ситуация, когда тренер будет отсутствовать или он будет в плохом настроении и его воздействие может оказаться негативным.

Содержание средств регуляции эмоций перед стартом, используемых спортсменами, представлено в таблице 11. В разных группах видов спорта они неодинаковы. В ациклических видах спорта больше всего используется аутогенная тренировка, отвлечение внимания, расслабление мышц и разминка; в циклических — отвлечение внимания и разминка; в единоборствах — разминка и воздействие словом, в спортивных искусствах — отвлечение внимания, в спортивных играх — разминка и отвлечение внимания. В суммарном выражении во всем видам спорта популярность средств саморегуляции выглядит следующим образом: 1) отвлечение внимания, 2) разминка, 3) воздействие на себя словом, 4) аутогенная тренировка, 5) расслабление мышц.

Каждое из средств имеет, по-видимому, положительные стороны и моменты, которые не способствуют психологическому комфорту спортсмена. Так, отвлечение внимания не требует особой организации и условий, и в то же время оно не заметно для зрителей как средство снижения чрезмерных эмоций, одновременно сочетается с необходимостью подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящим действиям. Средство «воздействия на себя словом» (самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказ) следует рассматривать как экстренное. Несмотря на то, что деятельность, второй сигнальной системы постоянно сопровождает нашу активность, экстренные приемы не всегда дают должный эффект. Кроме того, в этих случаях воздействие словом выступает как исходящее от другого лица, а все, что исходит извне, не всегда принимается личностью безусловно. Лучше срабатывает самовыражение естественной необходимости. Исследования А. В. Алексеева (4) показали, что для регуляции состояния можно использовать заранее заготовленные словесные формулы.

Таблица 11

Средства снижения чрезмерных эмоций перед стартом
в % от опрошенных

Вероятно, в последующем, средства управления своим состоянием будут совершенствоваться и потребуется более тонкая их дифференцировка в зависимости от особенностей спортсменов. Опрос спортсменов об использовании средств саморегуляции проводился нами в 1973 году. Тогда были опрошены спортсмены примерно такой же выборки (226), которая рассматривается в настоящей работе. Из названных в то время средств в порядке последовательного уменьшения популярности назывались: 1) воздействие на себя словом, 2) отвлечение внимания, 3) характер разминки, 4) мысли о технике предстоящих действий, 5) расслабление мышц. Наиболее популярные средства несколько изменили, свое положение. В 1973 г. никто из спортсменов не назвал аутогенную тренировку как средство саморегуляции эмоционального состояния. Тогда аутогенная тренировка еще только внедрялась в практику спорта. Среди спортсменов, принявших участие в настоящем исследовании, аутогенной тренировкой пользуется 20,5% опрошенных. Если представить темпы внедрения аутогенной тренировки в практику спорта в виде равномерной аппроксимации, то она выразится в ежегодном приросте примерно на 2%. Такой характер возрастания использования этого средства, учитывая его эффективность, можно считать недостаточным.

Некоторое смещение популярных средств саморегуляции, достаточно высокое положение аутогенной тренировки говорит о том, что волевое качество самообладание зависит от знаний, которые спортсмены приобретают в процессе деятельности.

Все средства, используемые спортсменами, можно подразделить на две группы: воздействие на себя словом в разной форме и действия с переключением внимания, в частности с переключением мыслительной деятельности. Из таблицы 12 видно, что наибольшей популярностью пользуются «отвлечение внимания» и «разминка», нежели «воздействие на себя словом» и «аутогенная тренировка». В этом имеет место статистически значимое различие ($p<0,5$). По-видимому, отвлечение внимания и разминка имеют в себе тот психологический комфорт, о котором говорилось выше. Тем не менее, исходя из положения о том, что производительность действий и деятельности человека связаны с функционированием второй сигнальной системы, было сделано предположение, что лица, использующие средства, основанные на словесных воздействиях, обладают большей способностью изменять свое состояние, чем лица, использующие действия с отвлечением внимания.

Для выяснения эффективности использования словесных воздействий и действий с отвлечением внимания рассмотрена способность спортсменов к изменению своего состояния с помощью элементов аутогенной тренировки. У испытуемых, которые в качестве средств саморегуляции использовали в основном словесные воздействия ($n=10$) и преимущественно действия с отвлечением внимания ($n=10$), регистрировались ЧСС и ЭКС. В результате оказалось, что как по самоуспокоению ($t=0,2$), так и по самовозбуждению ($t=0,8$) эти две группы спортсменов не отличаются друг от друга.

Таблица 12

Изменение вегетативных сдвигов при использовании средств саморегуляции с ведущей ролью второсигнальных воздействий ($n=30$)

Вегетативные сдвиги в эмоциональном состоянии	Средства с ведущей ролью воздействия словом
ЭКС при самомобилизации	0,22
ЭКС при самоуспокоении	0,13
ЧСС при самомобилизации	0,15
ЧСС при самоуспокоении	0,32
ЧСС при саморегуляции	0,18

Поскольку спортсмены используют в саморегуляции несколько средств, то была рассмотрена значимость словесных воздействий в комплексе других средств. Для этого 30 спортсменов (кандидатов в мастера спорта и перворазрядников) ранжировались по эффективности используемых средств. Значимость принималась в такой последовательности, что на первых местах располагались спортсмены, использующие аутогенную тренировку и все другие средства в сторону их снижения, далее располагались лица, использующие воздействие на себя словом и другие средства в порядке их снижения, но без аутогенной тренировки, далее располагались лица, использующие разминку без аутогенной тренировки и воздействия на себя словом, и, наконец, замыкали ряд те, кто использует отвлекающие действия и не использует других средств. Ранжированные таким образом спортсмены сопоставлялись с их способностью произвольно менять свое состояние. В таблице 13 представлены результаты корреляционного поиска между рассматриваемыми явлениями. Следует отметить, что показатели ЧСС и ЭКС, отражающие эмоциональное состояние спортсменов, не идентичны по своим сдвигам, о чем свидетельствуют величины коэффициентов корреляции. Последние вскрывают отсутствие взаимосвязи преимущественного использования средств, построенных на второсигнальных импульсах, с величинами сдвигов при самомобилизации, регистрируемых с помощью ЭКС и ЧСС, при самоуспокоении, при регистрации с помощью ЭКС, при универсальной способности (самоуспокоении и самомобилизации), фиксируемой с помощью ЧСС. Близкая к статистически значимому показателю ($p<0,05$) связь имеет место в использовании преимущественно словесных воздействий со способностью к самоуспокоению. Результаты дальнейших исследований покажут, что способность мобилизовать себя по ЧСС выполняется спортсменами несколько легче, чем при самоуспокоении. В относительно легком задании, доступном для всех, трудно уловить изучаемую закономерность, лучше она вскрывается в трудных действиях. Поэтому в полученных данных все-таки просматривается закономерность регуляции своего состояния, в которой ведущее положение занимает целенаправленная регуляция, осуществляемая через вторую сигнальную

систему. Однако отсутствие четких взаимосвязей в полученных экспериментальных результатах, предпочтение спортсменов использовать разминку и действия с отвлечением внимания требуют дальнейших более точных исследований этой проблемы.

Знание средств и методов изменения состояния еще не дает возможности говорить о способностях к количественным сдвигам в проявлении волевого качества самообладания, без чего невозможна его оперативная оценка.

3.4.3. Самообладание и возможности его оперативной оценки

Способность целенаправленно изменять свое состояние характеризует волевое качество самообладание. Эта способность основана на умении вести за собой контроль, расслаблять мышцы, использовать идеомоторные акты и представления для создания определенного состояния. Целенаправленное изменение своего состояния связано со способностью отключаться от окружающей обстановки и сосредоточиваться на своих ощущениях.

Исследование способности спортсменов изменять свое эмоциональное состояние с помощью элементов аутогенной тренировки показало, что не все способны произвольно менять его (табл. 13). Из 100 обследованных во время расслабления и самоуспокоения смогли понизить свое состояние, регистрируемое с помощью ЧСС, только 70% испытуемых, у 27% испытуемых ЧСС осталась без изменения, а у 3% произошло возбуждение эмоционального состояния. Во время мобилизации своего состояния ЧСС повысилась у 79% испытуемых, у 11% испытуемых осталась без изменений, а у 10% произошло ее понижение. Результаты показывают, что сдвиги состояния организма более адекватны целенаправленному его изменению по ЧСС, чем по ЭКС ($p<0,05$), как при самоуспокоении, так и при самовозбуждении. По ЧСС самовозбуждение имеет значительно большие сдвиги ($p<0,05$), чем при самоуспокоении, по ЭКС значимое различие в этом отсутствует. Более того, результаты сдвигов эмоционального состояния, регистрируемого с помощью ЭКС, свидетельствуют о том, что электрокожное сопротивление является отражением противоречивых функций организма. Так, при самоуспокоении имело место повышение параметра ЭКС у 31,0% испытуемых, а при самомобилизации — понижение его у 40,0%. Методика ЭКС в настоящее время широко используется, однако при объяснении полученных данных следует учитывать ее специфику. Кстати, в своих исследованиях Н. И. Наенко так же отмечала у некоторых испытуемых ареактивность КГР (132, с. 96).

Имеется точка зрения (107), что несовпадение показателей ЧСС и ЭКС возможно, например, при решении мыслительных задач, когда ЧСС обусловлена общей тонической активацией и мало зависит от отдельных этапов поиска, тогда как колебания ЭКС тонко дифференцируют последовательность выработки решения.

Таблица 13

Характер сдвигов ЧСС и ЭКС при использовании элементов аутогенной тренировки (в %)

Саморегуляция	Измерение	Характер сдвигов		
		понижение	без изменений	повышение
Самоуспокоение	ЧСС	70,0	27,0	3,0
	ЭКС	59,0	10,0	31,0
Самомобилизация	ЧСС	10,0	11,0	79,0
	ЭКС	40,0	8,0	51,0

Величины сдвигов ЧСС и ЭКС при изменении эмоционального состояния представлены в таблице 14. Средний показатель ЧСС в фоновом состоянии (Φ_1) составлял 73,5 уд/мин. При самоуспокоении (С) ЧСС понизилась до 68,2 уд/мин. После окончания самоуспокоения через 5—7 минут ЧСС составляла 72,2 уд/мин, что являлось показателем фонового состояния (Φ_2) перед самомобилизацией (М), в результате которой ЧСС составила в среднем 77,6 уд/мин.

Сдвиги ЧСС от Φ_1 к С, от С к Φ_2 (саморегуляция организма) и сдвиги от Φ_2 к М имеют статистически значимые величины на уровне $p<0,01$ и выше. Сдвиги по ЭКС от Φ_1 к С показывают понижение возбудимости эмоционального состояния в величинах, имеющих также высокозначимый уровень: $t=4,8$; $p<0,01$. От С к Φ_2 организм приходит к исходному состоянию. От Ф к М средний сдвиг составил незначительную величину ($t=0,07$).

Таблица 14

Показатели сдвигов ЧСС и ЭКС при самоуспокоении и самовозбуждении ($n=100$)

Показатели	ЧСС				ЭКС			
	Φ_1	С	Φ_2	М	Φ_1	С	Φ_2	М
\bar{x}	73,5	68,2	72,2	77,6	961	1302	968	911
max	92	96	96	102	3000	2500	2500	2500
min	60	44	54	56	80	60	30	45
δ	6,35	10,3	8,23	9,01	581,8	486	492	489
cv	8,5	15,2	11,4	11,6	60,5	37,4	50,8	53,6
cs	0,8	1,5	1,1	1,1	6,0	3,7	5,0	5,3
Различие по t	Φ_1 и С		$t=4,3$		Φ_1 и С		$t=4,8$	
	С и Φ_2		$t=3,0$		С и Φ_2		$t=4,4$	
	Φ_2 и М		$t=4,4$		Ф и М		$t=0,07$	

По коэффициенту вариативности сдвиги по ЧСС отражают однородность и сходство спортсменов, тогда как по ЭКС спортсмены имеют противоположные характеристики. Только в С и Φ_2 показатели регистрации спор-

сменов по ЭКС находятся в зоне нормального распределения, показатели Φ_1 и M свидетельствуют об асимметричности их распределений.

С целью рассмотрения оценки точности средних данных ЧСС и ЭКС по отношению к их генеральным параметрам определены показатели их точности (см. табл. 15), коэффициенты которых свидетельствуют о высокой степени приближения показателей измерения по ЧСС к средней генеральной совокупности. По ЭКС в Φ_1 пределы принятых величин точности превышаются на 1%, в M — на 0,3%, что может допускаться в подобных исследованиях, однако требует более четкого соблюдения в методических подходах к испытуемому и технологии измерения ЭКС. ЭКС по-видимому, является весьма подвижным параметром и проявляется, например, в эмоциональной реакции испытуемого на постановку щупа на палец, что и искажает картину его состояния.

В таблице 15 представлены данные ЧСС и ЭКС при состояниях у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Способность менять свое состояние у спортсменов выражалась при самоуспокоении в снижении ЧСС в среднем от 3,5 уд/мин до 5,3 уд/мин, а при самомобилизации ЧСС увеличилась от 1 до 9,3. Эти средние абсолютные величины в разном эмоциональном состоянии для наглядности представлены в таблице 16 в виде сдвигов от одного состояния к другому. Поскольку в ациклических видах спорта было обследовано малое количество испытуемых, то их показатели в анализе различий не учитывались. Сравнение величин сдвигов ЧСС при самоуспокоении и самомобилизации среди спортсменов, занимающихся единоборствами, спортивными играми, циклическими видами спорта на выносливость, спортивными искусствами, не выявило значимых различий. В этом анализе не подтвердилась гипотеза о том, что специфика вида спорта обуславливает свои особенности в регуляции эмоционального состояния.

Таблица 15

Средние показатели ЧСС и ЭКС при самоуспокоении и самовозбуждении у спортсменов, занимающихся разными видами спорта

Виды спорта	<i>n</i>	Состояние организма							
		ЧСС				ЭКС			
		Φ_1	C	Φ_2	M	Φ_1	C	Φ_2	M
Единоборства	16	70,8	65,5	66,9	76,2	1235	1743	1359	1123
Спортивные игры	23	68,0	63,7	66,5	72,2	691	1035	715	709
Спортивные искусства	19	78,2	74,0	78,0	83,0	1010	1392	975	950
Циклические на выносливость	38	73,5	68,6	72,5	78,9	901	1161	1068	917
Ациклические	4	77	73,5	77,0	78,0	1425	1450	1100	1700

Таблица 16

**Средние сдвиги ЧСС и ЭКС от фонового состояния
к самоуспокоению и самомобилизации в разных видах спорта**

Виды спорта	Кол-во обслед.	Состояние организма					
		ЧСС			ЭКС		
		$\Phi_1 \rightarrow C$	$C \rightarrow \Phi_2$	$\Phi_2 \rightarrow M$	$\Phi_1 \rightarrow C$	$C \rightarrow \Phi$	$\Phi \rightarrow M$
1. Единоборства	16	-5,3	1,4	9,3	508	-384	-230
2. Спортивные игры	23	-4,3	2,8	5,7	344	-320	-6
3. Спортивные искусства	19	-4,2	4,0	5,0	382	-417	-25
4. Циклические на выносливость	38	-4,9	3,6	6,4	260	-93	-151
5. Ациклические	4	-3,5	3,5	1	25	-350	600
Различие по <i>t</i>		1 и 4 = 0,29	1 и 4 = 1,3	1 и 4 = 1,33	1 и 4 = 0,95	1 и 4 = 0,29	1 и 4 = 0,48
		1 и 2 = 0,5		1 и 3 = 1,4			

Так, в полученных данных большими сдвигами ЧСС при целенаправленном изменении своего состояния имели представители единоборств. Однако по своим показателям они существенно не отличаются от представителей спортивных игр, хотя тенденция к этому имеется. Вопрос способности регуляции эмоционального состояния в зависимости от специфики вида спорта остается открытым.

Надо полагать, способность менять свое состояние проявляется как при самоуспокоении, так и при самомобилизации. С целью рассмотрения этого проанализированы сдвиги у представителей единоборств и циклических видов спорта на выносливость. Оказалось (табл. 17), что спортсмены (*n*=16) спортивных единоборств, если хорошо снижают свое состояние, то примерно такой же способностью обладают и в самомобилизации: по ЧСС коэффициент корреляции составил $r=0,48$, что близко к вероятности $p \approx 0,05$, а по отношению ЭКС и ЧСС в период мобилизации у них существует высокая статистически достоверная связь: одновременно возрастают показатели и по ЧСС и по ЭКС. У представителей циклических видов спорта этих взаимосвязей не обнаружено. По-видимому, отдельные спортсмены могут хорошо понижать свое состояние, другие — мобилизовывать. Отсутствует у них взаимосвязь между ЧСС и ЭКС при самомобилизации, что, вероятно, объясняется спецификой циклических видов спорта. При максимальных действиях в циклических видах спорта мышцы, не участвующие в работе, для экономизации энергии должны быть расслабленными. В экспериментальных данных представителей циклических видов спорта часто имело такое соотношение изучаемых параметров, когда величина ЧСС была высокой, тогда как по ЭКС она оказывалась низкой.

При саморегуляции проявляется противоречие в том, что в обычном состоянии понизить ЧСС трудно, так как в обычном состоянии каждый стремится к расслаблению, поэтому в обычном фоновом состоянии ЧСС находится на низком уровне. Для повышения ЧСС имеются большие возможности, если учесть, что при больших напряжениях организма ЧСС может быть на уровне 150—180 уд/мин и выше. Однако спортсмены с большой охотой выполняют снижение своего состояния, нежели самовозбуждение. Вероятно, это происходит потому, что самовозбуждение связано со значительной расстратой энергии, психическим напряжением, тогда как самоуспокоение — с покоем, отдыхом, получением от этого удовлетворения.

Таблица 17

Взаимосвязь сдвигов ЧСС и ЭКС при саморегуляции своего состояния

Виды спорта	Единоборства (n=16)				Циклические на выносливость (n=38)			
	ЧСС		ЭКС		ЧСС		ЭКС	
Вид сдвига	$\Phi_1 \rightarrow C$	$\Phi_2 \rightarrow M$	$\Phi_1 \rightarrow C$	$\Phi_2 \rightarrow M$	$\Phi_1 \rightarrow C$	$\Phi_2 \rightarrow M$	$\Phi_2 \rightarrow M$	$\Phi_1 \rightarrow C$
\bar{x}	-5,3	9,3	508	-235	-4,8	6,5	255	-153
max	-16	20	1880	1000	-20	20	1600	-1700
min	4	0	-900	200	4	-12	-2300	1080
δ	5,6	5,6	787	340	5,6	7,5	911	649
	$\Phi_1 \rightarrow C$ и $\Phi_2 \rightarrow M$		$\Phi_1 \rightarrow C$ и $\Phi_2 \rightarrow M$		$\Phi_1 \rightarrow C$ и $\Phi_2 \rightarrow M$		$\Phi_1 \rightarrow C$ и $\Phi_2 \rightarrow M$	
	$r=0,48$		$r=0,21$		$r=0,11$		$r=0,19$	
Величина взаимосвязи	$p \approx 0,05$							
	$\Phi_2 \rightarrow M$ (ЧСС и ЭКС)				$\Phi_2 \rightarrow M$ (ЧСС и ЭКС)			
	$r=0,99; p<0,008$				$r=0,21; p<0,05$			

В целом исследование показывает, что волевое качество самообладание легко регистрируется. В качестве простого и оперативного метода его регистрации можно использовать ЧСС с применением элементов аутогенной тренировки.

Волевое качество самообладание представляет собою не только реализацию деятельности сознания, но и самосознания, когда оценивается и регулируется не только процесс предметной деятельности, но и состояние самого субъекта. Применительно к МФСВ в самообладании проявляется деятельность элемента Г по отношению к БВД и рефлексия к самому Г.

При максимальной попытке решительность выражается односторонней мыслительной деятельностью, что обуславливает спокойствие, экономи-

зацию нервно-психической энергии. У нерешительных спортсменов имеет место большое многообразие чувств и мыслительной деятельности. Борьба с негативной направленностью приводит к растрате нервно-психической энергии, слабому уровню активной направленности и, вероятно, к чрезмерному волнению.

В качестве методов оценки решительности можно использовать выявление принципов решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности, а также методы, разработанные Ф. Геновым (54) для оценки мобилизационной готовности — ассоциативный тест, выявляющий направленность мыслей и регистрацию мышечного усилия на кистевом динамометре.

Для выявления и оценки настойчивости широко используется регистрация затруднительных действий в целостном физическом результате. Затруднительные действия имеют высокую взаимосвязь с общим результатом. Вероятно, из-за этого в практике спорта и физического воспитания педагоги для оценки потенциальных возможностей занимающихся ограничиваются тестированием физическим упражнением и не обращаются к волевым качествам. Рассуждения о физических кондициях подразумевают потенциальные возможности личности в достижении того или иного физического результата. Волевая сфера как бы растворилась в физических действиях.

Тест «волевое усилие, в 1/n от максимального» на кистевом динамометре не корректен в том плане, что испытуемые неодинаково вкладывают свои возможности в первой попытке. При знании испытуемыми особенностей задания результаты тестирования могут быть ненадежными. То же самое можно сказать о тех методах, когда испытуемым предлагают в повторном задании одного и того же теста превысить результаты первой попытки.

Под инициативностью понимается полная самоотдача в действиях и деятельности, которая проявляется в поиске возможности улучшения результативности действий в начале, в ходе и в его окончании. В качестве оперативного метода выявления и оценки инициативности можно использовать теппинг-тест, «игру-5».

Для оценки самообладания может использоваться свернутая форма аутогенной тренировки по самоуспокоению и самомобилизации. Критерием сдвигов эмоционального состояния из методов ЧСС, ЭКС лучше использовать ЧСС, т. к. эта методика проста, информативна и достаточно адекватна состоянию. ЭКС весьма подвижна, не всегда адекватна состоянию, а, например, в циклических видах спорта она имеет рассогласование с ЧСС.

Для понимания достижения того или иного результата необходимо использовать психологический анализ (57, 91, 115). Наиболее полной характеристикой волевого качества будет выявление и оценка функционально-структурных элементов: цели, состояния, самооценки и действий.

Г л а в а 4

УВЕРЕННОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ ОЦЕНКИ

4.1. ГИПОТЕЗЫ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе деятельности у личности бывают периоды вдохновения, когда все получается легко, как бы само собою, результативность бывает высокой, действующее лицо получает большое удовлетворение от успеха деятельности и реализации намеченных целей. Выявление впечатлений о самом удачном выступлении в соревнованиях позволит вскрыть особенности деятельности отдельных структурно-функциональных элементов воли. В этом заключалась первая рабочая гипотеза.

У личности в процессе деятельности формируется стиль действий и принципы решения тех или иных ситуаций. Они остаются после прошедших событий в эмоциональной и логической памяти. В дальнейшей повседневной жизни личность руководствуется приобретенными приемами и методами, которые позволяют ей быстро и просто решать возникающие трудности. Они обеспечивают экономизацию в расходе энергии и защищенность от неожиданностей.

Принципы и правила поведения личности зависят от ее жизненного опыта и от собственной самооценки своих физических качеств, умений и способностей. Самооценка связана с самосознанием. П. Р. Чамата (211), изучая генезис самосознания личности, пишет, что маленькие дети, действуя с предметами и наблюдая за изменениями во внешнем мире, возникающими в результате этой их деятельности, познают не только те предметы, с которыми действуют, но и самих себя.

Роль самооценки в формировании уверенности и неуверенности изучала Е. А. Серебрякова (180). Она сделала вывод о том, что самооценка, закрепившаяся и ставшая чертой характера, не ограничивается рамками одной какой-либо деятельности, а распространяется и на другие виды деятельности. У детей рано возникает способность оценивать свои умения и качества, которая затем начинает определять их поведение. С возрастом самооценка, как мотив поведения и деятельности, начинает играть все большую роль в жизни ребенка и в формировании его личности. Со временем оценка становится все более устойчивым образованием.

В настоящее время имеются предположения, что сохранение самооценки становится потребностью для человека. При определенных условиях личность как бы борется за свою структуру (27).

Знания принципов и приемов решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности позволяют выявлять уверенность на осознаваемом уровне. В этом заключалась вторая рабочая гипотеза.

Третья рабочая гипотеза состояла в следующем. И. М. Сеченов считал, что человек беспрерывно получает впечатления от собственного тела, на основе чего осуществляется регуляция движениями. Одни из них воспринимаются собственными; голосом, слухом, глазом, осязанием, а другие идут изнутри тела и проявляются в сознании в виде неопределенного «темного чувства». Отдельные ощущения являются слабо осознаваемыми. В тех случаях, когда они дают слабую информацию, в действиях имеет место неопределенность, которая в ситуации обязательного действия согласно информационной теории (182) образует тревогу и связанный с ней высокий уровень эмоционального напряжения.

В спортивной деятельности среди всех ощущений мышечно-двигательные являются ведущими. Благодаря им регулируется движение по мощности, длительности, направлению, амплитуде. В связи с этим выявление уверенности путем анализа мышечных усилий у спортсменов имеет перспективное значение. Стиль мышечных усилий лиц, занимающихся двигательной деятельностью, отразит, надо полагать, степень уверенности личности в действиях с физическими усилиями.

Спортсмены, занимающиеся двигательной деятельностью на протяжении нескольких лет, имеют достаточно большой опыт физических усилий, координируемых двигательными ощущениями и их представлениями. Они действуют более правильно. Они, вероятно, будут более уверены в двигательной деятельности.

Исходя из рабочих гипотез, перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить закономерности деятельности отдельных структурно-функциональных элементов воли в период полного самовыражения личности;
- 2) провести поиск и конструирование методов оперативной оценки уверенности у спортсменов на осознаваемом и неосознаваемом уровнях, проверить их надежность;
- 3) рассмотреть взаимосвязь уверенности с личностными свойствами и качествами.

Для решения поставленных задач использованы были следующие методы исследования:

- анкетирование;
- самоотчет испытуемых;
- методика по выявлению особенностей самооценки личности, предложенная С. А. Будасси (37);
- методика выявления жизненных показателей силы и уравновешенности, разработанная Ю. Я. Киселевым и Б. Н. Смирновым, суть которой заключается в самооценке своих проявлений по 16 признакам на каждое свойство (92);
- тест Айзенка;
- теппинг-тест (76) для оценки типа нервной системы со стороны возбуждения;

— рефлексометрия по Н. М. Пейсахову (143) при двухсotразовом предъявлении раздражителя. Использован прибор хроноволеоптимограф, изготовленный на экспериментально-техническом производстве ордена Трудового Красного Знамени им. Ф. Эрисмана;

— метод компетентных лиц;

— формирование и проявление установки по А. С. Прангисвили (158) и В. В. Григолава (59). В качестве раздражителей предъявлялись металлические цилиндры весом 80 г, 135 г и два по 100 г. Вначале предъявлялись тяжелый — только в правую, легкий — только в левую по 17—18 раз, затем только одинаковые по 30 раз. Испытуемые в течение всего опыта без зрительного анализатора должны были сравнивать величину раздражителей. Исследование проведено на одних и тех же испытуемых в моторной и моторно-гипотической чувственной модальности. Точность мышечных ощущений выражало отношение количества правильных ответов к общему количеству установочных экспозиций, такой же подход применен и в критическом опыте;

— регистрация ЭКС с помощью прибора Н. Н. Мищука (5);

— выявление эмоционального состояния с помощью прилагательных, отражающих всевозможные его оттенки (46). За 20—25 минут до старта испытуемые из 50 слов отмечали 5—7, которые больше всего отражали их состояние;

— методика выявления эмпатии (48, 193). Выявление уровня сопереживания трудных ситуаций других людей оценивалась по анализу письменного описания возможного исхода трех ситуаций;

— анализ успешности выступления штангистов в соревнованиях;

— математический и логический анализы. Не использовался факторный анализ, так как при нем приходится возвращаться на исходный уровень (147).

Для изучения работы методики по выявлению уверенности по принципам решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности проанализированы ответы у лиц с высоким проявлением уверенности и решительности ($\bar{x}=8,7$ балла) и неуверенных, нерешительных ($\bar{x}=2,6$ балла). В группе уверенных испытуемые имели следующую спортивную специализацию: 5 хоккеистов, 3 конькобежца, 7 гимнастов, 3 гандболиста, 3 легкоатлета, 10 пловцов, 9 борцов, 2 фехтовальщика, 2 велосипедиста, 5 тяжелоатлетов и 3 волейболиста. По спортивной классификации они имели следующий статус: МС — 7, КМС - 11, 1 с. р.— 25, 2 с. р.— 9. В группе неуверенных в спортивной деятельности: 6 конькобежцев, 2 лыжника, 9 футболистов и хоккеистов, 5 легкоатлетов, 6 велосипедистов, 5 борцов, 3 боксера, 3 пловца, 5 гимнастов, 2 фехтовальщика и 1 тяжелоатлет, 3 гандболиста, 2 волейболиста. Их спортивная квалификация оказалась значительно ниже, хотя по возрасту и спортивному стажу они выглядят примерно одинаковыми: МС — 2, КМС — 9, 1 с. р.— 29 и 2 с. р.— 12.

По принципам решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности обследовано 1440 спортсменов от юношеских разрядов до мастеров спорта международного класса.

По личностным методикам обследовано среди уверенных 7 МС, 1 КМС, 27 спортсменов первого, 8 второго и третьего разрядов, среди неуверенных 3 МС, 8 КМС, 31 спортсмен первого и 10 второго и третьего разрядов. Спортсмены были представителями различных видов спорта.

По выполнению и оценке неизвестного действия на кистевом динамометре тестировано 1449 спортсменов разной квалификации.

Выявление силы нервной системы со стороны возбуждения по методике Н. М. Пейсахова проведено у 111 спортсменов, по методике Е. П. Ильина — 26.

Анализ успешности выступления в соревнованиях осуществлен у 14 МС, 14 КМС, 14 штангистов 2 и 3 разрядов в течение выступлений в трех разных соревнованиях. Проанализировано в общей сложности 756 попыток.

Для выявления особенностей эмпатии проанализировано 81 ситуация, подвергнутая оценкам 21 МС, КМС и спортсменами 1 с. р.

Формирование и проявление установки осуществлено 13 МС, 9 КМС, 7 спортсменами 1 и 2 разрядов. Предъявлено, оценено и проанализировано 2686 попыток. В течение эксперимента регистрировалось ЭКС как степень эмоционально-волевого напряжений.

Для выявления особенностей выполнения неизвестного действия обследовано 79 мальчиков и 60 девочек с 5-го по 8-й классы. Эмоциональное состояние изучено у 9 МС и 13 спортсменов 1 с. р.

О впечатлениях спортсменов о самом удачном выступлении в соревнованиях опрошено 104 МС, КМС и 214 спортсменов 1 с. р.

4.2. ВПЕЧАТЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ О САМОМ УСПЕШНОМ ВЫСТУПЛЕНИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ

При достижении высокого спортивного результата у спортсменов появляются особые ощущения о своем состоянии, отличающиеся от обычных. В состоянии вдохновения или творчества нещаются отдельные детали, схватывается все сразу, все действия и ощущения сливаются в единое целое. Если происходит изменение обстоятельств, то действия выполняются как бы сами собой, после чего спортсмен может и не дать объяснения, почему он так действовал. Д. А. Аросьев с соавторами (15) пишет, что в таком состоянии происходит смещение сознания на подсознание для максимального использования этого древнего образования нервной системы. В этом состоянии спортсмен видит и всем владеет, но, вместе с тем, ничего не выделяет (сознанием). В таком состоянии элемент Г в МФСВ в своей деятельности сливается в единое целое с другими элементами.

Исследование предстартового состояния показало, что хорошее состояние, обусловливающее лучшее самовыражение спортсмена, транс-

формировалось через слова: храбрый, веселый, уверенный, собранный, свежий, координированный, бодрый, активный, волевой, нетерпеливый; скованность и ограничение свободы воли — через слова: пассивный, равнодушный, угнетенный, растерянный, неуверенный. Вместе с тем было и такое проявление, которое нельзя было отнести ни к положительному, ни к отрицательному состоянию: добрый, хмурый, ласковый. Оказалось, что более полное самовыражение личности перед стартом было у мастеров спорта ($n=9$, $\bar{x}=60,7\%$, $cv=34,0\%$) по плаванию, чем у перворазрядников этой же специализации ($n=13$, $\bar{x}=53,3\%$, $cv=50,6\%$), что составило статистически значимое различие ($t=4,8$; $p<0,001$).

Для изучения впечатлений спортсменов нами заимствовано у А. В. Алексеева (4) выделение в предстартовом состоянии физических ощущений, характера эмоций и чувств, направленности мыслительной деятельности. Испытуемые должны были вспомнить о самом удачном выступлении в соревнованиях, когда у них все получалось легко, как бы само собою, когда спортсмены получили большое удовлетворение от выступления. Испытуемые без всяких подсказок указывали свои субъективные впечатления.

Оказалось, что субъективные впечатления об эмоциональном состоянии самого удачного и незабываемого соревнования у МС, КМС и спортсменов 1 с. р. выглядят примерно одинаково; у занимающихся разными видами спорта имеются некоторые отличия, но они несущественны. В таблице 18 представлены общие данные, в которых вскрываются некоторые закономерности: в физических ощущениях преобладают легкость, готовность соревноваться и чувство силы; в эмоциональном состоянии — боевая готовность; высокий уровень эмоционального возбуждения, стремление соревноваться и уверенность; направленность сознания связана с мыслями о победе, о предстоящих действиях. Особенности рассматриваемого состояния и поведения личности спортсмена характеризуют те периоды деятельности, когда имело место полное самовыражение личности, то есть имело место проявление свободы их воли. Обследованные спортсмены не называли тягостные или неприятные впечатления от их деятельности. Если же рассматривать их приемы саморегуляции в этих соревнованиях, то они носили активную направленность: разминка, самовнушение и самонастрой. Отвлечение занимает незначительную долю в общей совокупности приемов (16,6%). Результатом всего этого была высокая результативность действий и удовлетворенность своим выступлением.

Таблица 18

**Субъективные признаки состояния спортсменов в соревнованиях,
в которых они получили самое большое удовлетворение, в % к опрошенным
(MC и KM=104; с. р.=214)**

Двигательные спортивные действия	Физические ощущения	Состояния, чувства, эмо- ции	Направленность мыслей	Приёмы саморегуляции
Самые результативные (самая большая удовле- творенность от выступле- ний в соревнованиях)				
Лёгкость.....	44,0	Боевая готовность..... 47,5	О победе..... 28,0	Разминка..... 33,0
Готовность.....	31,1	Высокий уровень эмоцио- нального состояния..... 33,0	О трассе, дистанции, игре, соревновании..... 22,3	Самовнушение..... 29,2
Чувство силы.....	28,5	Желание стартовать..... 25,5	О тактике..... 19,2	Отвлечение..... 16,6
Бодрость.....	9,4	Уверенность..... 21,7	Показать хороший ре- зультат..... 19,1	Самонастрой..... 11,3
Ровное дыхание.....	4,0	Переживание..... 12,3	Отвлечение..... 3,7	Напутствие тренера..... 11,3
Скорость, быстрота.....	3,1	Спокойствие..... 11,3		
Учащение ЧСС.....	1,9			

Изучая проявление творчества, Н. И. Киященко и Н. Л. Лейзеров (93) пишут, что наиболее ярко волевая сфера или активная сторона личности проявляется в преобразовательной деятельности и самовыражении. В спорте имеют место преобразовательная деятельность по совершенствованию своих качеств и самовыражение как выступление в спортивных соревнованиях.

В проанализированном субъективном впечатлении о своем самом лучшем выступлении в соревнованиях наглядно выражается функционирование мыслей, эмоций и чувств, самооценки и действий. Такое взаимосвязанное функционирование отдельных элементов присуще любому виду деятельности, только в каждом из них превалирует в большей мере или работа мысли, или реализация чувств, или физических усилий.

В состоянии спортсменов проявляется односторонняя направленность структурно-функциональных элементов воли. Таким образом, концептуальная МФСВ подтверждается и экспериментальными данными.

4.3. МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ НА ОСОЗНАВАЕМОМ УРОВНЕ

За основу конструирования методики выявления принципов поведения и действий спортсменов была взята методика Д. Ковача (95), в которой одни суждения носят более решительный и уверенный принцип или подход, другие — неуверенный и нерешительный. Делая выбор наиболее подходящих способов решения, испытуемые набирают соответствующее количество баллов. Нами разработаны ситуации и принципы их разрешения, которые свойственны молодому человеку, занимающемуся спортом с целью достижения высоких результатов.

У каждой личности имеются свои принципы и приемы действий и поведения. Поскольку жизненные препятствия имеют типичный характер, то для выявления уверенности на осознаваемом уровне спортсменам предлагаются ситуации и способы их разрешения. Одни из правил и принципов решительные и уверенные, другие имеют элементы неуверенности и нерешительности. Испытуемые указывают принципы и правила, которые они чаще всего используют в своей жизни и спортивной деятельности.

Для конструирования методики вначале было взято около 35 вопросов. В результате исследования вскрылось, что отдельные из них являются индифферентными, стабильными к людям, имеющим разные свойства и качества. Отдельные вопросы исключались, перефразировались. В результате логического анализа значимости отдельных свойств и качеств оставлено только 17. Три из них связаны с обычными жизненными проявлениями, семь — с успехами в спортивной деятельности, пять характеризуют решительность и два отражают мнительность и предубеждения в действиях и поведении. Такой подход основывался на том, что уверенность зависит как от успехов в

деятельности, так и от свойств и качеств, которые присущи личности и могли сформироваться еще в самом раннем возрасте. Уверенность зависит от решительности так же, как решительность от уверенности, а неуверенный в себе человек связан с мнительностью и предубеждениями.

Ситуации и принципы их разрешения следующие:

1. а) Я не смог(ла) бы учиться на «отлично», даже если бы я организовал(а) себя;

б) мне кажется, что я смог(ла) бы учиться на «отлично», если бы я организовал(а) себя.

2. а) Я чувствую себя полным здоровья и знаю, что состояние организма не подведет меня в достижении высоких результатов;

б) иногда появляется мысль, что организм может и подвести меня в достижении высоких результатов, но я прогоняю эту мысль, и от нее не остается и следа.

3. а) Есть мечта в спорте, но она не оформилась пока в конкретную цель;

б) есть мечта в спорте, но это, вернее, не мечта, а реальная цель.

4. а) Суждение о противоречивом действии или поступке человека должно быть всесторонним, касающимся всех элементов его происхождения;

б) суждение о противоречивом действии или поступке человека должно быть определенным и четким по своей сути.

5. а) Когда я заболеваю, иногда не принимаю лекарств, так как считаю, что каждое лекарство сопровождается неблагоприятным влиянием на организм;

б) хотя я знаю, что есть сопутствующие влияния каждого лекарства, я всегда принимаю их.

6. а) Посягательство на рекордное достижение во время соревнования зависит от длительной и основательной тренировки;

б) посягательство на рекордное достижение должно быть делом каждой тренировки.

7. а) Моя спортивная деятельность в последующем будет успешной и плодотворной;

б) возможно, что в последующем моя спортивная деятельность будет успешной и плодотворной.

8. а) Мне кажется, что иногда я проявляю некоторую мнительность;

б) я не имею такого проявления.

9. а) Я чувствую, что мне удается осуществить свои цели в спорте;

б) не чувствую — обстоятельства и жизнь покажут.

10. а) Мое выступление перед группой людей связано с внутренней борьбой, иногда мучениями;

б) выступление перед большой массой людей не составляет особых трудностей.

11. а) Изменить программу, средства и методы тренировки совсем не сложно, лишь бы это имело рациональное зерно;

б) думаю, что изменение программы, средств и методов тренировки — ответственное дело, надо переоценить и переосмыслить имеющиеся представления.

12. а) Некоторые, занимающиеся спортом, должны иметь такой же взгляд на тренировку, какой у меня;

б) я думаю, что у меня, в общем, правильный взгляд на тренировочную работу.

13. а) Уверен(а), что достигну своей мечты в спортивных результатах;

б) может быть, я достигну своей мечты в спортивных результатах.

14. а) Мое правило: «Быстро принимать решения и действовать, конечно, при условии осмыслиения обстановки»;

б) мое правило: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

15. а) Порою принять решение бывает очень сложно, так как существует масса непредвиденных, привходящих обстоятельств;

б) для меня принять решение всегда несложно.

16. а) Иногда сомнения в чем-либо начинают сдерживать мои усилия;

б) появляющиеся сомнения еще более мобилизовывают меня в действиях.

17. а) Не знаю, какой(ая) я решительный или нет. Трудно оценить. Бывает, что трудно принять решение, ведь хочется принять правильное решение;

б) нравятся решительные, хочу быть таким(ой). Да, я такой(ая) и есть.

Ключ для выявления уровня уверенности и решительности: 1-а, 2-а, 3-б, 4-б, 5-б, 6-б, 7-а, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-а, 13-а, 14-а 15-б, 16-б, 17-б. При совпадении букв на каждой ситуации испытуемые получают один балл. При сумме от 7 до 10 баллов испытуемые получают оценку «уверенный», 11 и более — «весьма уверенный», 6 и менее — «неуверенный».

Предлагаемые испытуемым ситуации неоднозначны. Поэтому для дифференцированной характеристики следует иметь в виду, что ситуации 2, 3, 6, 7, 9, 12, 13 связаны с отношением к предстоящей спортивной деятельности, ситуации 1, 4, 10 характеризуют уверенность в обыденной жизненной обстановке, ситуации 5 и 8 показывают наличие мнительности в отдельных жизненных обстоятельствах, ситуации 11, 14, 15, 16, 17 раскрывают решительность как свойство характера, оказывающее влияние на уверенность.

Методика удобна в том, что она не ставит испытуемого в позицию необходимости раскрытия интимных сторон. Он только указывает подход или принцип решения ситуаций. Ситуации раскрывают следующее: уверенные превосходят по убежденности в целях — мечтах, в возможностях достичь высоких результатов в спорте. Анализ вскрывает превосходство уверенных и по другим жизненным показателям. Они превосходят неуверенных по утверждениям о возможности учиться на отлично, о

своем здоровье. Неуверенные имеют мнительность на отдельные жизненные ситуации, трудности в выступлениях перед большой массой людей, трудности в изменении программы тренировки. Неуверенные не считают себя решительными, тогда как уверенные говорят, что они решительные, а принять решение для них всегда несложно.

Таким образом, причина уверенности или неуверенности может быть связана не только с успешностью или неуспешностью спортивной деятельности, а также и с личностными свойствами и качествами. П. А. Рудик (172) считал, что ведущими качествами для спортсмена являются те из них, которые обеспечивают результативность его деятельности. Эти же качества обуславливают и статус его личности, и значимость для коллектива. Можно предположить, что неудачная деятельность на протяжении нескольких лет не давала спортсмену высокого положения в его спортивной среде и, более того, его положение формировало его самооценку о самом себе и соответствующее поведение.

Важное значение в разработке методики имеет распределение значимости отдельных разделов, составляющих характеристику уверенности в результативности деятельности, проявление ее в обыденной жизни и в качестве решительность. Рассмотрим работу и значимость отдельных разделов методики.

Если принять все 17 ситуаций за 100%, то наполняемость балловыми ответами по отдельным разделам методики будет выглядеть так (табл. 19), что величина по особенностям спортивной деятельности преобладает над всеми другими характеристиками (41,3%). Вторую позицию занимает решительность (29,6%). Спортсмены с высоким уровнем ($\bar{x}=8,7$ балла) весьма близко подходят к наполняемости раздела спортивной деятельности, однако она еще имеет резервы. Следует отметить, что на 1000 обследованных спортсменов встретился только один человек, который на все ситуации получил баллы. Обычно на те или иные ситуации испытуемые не получают баллы и в связи с этим наполняемость каждого раздела меняется, а в связи с этим и вскрывается его значимость в структуре личности.

Как видно из таблицы 19, из-за недобора баллов по разделу «Уверенность спортивной деятельности», происходит смещение значимости «решительность». Математический анализ наполняемости баллами каждого раздела у двух групп спортсменов, с набранными по методике 50% баллов от возможного, показал их сходство. В связи с этим соотношение количества ситуаций на каждый раздел можно считать внутри самой методики валидной.

Таблица 19

Распределение отдельных показателей уверенности и решительности к общему количеству ситуаций и их наполняемость при обследовании (%)

Проявление уверенности	Уверенность в спортивной деятельности	Уверенность в жизненных ситуациях	Мнительность	Проявление решительности
Запланировано по количеству	41,3	17,2	11,8	29,6
У лиц с уверенностью не ниже 7 баллов ($n=124$)	33,5	19,3	11,7	35,4
У лиц с уверенностью $\bar{x}=8,7$ балла ($n=52$)	39,0	17,9	10,2	32,8

Рассмотрим наполняемость балловыми ответами в каждом из четырех разделов методики. Количество баллов, которое может набрать испытуемый по каждому разделу, примем за 100 %. Несмотря на то, что отдельные характеристики выявляются разным количеством ситуаций, в данном подходе они как бы уравниваются и этим раскрываются особенности спортсменов с разным количеством набранных баллов. В таблице 20 представлена наполняемость ответов баллами по каждому из отдельных проявлений уверенности и решительности. Больше всего у испытуемых проявляется решительность, высокий уровень уверенности вскрывается в обыденных жизненных ситуациях. Две независимые группы спортсменов имеют одинаковое 50-процентное распределение как решительных, так и нерешительных по своему характеру; как уверенных в решении жизненных ситуаций, так и неуверенных в них; как имеющих мнительность в отдельных жизненных ситуациях, так и не имеющих. Наибольшее различие в набранных баллах у уверенных проявляется по разделу «спортивная деятельность». Вместе с тем, результаты свидетельствуют о том, что среди уверенных в спорте имеется достаточно большой процент лиц, имеющих мнительность (при $\bar{x}=7$ баллов — 26,6%), неуверенных в обыденных жизненных ситуациях (12,4%).

В целом проявление уверенности у 227 спортсменов по использованию ими принципов и подходов в решении жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности имеет $cv=32,2\%$, $t=3,9$, что свидетельствует о нормальности распределения.

В качестве выявления надежности методики использовано сравнение результатов обследования одних и тех же испытуемых через месяц (165). Оказалось, что коэффициент корреляции показателей испытуемых ($n=25$) составил $r=0,91$. Изменения из 425 ситуаций имели место в 13 случаях, что составило 3%. Результаты свидетельствуют о надежности методики.

Таблица 20

**Характер наполняемости балловыми ответами разделов методики,
если каждый из них взять за 100%**

Обследованные спортсмены (7 ситуаций)	Уверенность в спортивной деятельности	Уверенность в жизненных ситуациях	Отсутствие мнительности (2 ситуации)	Проявление решительности (5 ситуаций)
	(7 ситуаций)	(3 ситуации)	(2 ситуации)	(5 ситуаций)
1. С уверенностью не ниже 7 балов (n=124)	37,2	50,4	46,3	55,1
2. С уверенностью $\bar{x}=8,7$ балла (n=52)	45,1	51,9	42,1	54,2
3. С уверенностью $\bar{x}=2,5$ балла (n=52)	10,0	25,0	20,6	20,4
Количество обследованных / % не получивших ни одного бала ($\bar{x}=7$ баллов, n=124)	4/3,2%	10/12,4%	33/26,6%	3/2,4%

Исследование особенностей изменения принципов решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности представлено в таблице 21. Одиннадцать испытуемых через год вторично указали наиболее подходящие для них принципы и подходы решения жизненных ситуаций и вопросов деятельности. Уверенность у обследованных спортсменов понизилась, но изменение не имеет статистически значимого различия. В данном случае отражаются свойства обследованных.

Т а б л и ц а 21

**Сдвиги в подходах к решению жизненных ситуаций
и вопросов спортивной деятельности через год (%)**

Годы обследования	Уверенные	Неуверенные	Значимость различия
1 год	41,1	58,9	p<0,05
2 год	35,2	64,8	P<0,05
Значимость различия от 1-го ко 2-му году	нет	нет	

Изучаемая особенность личности представляет собою осознаваемую сторону. Преодолевая препятствия в повседневных действиях на пути к достижению спортивных целей, личность испытывает определенные состояния, на основании чего формируется самооценка по отношению к своим возможностям. При постановке целей или появлении задач производится оценка соотношения целей и своей подготовленности, а в связи с этим переживается возможность их реализации. Из всех анализируемых явлений самооценка остается более постоянной. Самооценка разных лиц может отличаться по форме и содержанию. Она может быть завышенной или заниженной, конкретной или аморфной. Надо полагать, уверенность имеет соответствующую самооценке структуру проявления.

Если рассматривать константность возникающих целей и самооценку личности своей подготовленности, то следует заключить, что спортивная деятельность всегда связана с целью повышения своих результатов, со стремлением выигрыша у соперников и достижения победы. Спортивная подготовленность у спортсменов в разный период тренировочного процесса, конечно, не одинакова, однако в каждый период годичного тренировочного цикла решаются свои задачи и ставятся соответствующие цели. Переходный или подготовительный период не приводит спортсмена к исходному состоянию самооценки прошлого года, иначе не было бы постановки целей дальнейшего роста результатов. Такое может быть лишь к концу спортивной деятельности, когда спортсмен заканчивает занятия спортом. Самооценка является относительно постоянным элементом структуры личности, так как она

базируется на ее качествах и свойствах, которые в определенный возрастной период имеют относительно устойчивый характер.

Подводя итог исследования метода выявления уверенности по принципам действий и поведения, можно заключить, что общее количество баллов, набираемое испытуемым, дает только общую характеристику. Содержание же ситуаций, в которых проявляется уверенность, может точнее раскрыть отдельные свойства испытуемого. В общей характеристике следует усматривать: уверенность в спортивной деятельности и в отдельных жизненных ситуациях, наличие мнительности, уровень решительности.

Соотношение ситуаций по отдельным проявлениям спортсмена соответствует значимости характеристик. «Работа» отдельных ситуаций, совокупность их в оценке характеристик личности удовлетворяет цели, поставленной перед методикой.

4.4. МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ НА НЕОСОЗНАВАЕМОМ УРОВНЕ

В качестве методики, дающей быстро и просто информацию о характере физических действий, можно использовать мышечные усилия испытуемого на ручном динамометре. При этом у испытуемого проявляются его состояние, функционирование представлений и ощущения. При обследовании спортсменов часто показатели кистевой динамометрии используются для контроля за общим состоянием организма. Так, для соизмерения ежедневной тренировочной нагрузки с возможностями спортсмена Н. Г. Озолин (139), кроме выяснения самочувствия, измерения частоты сердечных сокращений и определения веса, рекомендует регистрировать кистевую динамометрию в максимальном сжатии сразу после сна в одной и той же позе. Ежедневные измерения позволяют объективно контролировать возбудимость центральной нервной системы, ее работоспособность в период усиленных тренировочных занятий и выступления в соревнованиях.

Улучшение показателей на ручном динамометре не следует понимать однозначным с состоянием организма. Так, В. В. Розенблат (164) подчеркивает, что колебания мышечной силы характеризуют прежде всего динамику возбудимости соответствующих нервных центров и хотя наблюдается повышение показателей силы, это не говорит еще об отсутствии утомления организма. Тем не менее, для оценки состояния утомления он рекомендует кистевую динамометрию, показатели которой отражают состояние высших и подкорковых отделов центральной нервной системы.

Результаты Ф. Генова (54) показали, что сила кисти рук не зависит от весовой категории спортсменов и их спортивных результатов, а в значительной мере связана с индивидуальными особенностями личности. У испытуемых регистрировали субъективную оценку мышечно-двигательных ощуще-

ний. Для этого они сжимали два раза подряд обычный ручной динамометр с усилием в 50% от своих возможностей. Спортсмены должны были запомнить величину затраченного усилия, затем с закрытыми глазами сжать динамометр с той же силой. Отклонения в показателях динамометра выявляли способность спортсменов дифференцировать свои мышечные усилия. Оказалось, что в состоянии мобилизационной готовности самооценка мышечного усилия у спортсменов весьма высокая. Однако представители разных видов спорта имеют неодинаковые границы самооценки мышечного усилия.

Сравнение точности субъективной оценки мышечного усилия у высоко и менее квалифицированных спортсменов показало, что у них отсутствовала существенная разница. При этом обнаружилась только тенденция лучших оценок у высококвалифицированных. В состоянии, же мобилизационной готовности точность у высококвалифицированных существенно выше.

Исследуя интракорреляцию между показателями кистевой динамометрии и проявлением волевого усилия, Н. А. Розе (163) отмечает, что показатели ручной динамометрии, волевого и дифференциированного усилия, частота колебаний статического tremora (ориентировочного и основного) коррелируют между собой, причем в центре связей находится динамометрия. Волевое усилие связано с динамометрией опосредованно, через дифференцированное усилие. Динамометрия является как бы центральным элементом в рассмотренных характеристиках психомоторики.

Дифференцированное мышечное усилие отражает сенсомоторную функцию руки. Однако регуляция движения осуществляется высшими отделами коры головного мозга, проявляющими аналитико-синтетическую деятельность. При этом в общем состоянии личности не могут не отражаться переживания успешности или неуспешности ее деятельности.

Учитывая особенности проявления показателей в ручной динамометрии, на наш взгляд, мышечные усилия испытуемого, представления и ощущения о нем позволяют вскрывать осторожность, нерешительность или безусловную решительность действий личности, что дает возможность с определенной степенью вероятности характеризовать ее уверенность на момент обследования. В связи с этим для оценки проявления уверенности использовалась кистевая динамометрия на ручном динамометре. Первое задание заключалось в максимальном сжатии, динамометра. Второе задание ставило испытуемых в затруднительное положение. Они должны были представить себе половину максимального усилия и выполнить его, затем дать оценку точности своего 50-процентного усилия от максимального в килограммах. Испытуемому сообщалось о его максимальном усилии, однако этalon половины максимального сжатия он должен был себе представить. После выполнения сжатия половины максимального испытуемому не говорилось, какое усилие он выполнил и насколько точно оценил его. Этим исключался тренировочный эффект. Чтобы выявился стиль действий и поведения испытуемого в подобной ситуации, задание повторялось 5—7 раз. Исследование показало, что оценка выполняемого движения часто не соответствовала мышечному усилию. Пред-

положение о величине усилия чаще было меньшим, чем само выполненное усилие.

Соотношение сжатия ручного динамометра и оценки точности его выполнения могло иметь разные выражения. При анализе можно было бы соотнести выполненное усилие к расчетному эталону (половине максимального). Однако испытуемые не получали предварительного мышечно-двигательного ощущения, а усилия их строились на представлениях. В связи с этим оценивать состояние испытуемых было правомерным в сопоставлении их двигательных действий и оценок ими своих действий.

Анализ оценок своих мышечных усилий показал, что они весьма близки к расчетной величине, равной половине максимального. При отсутствии эталона мышечного усилия реальное физическое действие играет роль предположения, а оценка его — вербальным предположением. Но поскольку последнее близко к расчетному, то его можно взять за основу в сопоставлении этих двух предположений. Поэтому для анализа характера выполнения неизвестного действия на ручном динамометре был использован метод отношения показателей в вербальном предположении к непосредственному физическому действию, выражаемому в виде коэффициента:

$$k = \frac{\Sigma \text{предположений}}{\Sigma \text{действий}}$$

В оценке уверенности следует исходить из того, что отношение суммарного показателя предположения к суммарному показателю реальных физических усилий, близкое к единице, то есть по своим величинам совпадающие, отражает устойчивое состояние, которое обусловливает уверенность. При чрезмерном волнении тонус мышечной системы повышается и испытуемый, не замечая своего волнения, выполнит сжатие несколько большее, чем это требуется. Чрезмерное волнение даже в таком задании и будет отражать свойство личности. Отнесем это свойство к неуверенности. Отсутствие повышенного эмоционального состояния приведет к тому, что физическое усилие будет слабым. Слабый результат будет и при безответственном отношении к предлагаемому заданию. Отнесем такое отношение и такое состояние к самоуверенности. Оценки и действия, значительно отличающиеся друг от друга, создают дискомфортность в действиях и, следовательно, создают неуверенность.

Для рассмотрения степени изменчивости изучаемого признака 11 мастеров спорта и кандидатов выполнили предложенное задание через год. Основные параметры вербальной оценки половины максимального усилия на кистевом динамометре в первый и во второй годы имели следующие величины: $\bar{x}_1=0,75$; $max=0,90$; $min=0,62$; $\delta=\pm 0,088$; $m=\pm 0,002$; $\bar{x}_1=1,01$; $max=1,40$; $min=0,73$; $\delta=\pm 0,211$; $m=\pm 0,01$.

Можно отметить сохранение стиля действий в условиях неопределенности. Колебание значительно по \bar{x} и max . Была проверена ранговая корреляция показателей коэффициентов у одних и тех же испытуемых. У одиннадцати испытуемых она составила $r=0,290$ (значимая при $r=0,610$). Сравнение средних величин коэффициентов через год выявило их существенную разницу ($t=3,7; p<0,001$). Изменение средних величин коэффициентов свидетельствует о том, что особенности субъективной оценки мышечного усилия изменчивы. На их проявление могут оказывать влияние самые различные факторы: общее состояние организма, настроение и другие причины.

Природа и факторы, обусловливающие особенности оценок мышечного усилия, вероятно, нагляднее всего проявляется у детей и подростков. Данные их обследования представлены в таблице 22. Средний показатель соотношения оценки незнакомого усилия у мальчиков обследованного возраста ниже 0,78, чем у девочек 0,85. Это различие имеет статистически значимый уровень ($p<0,05$). Мальчики менее точны, чем девочки. Среднее квадратическое отклонение уточняет характер усилия и его оценку. Варьирование этого признака больше у девочек. Хотя девочки в своих оценках и действиях точны, но у них и большая изменчивость в этом показателе.

Для рассмотрения распределения коэффициента оценки мышечного усилия были взяты результаты учащихся восьмых классов (девочки и мальчики объединены, поскольку различий в их показателях не обнаружено). Для этого была использована формула составления интервального вариационного ряда (107). Распределение коэффициента мышечного усилия и его оценки представлены в таблице 23. Чаще всего повторяются случаи, когда предположение бывает несколько меньше, чем само реальное действие.

Т а б л и ц а 22

Коэффициент выполненного движения и его оценки у мальчиков и девочек с 5-го по 8-й класс

Показатели	Мальчики				Девочки			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
max	1,1	1,67	1,15	1,06	1,34	1,78	0,87	1,85
min	0,57	0,56	0,50	0,47	0,69	0,55	0,61	0,51
\bar{x}	0,81	0,84	0,74	0,76	0,93	0,93	0,69	0,85
δ	0,14	0,30	0,17	0,15	0,17	0,41	0,07	0,36
m	0,03	0,07	0,04	0,03	0,04	0,14	0,02	0,08
n	20	19	20	20	20	9	12	19
	$\bar{x}_M=0,78$				$\bar{x}_Z=0,85$			
	\bar{x}_M и \bar{x}_Z				$p<0,05$			

Таблица 23

**Распределение коэффициентов мышечного усилия и его оценки
у учащихся восьмых классов**

Номера классов	Граница классов	Частота классов	Накопление классовых частот
1	0-0,4	1	1
2	0,4-0,8	20	21
3	0,8-1,2	16	37
4	1,2-1,6	1	38
5	1,6-2,0	1	39

По данным, полученным Н. А. Розе (163), нарастание и падение кистевого мышечного напряжения в разном возрасте имеет неодинаковый характер. Например, в 19 лет проявляется резкое увеличение силы, в 20 лет — падение, в 21 год наблюдается новое возрастание. Особенno велик коэффициент вариативности динамометрии у детей в возрасте 5—7 лет, когда формируются основные двигательные навыки. С возрастом коэффициент вариативности уменьшается.

Наши данные показали, что физические усилия предполагаемого действия и их оценка во многом зависят от двигательного опыта личности. Вот, например, данные обследования Алеша, 13 лет, Марины, 17 лет: Алеша — $Max=28$ кг, Σ оценки=88, Σ действий=118, $k=0,75$; Марина — $Max=21$ кг, Σ оценки=70, Σ действий=136, $k=0,51$. Алеша занимался в летнее время в секции ручного мяча, в зимнее — играл в хоккей, делал утреннюю зарядку. Марина не занималась физическими упражнениями ни в утреннее время, ни в свободное от учебы время, за исключением посещения уроков физкультуры в школе или выполнения домашних обязанностей. Их уверенность в физических действиях отражается в коэффициенте выполнения и оценке незнакомого физического действия.

Следует заметить, что уверенность в действиях с ручным динамометром и оценка этого действия во многом зависят также и от самой процедуры выполняемого задания. Дети с удовольствием выполняют его. Интерес к заданию у них настолько велик, что сама задача трудно решается.

Полученные данные уверенности у мальчиков и девочек отражают общую тенденцию уверенности у детей обследованного возраста. В целом методика оценки уверенности и неуверенности детей с 5-го по 8-е классы имеет малоперспективный характер, так как в эти годы дети во многом уверенно подходят к жизненным вопросам. Даже в период страдания тяжелой формой ревматизма дети выбирают себе вид спорта и начинают им активно заниматься, имеющие слабый тип нервной системы и недостаточную подготовленность начинают заниматься видом спорта со сложной и опасной обстановкой (228).

Метод выявления особенностей выполнения и оценки неизвестного действия оценивает не мышечно-двигательные ощущения, как эталон действия, информация о правильности его выполнения отсутствуют. В нем проявляется состояние испытуемых. В показателях кистевой динамометрии отражается регуляция ответственного действия, осуществляемая высшими отделами коры головного мозга. Личность переживает возможный успех или престижность своих действий. В переживаниях сказывается отношение к экспериментальному заданию, то есть в деятельность включаются подкорковые отделы, связанные с эмоциональной сферой. Чем более эмоциональна личность в процессе выполнений задания, тем сильнее будет физическое усилие. Испытуемые не осознают свое состояние, хотя экспериментальная обстановка незаметно вводит их в эмоциональное переживание. В большее эмоциональное возбуждение в данной экспериментальной обстановке войдут лица, которые более чувствительны к самооценке или более ответственно и с полной мобилизацией своих возможностей отнесутся к заданию. У них степень сжатия будет несколько большей, чем этого им хотелось бы. Кто будет выполнять действие в спокойном состоянии, степень возбуждения будет иметь слабую и усилие будет незначительным. Малые величины k отражают чрезмерное волнение и, следовательно, неуверенность и нерешительность испытуемых в выполнении незнакомого действия и его оценке.

С целью выявления критериев и зон оценок проявления уверенности при выполнении и оценке физического усилия на кистевом динамометре обследовано около 1000 человек разного пола, возраста, спортивной квалификации, занимающихся разными видами спорта и не занимающихся спортом. Анализ показателей не выявил каких-либо закономерностей принципиального отличия одной категории лиц от другой. Если женщины имеют значительно более низкие показатели в физических усилиях по сравнению с мужчинами, то коэффициент соотношения их усилий и оценок уравнивает их. Содержание методики заключается в следующем. Чтобы ввести испытуемых в состояние мобилизованности (решимости — решительности), им дается сначала задание выполнить максимальное сжатие на кистевом динамометре. Затем путем арифметического расчета определяется половина максимального усилия, и испытуемые, представляя себе половину максимального усилия, выполняют его. О величине выполненного усилия испытуемым не сообщается. Наоборот, они сами должны оценить величину своего усилия. Сжатие по представлению и оценка его производится до трех раз. Так как эталон сжатия не дается, не сообщается точность выполненного усилия, то коррекция и тренировочный эффект отсутствуют. В эксперименте выявляется поведение и состояние личности при выполнении физического действия в условиях неизвестности, как ее стиль действий и деятельности в подобной ситуации. Коэффициент уверенности определяется по формуле:

$$k = \frac{\Sigma(\text{оценок выполненных действий})}{\Sigma(\text{реальных действий})}$$

где k - коэффициент уверенности. Градации оценок: $k=0,70—1,0$ — уверенные и спокойные при выполнении неизвестного физического действия; $k=0,69$ и менее — неуверенные, эмоциональные; $k=1,1$ и больше — весьма уверенные, имеющие элементы самоуверенности.

4.5. ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРИНЦИПОВ РЕШЕНИЯ СИТУАЦИЙ

В структуре личности можно выделить постоянные ее свойства: телесная организация и общее состояние здоровья, свойства нервной системы и темперамента, убеждения, принципы, навыки и привычки. Целостное состояние контролируется функционированием психических процессов. Изменение функционирования ощущений, так же как и изменение привычной информации, отражается на состоянии, например, в форме настроения.

В структуре личности можно выделить весьма изменчивое. Это психическое состояние, которое переживает личность в каждый период времени.

В постановке вопроса связи между рассматриваемыми характеристиками, отражающими стиль деятельности, по-видимому, нельзя требовать и ждать в любом случае безусловного совпадения изучаемых характеристик. В действиях с ручным динамометром во многом проявляется состояние личности на данный момент. С. Л. Рубинштейн (168) писал, что каждое психическое событие происходит словно на фоне определенного психического состояния человека, которое обуславливает его протекание, а впоследствии и его изменение.

Н. Г. Озолин (139) пришел к выводу, что показатели кистевой динамометрии понижаются: при перегрузке в тренировке, нервной усталости, недостаточном восстановлении, начальной фазе перетренировки, психической депрессии после соревновательных дней, нарушении гигиенического режима. Показатели динамометрии повышаются в предсоревновательные дни, под влиянием мыслей и разговоров о сопернике и состязаниях.

Наши данные, полученные на детях, свидетельствуют о том, что показатели ручной динамометрии отражают состояние личности на данный момент. Тем не менее, в действиях, поведении и деятельности должны проявляться целостность и единство личности.

А. Г. Спиркин пишет: «Я» находится в прямой зависимости от отдельных психических функций. Ослабление ощущений и чувств тут же сказывается на нашем «Я», которое выражается ощущением своего бытия в мире, своим «самоутверждением» (195, с. 133).

Возникает вопрос: не отражаются ли в динамометрии и константные свойства личности?

С целью поиска связи результатов, показанных на ручном динамометре, с особенностью принципов решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности обследованы были мастера спорта, кандидаты, спортсмены первого, второго и третьего разрядов. Результаты ранговой корреляции между рассматриваемыми показателями представлены в таблице 24.

Т а б л и ц а 24

Показатели ранговой корреляции между принципами решения жизненных и спортивных ситуаций и особенностями выполнения незнакомого действия

№ п/п	Спортивная специализа- ция	Квалификация	n	r	p
1.	Футболисты и хоккеисты	I p=13; II p=5	18	0,612	<0,01
2.	Конькобежцы	KMC-3; I p-11; II p-6	20	0,564	<0,02
3.	Штангисты	MC-3; KMC-4; I p-5; II p-1	13	0,509	>0,05
4.	Фехтовальщики	MC-7; KMC-19; I p-8	34	0,404	<0,05
5.	Лыжники	II p-2,6; III p-5	31	0,430	<0,05

Высокая взаимосвязь на статистически значимом уровне обнаружилась у футболистов и хоккеистов, конькобежцев, фехтовальщиков, лыжников и тенденция к связи у штангистов.

В целом результаты свидетельствуют о том, что между принципами решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности с особенностями выполнения неизвестного действия наблюдается взаимосвязь. Такая взаимосвязь не обязательна. Примером несовпадения этих двух показателей может быть баскетболист Б-о. При выполнении неизвестного действия он проявил достаточно высокую уверенность $k=1,14$, но имел низкие показатели по принципам ($y=5$ баллов). Оказалось, что он на протяжении длительного времени имеет отклонение в состоянии здоровья: врач констатировал нарушение сердечной деятельности. Поэтому в принципах у него имеет место неуверенность и наблюдается расхождение по результатам этих двух методик. И тем не менее, в целом по разным группам неуверенность в принципах решения жизненных ситуаций совпала с неуверенностью при выполнении и оценке физического действия и наоборот.

При выполнении незнакомого физического движения, когда нужно оценить его вербально и физическим усилием, происходит переживание личностью этой ситуации. На основе включения всех личностных механизмов, которые обычно участвуют в подобных ситуациях, осуществляется прогноз не-

обходимого. В действиях и поведении испытуемого выявляется присущий для него стиль деятельности.

Результаты действия и оценки усилий не могут быть однозначными. Отношение к оценке мышечного усилия связано с процессуальной стороной или с самоутверждением. В первом случае оно будет выражаться в активном отношении к самой задаче, в выявлении своих возможностей правильно сжать динамометр и затем оценить свое усилие. Во втором — действия испытуемого больше будут связаны с престижной стороной (132). В первом случае цели и мотивы либо совпадают, либо включены в близкие отношения (112), мотив сдвинут на цель. Во втором случае цели и мотивы не совпадают: цель — задание, мотив — как будет выглядеть. Повышенный интерес к результату (а не процессу) приводит к большим эмоциональным напряжениям и даже аффективным реакциям. В нашем исследовании при выполнении поставленной задачи испытуемые руководствуются также разноречивыми мотивами. Однако в любом случае выявляется уровень уверенности, как присущий для испытуемых стиль деятельности.

Если принцип действий и поведения можно отнести к осознаваемому компоненту личности, то соотношение выполнения неизвестного действия и его оценку — к неосознаваемому. Испытуемые, находясь на тренировочном занятии и вне тренировочных занятий, выполняют одни и те же действия в условиях неизвестности по-разному (табл. 25).

Таблица 25

Взаимосвязь успешности выступлений в соревнованиях в зависимости от уверенности в принципах поведения и при выполнении неизвестного действия (r)

№ п/п	Показатели	2	3	4
1.	Успешность выступления в соревнованиях ($n=42$)	-0,52 $p<0,01$	0,38 $p\approx 0,05$	0,31 $p<0,05$
2.	Уверенность при выполнении незнакомого физического действия на тренировке ($n=25$)	-	0,09	-0,05
3.	Уверенность при выполнении незнакомого физического действия в обычной обстановке ($n=25$)	-	-	0,13
4.	Уверенность в принципах решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности ($n=42$)	-	-	-

Соотношение уверенности при выполнении неизвестного действия и его оценки в условиях тренировочных занятий имеет обратную зависимость с успешностью выступления в соревнованиях ($r=-0,52$; $p<0,01$) и в обычных условиях вне тренировки — прямую ($r=0,38$; $p\approx 0,05$). Чем неуверенней на тренировочном занятии и чем уверенней в обычных, тем успешней в соревнованиях. По-видимому, спортсмены в большем эмоциональном состоянии

при выполнении физического действия больше страхуют себя на ответственные моменты и лучше готовятся к выполнению действий на соревнованиях.

Таким образом, в процессе действий и деятельности у личности формируются принципы решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности. У уверенных спортсменов большая убежденность в достижении спортивных результатов и реализации своих целей. Как среди уверенных, так и неуверенных большое положение занимает решительность. Принципы решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности хорошо осознаются и их можно использовать для выявления уверенности на осознаваемом уровне. На неосознаваемом уровне уверенность проявляется в особенностях выполнения и оценки неизвестного действия.

В принципах действий и решениях жизненных ситуаций отражается мировоззренческое, нравственное, характерологическое личности, в действиях на ручном динамометре и их оценке — ситуативное состояние, хотя и в них оказываются свойства, присущие личности. Между принципами решения жизненных ситуаций, вопросов спортивной деятельности и особенностями выполнения, оценки неизвестного действия имеет место взаимосвязь, хотя она может быть необязательной. Поскольку между ними имеет место взаимосвязь, следует заключить, что они характеризуют одни и те же свойства, лежащие в основе стиля действий и деятельности личности. Во взаимосвязи показателей отражается единство психического состояния на осознаваемом и неосознаваемом уровнях.

Уверенные при решении жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности в соревнованиях чаще имеют успехи и удачи, чем неуверенные. Особенности выполнения и оценка неизвестного действия сказываются на результативности выступления спортсменов в соревнованиях.

Г л а в а 5

ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА И ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

5.1. РЕШИТЕЛЬНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

Результаты выявления решительности и смелости в опасной ситуации (эксперимент описан) показали, что молодые спортсмены с невысокой квалификацией чаще имеют яркое внешнее проявление волнения. Мастера спорта и кандидаты в мастера на подготовку и мобилизацию себя к выполнению опасного действия (к перенесению удара током) затратили в среднем 16,1 с, тогда как спортсмены молодые и низкой квалификации — 6,9 с, что составляет статистически значимое различие $t=3,0; p<0,01$. Оказалось, что молодые спортсмены в высказываниях имеют яркое проявление волнения («испытывал страх, боязнь»), чем спортсмены старшего возраста. Различие также имеет значимую величину ($t=3,1; p<0,01$). В таблице 26 показано суммарное эмоциональное проявление в условных единицах у спортсменов разного возраста и квалификации. Спортсмены старшего возраста и высокой квалификации в словесных выражениях более спокойны. Их мыслительная деятельность, по-видимому, связана с саморегуляцией своего поведения. Молодые же спортсмены непосредственны, они не медлят с исполнением действия. Если рассматривать состояние каждой личности как предпуковое состояние готовности системы к деятельности, то наибольшие предрабочие сдвиги во временном параметре наблюдаются у молодых. Следовательно, они проявляют большую решимость на выполнение действия. Надо полагать, промедление во времени в непосредственном действии молодых приведет к перевозбуждению (перенапряжению).

Т а б л и ц а 26

Эмоциональное состояние (условных единицах) у спортсменов в опасной ситуации

Квалификация спортсменов	Возраст	<i>n</i>	Эмоциональное состояние	
			2-4 ус. ед.	5-6 ус. ед.
Мастера спорта, кандидаты в мастера	20 лет	17	47%	53%
I, II и юношеские разряды	16,3 года	16	-	100%

В другом исследовании увеличение ЧСС у взрослых спортсменов ($n=19$) составило в среднем 1,6 уд/мин. У одних ЧСС повысилась ($n=13$), у других понизилась ($n=5$), осталась без изменений ($n=1$), т. е. эмоциональное состояние как реакция имеет сложное строение, поэтому регистрация только ЧСС на одном из этапов времени дает мало информации для объяснения. Сдвиг ЧСС у юношей ($n=14$) оказался большим $\bar{x}=3,1$ уд/мин. Только у одного из них произошло понижение ЧСС. Сопоставление средних величин не показало значимого различия ($t=1,8$), хотя тенденция к этому имеется. По ЭКС эти две группы спортсменов также не отличаются. Однако по поведению и действиям молодые спортсмены с низкой квалификацией выглядят более выразительными ($t=3,1; p<0,01$), чем взрослые и высокой квалификации (МС и КМС).

Качество решительность, по-видимому, тесно связано с самообладанием. Последнее можно рассматривать как способность управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживание отрицательных эмоций. В связи с этим спортсмены высокой квалификации и старшего возраста имеют большее самообладание, чем молодые. На основе самообладания волевое качество решительность имеет другое содержание. Решительность молодых, вероятно, в большей мере импульсивное качество, тогда как у спортсменов старшего возраста — основанное на осмыслении и логических доводах.

В таблице 27 представлены суммарные сдвиги ЧСС и ЭКС после наложения пальцев на клеммы прибора. Из показателей видно, что вегетативные сдвиги у рассматриваемых групп спортсменов имеют некоторые различия.

Таблица 27

Сдвиги ЧСС и ЭКС при выполнении опасного действия

Квалификация	ЧСС		ЭКС	
	повысилась	понизилась и без изменений	повысилась	понизилась и без изменений
Спортсмены I и массовых разрядов	88,2%	11,8%	75%	25%
Мастера спорта и кандидаты в мастера	81,3%	18,6%	80%	20%

У молодых спортсменов тактические приёмы характеризуются быстрой решений их действий. Действия фехтовальщиков можно подразделить на атакующие и ответные. Опрос об излюбленных приемах лиц разного возраста представлен в таблице 28. Отдельные ответы объединены. В возрасте 17—19 лет атакующие приемы используются значительно чаще, чем в возрасте 20—26 лет. Статистически значимое различие имеет место не только в использовании атакующих действий, но и в использовании ответных действий

и в проявлении боевитости с соперниками, имеющими различные особенности. Спортсмены 17—19 лет любят соперничать с лицами разного роста, левосторонней стойкой, быстрыми в действиях. По-видимому, в этом сказывается молодой задор, нетерпение испытать себя и проявить свои возможности. Спортсмены старшего возраста и с большим опытом чаще используют ответные действия, чем молодые. Для ответных действий всегда необходимо время, чтобы можно было «читать» обстановку, а затем развивать события в свою пользу. Можно заключить, что действия спортсменов старшего возраста более осмысленные, более гармоничные в тактическом плане, чем действия молодых.

Таблица 28

Излюбленные приёмы фехтовальщиков разного возраста (\bar{x})

Содержание приёмов	Возраст		Различие
	17-19 лет	20-26 лет	
1. Атакующие действия (простая атака, сложная, контратака)	23,3	19,6	$t=2,1$ $p>0,05$
2. Ответные действия (ответ прямо, с обманом, контрответ)	13,9	18,1	$t=2,1$ $p<0,05$
3. Боевитость с различными партнёрами (левшой, быстрыми в действиях)	20,7	16,7	$t=2,2$ $p<0,05$
4. Активность в бою	6,5	7,3	$t=1,6$
5. Преднамеренность в действиях	7,4	7,0	$t=0,6$
6. Разнообразие действий и склонность к сложнокомбинированным завязкам	11,5	9,9	$t=1,3$

Применение молодыми спортсменами атакующих действий может быть обусловлено уровнем возбудимости их центральной нервной системы. С целью рассмотрения влияния уровня возбудимости центральной нервной системы в использовании атакующих приемов испытуемые подвергнуты дополнительному обследованию. Оказалось (табл. 29), что возбудимость центральной нервной системы коррелирует с «боевитостью с различными соперниками» и имеет тенденцию к ней с «атакующими действиями». Таким образом, стратегия и стиль действий спортсменов связаны с возбудимостью нервной системы, с накопленным опытом и мастерством.

В действиях спортсменов просматривается характер волевых качеств, которые обусловлены интегративной детерминантой: отношением к действию, уровнем возбудимости центральной нервной системы, использованием привычного стиля поведения. У молодых спортсменов действия чаще построены не на осмыслении обстановки, а, пожалуй, больше на интуиции. Из-

вестно, что интуиция основывается на опыте. Но поскольку опыт молодых меньше опыта спортсменов старшего возраста, то их интуиция, надо полагать, несколько беднее. Таким образом, действия молодых спортсменов быстры, но не всегда оправданы. Следует иметь в виду, что быстрота действий в единоборствах зачастую с лихвой компенсирует несколько запоздалое, хотя и правильное решение.

Т а б л и ц а 29

Коэффициент ранговой корреляции технико-тактических действий с разным уровнем возбудимости центральной нервной системы ($n=29$)

Технико-тактические действия	Возбудимость центральной нервной системы	Уровень значимости
Атакующие действия	0,299	-
Ответные действия	-0,115	-
Боевитость с различными соперниками	0,393	$p<0,05$

По-видимому, управление своими действиями и своим состоянием направлено на то, чтобы максимально использовать свои возможности. В молодом возрасте при большей возбудимости нервной системы сдерживание своих действий не будет целесообразным. Это приведет к растрате нервной энергии, из состояния предстартовой лихорадки спортсмен может перейти в предстартовую апатию.

Однако чрезмерное возбуждение и не всегда обдуманные действия постоянно дают уроки спортсмену, он делает выводы о не совсем удачных действиях и со временем, может быть, с годами начинает сдерживать себя, оценивать обстановку и этим постепенно меняет как свое состояние, так и действия. Он ищет возможности для оценки обстановки, определенным образом сдерживает себя. Таким образом приобретается самообладание. С годами спортсмен обогащается техническими приемами, навыками и умениями не только выполнения спортивного движения, но и сдерживания и регуляции своего состояния.

Волевые качества решительность и самообладание функционируют, видимо, не однозначно по времени и направленности. При самообладании, не значительном по величине (и по времени), решение может приниматься быстро и иметь односторонний характер. Вегетативные системы организма развертываются в соответствии с необходимостью исполнения действия. В самообладании, большом по величине и по времени, решение может иметь многосторонний характер: действие сдерживается, чем обеспечивается выигрыш времени и получение дополнительной информации. Решение на этой основе должно быть наиболее правильным и, следовательно, наиболее эф-

фективным. В конечном итоге решительность имеет другое качественное выражение.

Рассмотрение решительности и самообладания как отдельных, независимых и даже противоположных волевых качеств несет в себе механический подход. Функционирует сознание и самосознание у одного и того же лица как его целостная нервно-психическая энергия, которая у равных лиц проявляется неодинаково.

В логических посылках делалось предположение, что решительность, как волевое качество, сочетающееся с физическим качеством силы, являющейся генетически первичным по отношению к другим качествам, себя не оправдывает. П. К. Анохин относил процесс принятия решения к сложным явлениям, который «...есть конечный акт одного весьма разветвленного процесса и начало другого» (11, с. 22). Н. Д. Левитов (110) отмечал в решительности наличие интеллектуального компонента. Уже в три года (27), когда малыш говорит: «Я сам», его решительность имеет многообразное социальное обрастание жизненным опытом. В онтогенетическом периоде от юного до старшего возраста решительность существенно видоизменяется.

5.2. ИНИЦИАТИВНОСТЬ И НАСТОЙЧИВОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

При выполнении задания с тестом «Кольца Ландольта» спортсмены высокой квалификации имели значительно большее эмоционально-волевое напряжение, чем спортсмены низкой ($p<0,02$). Конечные результаты исследования представлены в таблице 30, из которой видно, что фехтовальщики высокой квалификации и старшего возраста имеют лучшие показатели инициативности в восприятии и переработке информации, чем спортсмены младшего возраста и низкой квалификации.

Анализ различия показателей элементов инициативности в теппинг-тесте у мастеров спорта и кандидатов в мастера по боксу ($n=15$) и боксеров с юношескими разрядами ($n=15$) выявил следующие величины t : $t_1=1,29$; $t_2=1,08$; $t_3=1,99$ и $t_4=3,6$. Если в первые 20 с. новички и мастера особенно не отличаются, то во вторые 20 с. и особенно на последних 5 с. они существенно отличаются друг от друга. На последних 5 с. у боксеров младшего возраста из 15 человек только у четырех имело место улучшение результатов. Вероятно, данный факт следует учитывать в практической деятельности.

Результаты обследования боксеров разной квалификации с использованием теста «Игра-5» представлены в таблице 31. По всем проявлениям МС, КМС и спортсмены 1 с. р. выглядят примерно одинаково. Наблюдения показали, что из всех тестов именно к этому был проявлен наибольший интерес испытуемых, что обусловило их большую активность и мобилизацию. Если примерно равные по своим возможностям люди проявляют одинаково повы-

шенную активность и мобилизацию при выполнении задания, то и результаты их оказываются примерно равными, что и подтвердилось в этом тесте.

Т а б л и ц а 30

Проявление инициативности в восприятии и переработке информации

Характеристика спортсменов		Работоспособность в условных единицах	Различие по <i>t</i>
Спортивная квалификация	MC=8 КМС=7	$\bar{x}=27,74$	2,3
	I с. р.=4 юн. р.=11	$\bar{x}=15,74$	
Возраст	20-29 лет=13	$\bar{x}=26,02$	1,95
	13-19 лет=17	$\bar{x}=17,57$	
Стаж занятий	1-4 года=14	$\bar{x}=14,65$	2,1
	5-13 лет=16	$\bar{x}=28,89$	

Т а б л и ц а 31

Средние показатели инициативности в teste «Игра-5» у боксеров разной квалификации

Показатели	Группы испытуемых								Различие по <i>t</i>	
	Мастера спорта СССР и кандидаты в мастера спорта (<i>n</i> =13)				Спортсмены I разряда (<i>n</i> =12)					
	\bar{x}	δ	max	min	\bar{x}	δ	max	min		
Общий показатель	77	44,9	171	21	73	59,5	215	21	0,21	
Время	40	24,3	90	9	38	34,7	120	7	0,18	
Ходы	37	20,7	81	12	35	27,9	105	14	0,2	

Графическое изображение (рис. 6) затруднительных действий в целостном результате показывает, что способность преодолевать их у подростков и юношей в возрастном плане имеет циклический характер.

В четные годы они выглядят более мобильными, чем в нечетные. Величины возрастания или снижения способности преодоления затруднительных действий в разных, видах упражнений имеют сходную направленность. Можно выдвинуть гипотезу, что в четные годы у лиц мужского пола имеется прилив энергии, что и отражается на их толевой активности.

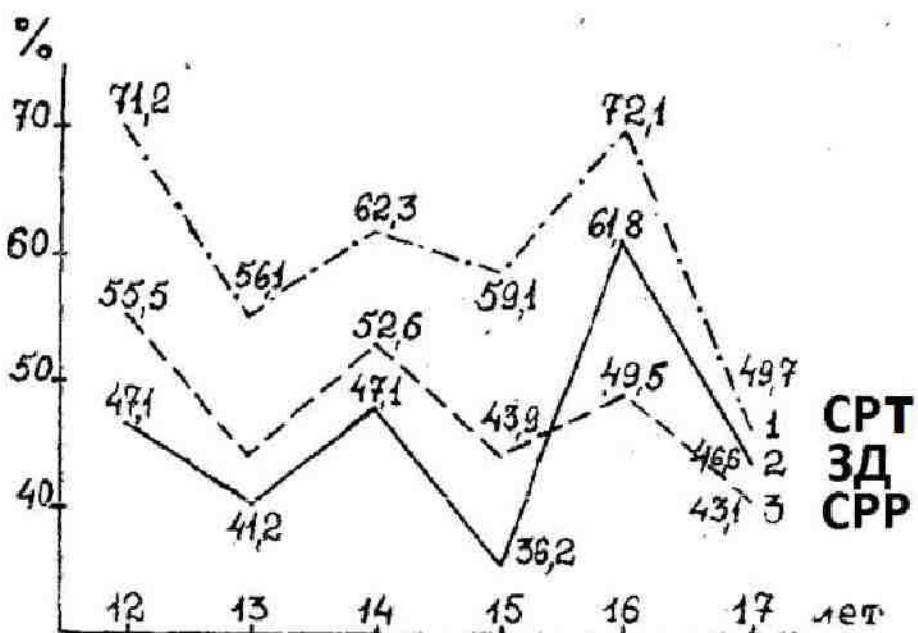


Рис. 6. Средние показатели затруднительных действий в % к общему результату у подростков и юношей: 1 — сгибание и разгибание туловища (CPT), 2 — задержка дыхания; 3 — сгибание и разгибание рук (CPP)

Сопоставление показателей у новичков 11 и 14 лет в первой попытке не вскрыло каких-либо различий. Во второй попытке 11-летние выполнили большее общее количество движений ($t=3,1$; $p<0,01$) и из них движений, осуществляемых на волевых усилиях ($t=2,282$; $p<0,01$), чем 14-летние. Следует отметить, что из обследованных новичков и разрядников больше всех волевые усилия проявили испытуемые в возрасте 11 лет. По-видимому, они подходят с полной самоотдачей к выполнению поставленного задания.

Сравнение результатов у новичков (н) и разрядников (р) в возрасте 14 лет показало, что разрядники отказывались от дальнейшего выполнения задания на несколько большей ЧСС ($\bar{x}_p=150,4$; $\bar{x}_n=144,9$), выполнили большее общее количество движений ($\bar{x}_p=38,05$; $\bar{x}_n=31,13$), чем новички. Во второй попытке общее количество движений, больше у разрядников ($\bar{x}_p=20,9$; $\bar{x}_n=16,0$). Однако затруднительные действия во второй попытке у новичков и разрядников этого возраста выглядят примерно одинаково ($\bar{x}_p=11,4$; $\bar{x}_n=10,3$), статистически значимого различия нет. Разные результаты по общему количеству выполнения обусловлены неодинаковыми функциями систем организма у разрядников и новичков.

Анализ результатов выполнения задания у новичков и разрядников в возрасте 15—17 лет показал, что отказ от выполнения задания у них происходит на одном и том же уровне частоты сердечных сокращений ($\bar{x}_p=158,4$; $\bar{x}_n=156,4$). Разрядники выполнили в первой попытке значительно большее общее количество движений ($\bar{x}_p=40,0$; $\bar{x}_n=26,8$; $t=3,08$; $p<0,01$), большее ко-

личество затруднительных движений ($\bar{X}_p=12,5$; $\bar{X}_n=8,5$; $t=2,2$; $p<0,03$), чем новички. Во второй попытке разрядники выполнили также большее общее количество ($\bar{X}_p=16,2$; $\bar{X}_n=12,7$; $t=2,0$; $p<0,05$), чем новички. Действия с напряжением во второй попытке у разрядников и новичков не имеют значимого различия ($\bar{X}_p=9,9$; $\bar{X}_n=8,0$; $t=1,42$).

Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта значительно превосходят изучаемые категории борцов по общему количеству как в первой, так и во второй попытке. По затруднительным действиям в первой попытке в волевых усилиях они выглядят часто так же ($\bar{X}=12,9$), как новички и разрядники.

Затруднительные действия должны были рельефно выделиться во второй попытке, на фоне наибольшего утомления. Однако сопоставление их у новичков и разрядников показало их сходство.

Для рассмотрения волевых усилий разных групп спортсменов выведено процентное выражение затруднительных действий в общей совокупности выполненных движений в первой и второй попытках у новичков: 11 лет — 45,6% и 64,0%; 14 лет — 37,0% и 64,1%; 15—17 лет — 31,6% и 63%; у разрядников: 14 лет — 35,1% и 54,5%; 15—17 лет — 31,2% и 61,1%; мастеров и кандидатов — 35,3% и 49,6%. Можно отметить, что в общей совокупности действий движения, выполняемые на основе волевых усилий, занимают большое место. Общее количество CPP в первой попытке построены преимущественно на совершенстве систем и функций организма, тогда как во второй — в большей мере на волевых усилиях. В целом волевые усилия в первой и во второй попытке как у новичков, так и разрядников выглядят примерно одинаковыми. Имеется тенденция к тому, что у разрядников, и особенно у мастеров и кандидатов в мастера, волевые усилия во второй попытке несколько меньше, чем у новичков. У занимающихся спортом во второй попытке общее количество движений выполняется также за счет совершенства систем и функций, тогда как новички включают волевые усилия.

Известно, что коэффициент вариативности изучаемого признака характеризует идентичность или разнообразие. Коэффициенты вариативности действий, основанные на волевых усилиях, в первой и во второй попытках выглядят следующим образом: новички 11 лет — 50,3% и 32,5%; 14 лет — 52,0% и 30,9%; 15—17 лет — 65,9% и 41,0%; разрядники 14 лет — 51,2% и 28,0%; 15-17 лет — 34,1% и 41,6%; кандидаты в мастера и мастера спорта — 54,8% и 35,6%. Эти данные свидетельствуют о том, что в проявлении волевых усилий во второй попытке испытуемые выглядят более одинаковыми по снижению волевого усилия во второй попытке.

Учитывая то, что волевые усилия во второй попытке у разрядников и новичков в возрасте 14 и 15—17 лет не имеют статистически значимого различия, мастера и кандидаты в мастера особенно не отличаются от них, а по коэффициенту вариативности они во многом сходны, следует заключить: волевые усилия имеют величину, проявляющуюся относительно устойчиво в разном возрасте и даже на разном уровне спортивного мастерства. Отказ от

затруднительных действий связан с отражением в сознании действующего лица напряжения организма и трудностей выполнения движений. Можно предположить, что впечатление о трудностях выполняемых действий у разных групп людей имеет одинаковые границы их субъективного отражения.

Так же, как существуют общие физиологические нормы функций организма, так и способность переносить тягостные и трудные состояния утомления имеет соответствующую зону. Эта способность близка к чувству боли. Как известно (89, 125), в болевых ощущениях участвует нервная система в целом, к болевым ощущениям человек не привыкает. Только неизвестны грани, где начинается эта зона и где она заканчивается. По-видимому, в этой зоне начинает срабатывать инстинкт самосохранения. Для сохранения систем и функций, наследственных факторов в организме должны оставаться необходимые резервы. Однако прекращение трудных действий чаще всего зависит от впечатлений и представлений, мыслительной направленности, отношения к деятельности (8, 64, 114, 122, 213), т. е. задолго до приближения к пределам организма.

Волевое качество настойчивость у лиц разного возраста и квалификации имеет сложную структуру, требующую своего исследования.

5.3. САМООБЛАДАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ

В процессе спортивной деятельности спортсмены овладевают способностью управлять своим состоянием. В таблице 32 представлены данные по использованию количества средств саморегуляции спортсменами разной квалификации. У МС их значительно больше, чем у КМС ($t=4,1$), Спортсмены 1 с. р. и КМС выглядят примерно одинаково ($t=0,43$). Спортсмены 1 с. р. значительно чаще используют разнообразные средства, чем спортсмены второго разряда ($t=6,3$). Характер использования количества приемов, по полученным данным, отражает уровень мастерства спортсменов.

Для выявления значимости количества использования средств саморегуляции обследовано 5 МС, 8 КМС и 5 перворазрядников по боксу. В качестве объективного показателя состояния спортсменов использована миотонометрия. Регистрировалась способность к максимальному расслаблению мышц. Соотношение количества использованных средств саморегуляции с состоянием мышечного тонуса составило коэффициент корреляции, равный 0,36, который весьма близок к значимой величине. Имеющаяся тенденция свидетельствует о лучших способностях тех, кто использует большое количество средств регуляции своего состояния.

Таблица 32

Показатели использования количества средств саморегуляции чрезмерных эмоций спортсменами различной квалификации

Квалификация	<i>n</i>	\bar{x}	max	min	δ	CV	Различие <i>t</i>
1. Мастера спорта	32	2,93	5	0	1,27	43,3	\bar{x}_1 и \bar{x}_2 $t=4,1$
2. Кандидаты в мастера	72	1,90	5	0	1,04	54,7	\bar{x}_2 и \bar{x}_3 $t=0,43$
3. I разряд	145	1,96	5	0	0,94	47,9	\bar{x}_3 и \bar{x}_4
4. II разряд	113	1,13	4	0	0,78	69,0	$t=6,3$

Из таблицы 32 по СВ видно, что по использованию количества приемов более одинаковыми выглядят мастера спорта. По использованию количества приемов существенно отличаются спортсмены с квалификацией кандидатов в мастера ($CV=54,7\%$) и особенно спортсмены второго спортивного разряда ($CV=69,0\%$). Чем выше мастерство спортсменов, тем больше у них сходства по большему количеству используемых приемов снижения чрезмерных эмоций.

Таким образом, из анализа следует, что важным критерием оценки волевого качества самообладания является количество использования средств и методов саморегуляции эмоционального состояния.

У 32 МС популярность используемых средств саморегуляции выглядит следующим образом: воздействие на себя словом — 81,2%; разминка — 78,1%; отвлечение внимания — 56,2%; аутогенная тренировка — 50,0%; уединение — 15,6%. Среди 72 КМС больше всего пользуются: разминка — 56,9%; воздействие на себя словом — 45,8%; отвлечение внимания — 43,1%; аутогенная тренировка — 15,2%; массаж — 11,1%; расслабление мышц — 9,7%. Среди спортсменов 1 с. р. ($n=145$) чаще всего используются: разминка — 60,0%; отвлечение внимания — 48,9%; воздействие словом — 31,7%; аутогенная тренировка — 20,6%; уединение — 17,2%; дыхательные упражнения — 6,8%. Среди спортсменов 2 с. р. ($n=113$) больше всего используются: разминка — 42,4%; отвлечение внимания — 33,6%; воздействие словом — 10,6%; аутогенная тренировка — 9,7%; расслабление — 6,1%; уединение — 4,4%.

Соотношение наиболее популярных средств снижения чрезмерных эмоций перед стартом у спортсменов разной квалификации представлено на рисунке 7. С ростом мастерства возрастает значимость всех средств, но особенно — воздействие на себя словом и использование аутогенной тренировки. Если схему рисунка заполнить всеми используемыми спортсменами средствами, то она будет изображать подобие воронки, расширенная часть которой располагается над спортсменами высокой квалификации. В расширенной части воронки будет большее число различных потоков, чем в ее узкой части.

С изменением спортивного мастерства меняется объем и содержание средств саморегуляции, т. е. возрастает волевое качество самообладание.

Известно, что аутогенная тренировка связана со способностью расслаблять мышцы, полностью сосредоточиваться на выполняемых действиях и своем состоянии. Возможность спортсменов менять свое состояние с помощью элементов аутогенной тренировки без предварительного овладения ею свидетельствует об их способности менять свой мышечный тонус в широком диапазоне от напряжения к расслаблению.

О лучшей способности менять свое состояние спортсменами более высокой квалификации свидетельствуют результаты измерения тонуса икроножной мышцы. Регистрация этого показателя у легкоатлетов-бегунов второго ($n=18$) и третьего ($n=18$) разрядов и у боксеров МС ($n=18$) и 1 с. р. ($n=18$) показала в их величинах статистически значимое различие (соответственно: $t=3,4$; $t=3,8$).

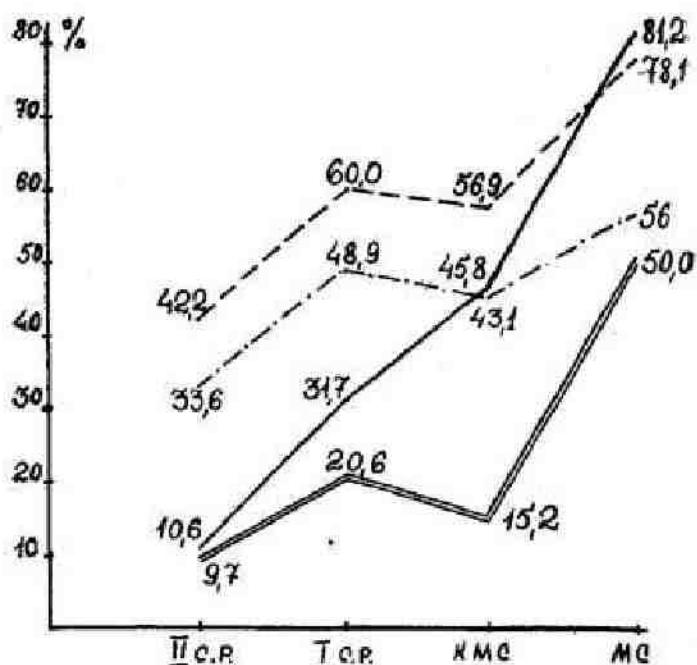


Рис. 7. Соотношение средств саморегуляции у спортсменов разной квалификации.

Условные обозначения:

- разминка,
- отвлечение внимания
- самовнушение
- аутогенная тренировка

С целью изучения способности менять свое состояние с помощью элементов аутогенной тренировки в зависимости от возраста было проведено исследование с представителями мужского пола (табл. 33).

Большие сдвиги по ЧСС проявились в самомобилизации, так как в этом имеются большие резервы, тогда как в фоновом состоянии ЧСС уже находится в пониженном уровне.

Если анализировать не сдвиги, а абсолютные величины, то ярко вскрывается совершенство функций взрослых испытуемых. Рассматриваемые показатели находятся на фоне тех возможностей, которые, вероятно, присущи тому или иному возрасту. В этом подчеркивается значимость состояния организма в МФСВ.

Таблица 33

Средние показатели сдвигов ЧСС у мужчин разного возраста (уд/мин) при использовании элементов аутогенной тренировки

№ п/п	Возраст	Ве-личи-ны	$\Phi_1 \rightarrow C$		$\Phi_2 \rightarrow C$		Сдвиги ЧСС уд. в минуту
1.	12-13 лет (n=24)	\bar{x}	79,2	73,8	74,2	88,1	
		max	96	98	96	110	
		min	56	40	44	60	C-5,4
		δ	10,3	14,9	13,3	12,8	M-13,9
		CV	13,1	20,2	17,9	14,5	
2.	14-15 лет (n=16)	\bar{x}	75	69,1	73,2	81,5	
		max	92	88	84	96	
		min	60	52	60	60	C-5,9
		δ	9,1	10,2	6,8	10,2	M-8,3
		CV	12,1	14,8	9,3	12,5	
3.	16-17 лет (n=15)	\bar{x}	71,1	67,9	69,6	82	
		max	88	96	88	100	
		min	60	52	52	64	C-3,2
		δ	8,1	12,7	10,4	10,4	M-12,4
		CV	11,4	18,7	14,9	12,7	
4.	Спортсме-ны 18-23 лет (n=12)	\bar{x}	60,8	56	59	77,5	
		max	72	68	70	88	
		min	42	36	40	68	C-4,8
		δ	9,2	9,8	9,2	6,1	M-18,5
		CV	15,1	17,5	15,6	7,9	

В целом можно отметить, что подростки и юноши могут легко овладеть способностью к изменению своего состояния. Как было показано выше, способность к изменению эмоционального состояния не зависит от того, каким видом спорта спортсмен занимается. Эта способность связана с его квалификацией, опытом.

5.4. УВЕРЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, СТАЖА ЗАНЯТИЙ И КВАЛИФИКАЦИИ

Обычно квалификация спортсмена связана с его возрастом. Особенно часто это встречается у штангистов. В таблице 35 представлены данные обследования штангистов. Имеющие квалификацию 2 и 3 разрядов по уверенности в успехах спортивной деятельности менее уверены, чем мастера спорта и, особенно, чем кандидаты в мастера и перворазрядники ($p<0,04$). Уверенность у штангистов разного возраста выглядит примерно одинаково. Имеет значение стаж занятий: близко к значимому различию в уверенности со стажем до 3 лет и от 4 до 6 и статистически значимо у спортсменов со стажем до 3 лет, а с 7 и более лет уверенность снижается.

Рассмотрим более подробно влияние возраста на принципы решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности (табл. 34).

Наибольшей уверенностью обладают молодые спортсмены. Различие по критерию t свидетельствует о большем влиянии возраста спортсменов, чем стажа занятий спортом. В возрастном плане вскрываются более тонкие закономерности. Спортсмены 11—16 лет по уверенности существенно отличаются от спортсменов 20—21 года и 22—28 лет, спортсмены 17—19 лет — от спортсменов 20—21 года, наблюдается тенденция различия в уверенности 20—21-летних от 22—28-летних. Кроме закономерности понижения уверенности в спортивной деятельности с повышением возраста, вскрылась особенность спортсменов от 20 до 21 года в том, что они оказались менее уверенными, чем спортсмены 22—28 лет. Среди спортсменов от 20 до 21 года оказались три мастера спорта международного класса, шесть мастеров спорта, шесть кандидатов в мастера, 18 первого, 7 второго и 3 третьего и юношеских разрядов. Среди всей этой группы 23,2% составляют спортсмены массовых разрядов, 20,9% — мастера спорта, 14,0% — кандидаты в мастера и 41,8% — спортсмены первого спортивного разряда. Спортсмены массовых разрядов в среднем занимаются спортом 2,7, спортсмены первого разряда — 6,1 года, высокой квалификации — 6,8 года. Таким образом, в группе спортсменов в возрасте 20—21 года преобладают лица с высокой спортивной квалификацией, с достаточно большим стажем занятий спортом. Их можно отнести к спортсменам с «большим спортивным веком». Перед спортсменами в возрасте 20—21 года, добившимися высоких спортивных результатов, ставятся еще более высокие цели, которые требуют полной самоотдачи сил и энергии. Не исключено, что отдельные спортсмены могут проявить в таком положении неуверенность в своих возможностях.

Таблица 34

**Показатели уверенности у штангистов
в зависимости от спортивной квалификации, возраста и стажа занятий**

Возраст, стаж, квалификация	Выделяемые признаки						Различия по <i>t</i>
		\bar{x}	max	min	δ	<i>n</i>	
Спортивная квалификация	Мастера спорта (x_1)	7,6	12	2	2,93	14	x_1 и x_2 $t=1,48$
	Кандидаты и перворазрядники (x_2)	9	13	6	2,05	14	
	Спортсмены 2 и 3 разрядов (x_3)	6,8	11	4	2,05	14	x_2 и x_3 $t=2,84$ $p<0,04$
Возраст	17-21 год (x_1)	7,8	12	5	2,05	17	
	22-27 лет (x_2)	8,6	12	5	2,05	14	
	Старше 27 лет (x_3)	7,0	11	2	2,8	11	x_2 и x_3 $t=1,66$
Стаж занятой	До 3 лет (x_1)	9,3	12	5	2,21	11	x_1 и x_2 $t=1,84$
	От 4 до 6 лет (x_2)	7,7	13	4	2,41	20	$p\approx0,05$
	7 лет и более (x_3)	6,8	12	2	3,15	11	x_2 и x_3 $t=2,17$ $p<0,03$

Таблица 35

**Показатели уверенности в принципах решения
вопрос спортивной деятельности в зависимости от возраста**

Возраст	<i>n</i>	\bar{x}	<i>max</i>	<i>min</i>	$\pm m$	Различие
1. от 11 до 16 лет	44	7,54	12	2	2,27 0,34	\bar{x}_1 и \bar{x}_2 $t=1,1;$ \bar{x}_1 и \bar{x}_3 $t=4,0$ $p<0,001;$ \bar{x}_2 и \bar{x}_3
2. от 17 до 19 лет	39	6,95	13	2	2,56 0,41	$t=2,9$ $p<0,01;$ \bar{x}_3 и \bar{x}_4
3. от 20 лет до 21 года	43	5,37	13	3	2,74 0,42	$t=1,67;$ \bar{x}_2 и \bar{x}_4 $t=0,8;$ \bar{x}_1 и \bar{x}_4
4. от 22 до 28 лет	28	6,44	13	3	2,47 0,47	$t=1,93$ $p=0,05$

Таблица 36

**Показатели уверенности в принципах решения вопросов
спортивной деятельности в зависимости от стажа занятий спортом**

Показатели	Стаж		
	От 1 года до 3 лет	От 4 до 5 лет	От 6 до 10 лет
<i>x</i>	6,63	7,22	5,82
<i>max</i>	13	13	13
<i>min</i>	1	1	2
δ	2,68	2,90	2,45
$\pm m$	0,38	0,41	0,35
<i>n</i>	49	49	49
5 и менее баллов	44,9%	40,8%	16,3%
6 и 7 баллов	24,5%	32,6%	38,8%
8 и более баллов	30,6%	26,6%	44,9%

Анализ принципов решения вопросов спортивной деятельности в зависимости от стажа занятий (табл. 36) показывает, что наибольшая осторожность и неуверенность в суждениях имеется у спортсменов со стажем занятий от 6 до 10 лет. Средний показатель уверенности у этих спортсменов имел 5,82 балла. У спортсменов, занимающихся от 1 года до 3 лет, показатель составил 6,63. Наибольшая уверенность в принципах обнаружилась у спортсменов, занимающихся спортом от четырех до пяти лет. Статистически значимое различие существует между показателями уверенности

у спортсменов, занимающихся от четырех до пяти лет и от шести до десяти лет: \bar{x} (1—3 года) и \bar{x} (4—5 лет): $t=1,03$; \bar{x} (4—5 лет) и \bar{x} (6—10 лет): $t=2,6$; $p<0,01$; \bar{x} (1—3 года) и \bar{x} (6—10 лет): $t=1,55$. Можно сказать: "Спортивный век" - короток.

Начинающие спортсмены видят и чувствуют трудности достижения высоких результатов. Не исключено, что некоторые из них из-за трудностей и прекратят занятия. В их суждениях об успешности своей деятельности сквозит больше неуверенности, чем у спортсменов, занимающихся 4—5 лет. По-видимому, спортсмены, занимающиеся от четырех до пяти лет, являются преуспевающими, что проявляется в их уверенности в вопросах решения спортивной деятельности и в отдельных жизненных ситуациях. Спортсмены, связанные со спортом от шести до десяти лет, имеют высокую спортивную квалификацию. Возможно, отдельные из них достигли предела своих возможностей, пережили неудачи в выступлениях, физические травмы. Поэтому в суждениях об их настоящей и будущей спортивной деятельности они осторожны и даже неуверенны.

Внизу таблицы 37 показан процент обследованных, имеющих равное количество баллов. Восемь и более баллов чаще имеют лица, прозанимавшиеся спортом от 6 до 10 лет. Уровень уверенности спортивной деятельности у них, вероятно, такой же, как в градациях ранее показанных.

В выражении уверенности можно видеть функционирование деятельности: начало, расцвет и окончание. Такое суждение, конечно, является условным. Тем не менее, в уровне уверенности можно предполагать проявление активности, энергии и волевых качеств на каждом из этапов спортивного стажа систематических тренировочных занятий и выступления в спортивных соревнованиях.

Имеются данные (120, 166), которые показывают, что спортсмены в отличие от не занимающихся спортом эмоционально более устойчивы, имеют хорошо развитое самообладание, хотя имеется и другая точка зрения (62).

Однозначной связи возраста, стажа, спортивной квалификации с уровнем уверенности в принципах решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности не существует, так как спортсмены начинали заниматься в разном возрасте, разная была успешность и рост спортивных результатов. Однако молодые спортсмены более уверены в себе, чем спортсмены старшего возраста, что и позволяет молодым соревноваться на равных со спортсменами более высокого мастерства.

Из особенностей уверенности у спортсменов следует, что свобода воли имеет сложное выражение. Она проявляется у лиц, которые уверены в реализации своей мечты и целей. В этом случае свобода воли проявляется в деятельности. Но она имеет место в процессе отдельных действий, когда все получается и личность испытывает удовлетворение от этих действий. В таком случае свобода воли имеется и у неуверенных спортсменов, а неудовлетворенность неизбежна у уверенных.

В методологическом плане роста личности и ее воли, следует не только совершенствовать В, Г и Д, но и регулировать величину Б по отношению В, Г и Д, ибо чрезмерно большая цель без приближения к ней не будет положительно оцениваться со стороны А и сама личность не будет иметь удовлетворения и необходимой уверенности в своих возможностях.

5.5. САМООЦЕНКА ВОЛЕВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Самооценка есть результат многообразного и длительного влияния выдвигаемых требований, деятельности и самопознания своих возможностей. При этом нужно иметь в виду, что самооценка своих возможностей относится к относительно постоянным элементам в структуре личности, т. к. она основана на ее же качествах в определенный возрастной период.

Изучение самооценок среди детей и подростков (174, 185) показало, что самооценки вначале зависят от внешней оценки. Затем формирующаяся личность начинает оценивать себя сама. Самооценка связана с чувством личного удовлетворения и проявляется в субъективных переживаниях и в поведении. Индивид с низкой самооценкой противостоит внешним воздействиям в меньшей степени, чем с высокой самооценкой. Последний скорее займет активную позицию и свои взгляды будет выражать чаще и действеннее.

Свои личностные качества спортсмены оценивают по-разному (табл. 37). Уверенные более самокритичны, они не стесняются выделить у себя отрицательные стороны. Меньше называя отрицательного, личность как бы стремится лучше выглядеть в глазах других и в своих собственных. Самооценка неуверенных объясняется тем, что если отрицательное и неудача часто повторяются, то одно напоминание о них может вызвать негативное отношение к нему. И в таком случае умалчивание превращается в своеобразную защиту. Однако по интегративной самооценке положительных и отрицательных качеств уверенные и неуверенные спортсмены выглядят одинаково.

Самооценка величины развития своих волевых качеств у спортсменов с разным уровнем уверенности представлена в таблице 38. Независимо от уровня уверенности другие волевые качества спортсмены оценивают примерно одинаково. По-видимому, все они действуют на пределе своих возможностей и в соответствии с этим оценивают себя.

Если иметь в виду, что эти две группы спортсменов представляют собою совершенно разные категории по уверенности в успехах, в принципах поведения и действий, то их самоустановка проявления энергии и активности неодинакова. Если у уверенных энергия и активность будут больше направлены непосредственно на сами действия, то у неуверенных — на самонастрой и самоубеждение, на необходимость проявления энергии и активности. Поскольку энергия необходима на установочные и сопутствующие эффекты действия, то, по-видимому, в самих действиях будет иметь их разное выражение. У неуверенных спортсменов деятельность и действия часто остаются неосуществленными мечтами и целями, представляют собой тягостные занятия, не приносящие удовлетворения.

Таблица 37

**Личностные качества уверенных и неуверенных спортсменов
в принципах решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности**

Свойства личности	Уверенные в успехах спортивной деятельности ($t=8,7$ балл.)						Неуверенные в успехах спортивной деятельности ($t=2,6$ балл)						t
	\bar{x}	max	min	δ	m	n	\bar{x}	max	min	δ	m	n	
Самооценка положительных качеств, %	54	90	20	15,4	2,5	39	48	80	18	16,3	2,6	39	$t=12$
Самооценка отрицательных качеств, %	34	60	0	15,1	2,5	39	28	50	0	10,9	1,1	39	$t=1,99$
Интегральная самооценка положительных и отрицательных качеств, %	23	54	-12	13,4	2,1	39	24	54	-10	16,2	2,6	39	$p<1,99$ $t=0,3$
Показатели жизненных проявлений силы нервной системы, %	33,6	63	-22,2	18,6	2,8	45	25,8	60	-7	15,1	2,2	45	$t=2,2$
Показатели жизненных проявлений уравновешенности нервной системы, %	21,9	70	-20	19,9	3,1	40	20,5	76,6	-40,3	18,4	2,94	40	$p<0,05$ $t=0,3$
Нейротизм	13,2	21	5	4,1	0,7	35	14	19	4	3,1	0,53	35	$F_{8,1,75}$ $p=0,05$

Таблица 38

**Уровень волевых качеств самооценке спортсменов
с разной уверенностью по принципам действий и поведения, %**

Волевые качества	Уверенные $x=8,7$ балла $n=65$	Неуверенные $x=2,6$ балла $n=65$
Целеустремленность	88,9	87,0
Инициативность	86,4	80,6
Настойчивость	89,6	87,8
Решительность	87,2	88,8
Самообладание	91,6	90,0

Таблица 39

**Характер сдвигов признаков волевых качеств во второй части стажа
занятий спортом в самооценке уверенных ($n=65$)
и неуверенных ($n=65$) спортсменов (в %)**

Признаки волевых качеств	Неуверенные			Уверенные		
	стабилизация	возрастание	понижение	стабилизация	возрастание	понижение
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ						
1. Ясность перспективной и промежуточной целей	35,4	36,9	27,7	29,3	47,7	23,0
2. Ясность частных задач	61,5	27,7	10,8	44,5	35,5	20,1
3. Планомерность действий	46,1	29,5	24,4	30,9	46,1	23,0
НАСТОЙЧИВОСТЬ						
1. Устойчивость действия	61,1	20,1	33,8	36,7	33,8	29,5
2. Энергия и активность	50,8	12,3	36,9	25,4	38,5	26,1
3. Результативность преодоления препятствий	40,0	20,0	40	37,0	36,9	26,1
ИНИЦИАТИВНОСТЬ						
1. Устойчивость против внутрь влияния	55,5	33,8	10,7	30,9	23,0	6,1
2. Личный почин и новаторство	60,0	20,0	20,0	50,8	40,0	9,2
3. Находчивость и сообразительность	66,3	23,0	10,7	64,7	23,0	12,3
РЕШИТЕЛЬНОСТЬ						
1. Своевременность принятия решений	55,4	35,4	9,2	58,5	32,3	9,2
2. Обдуманность принимаемых решений	58,5	33,8	7,7	58,5	33,8	7,7
3. Своевременность использования решений	59,9	20,1	20,0	63,0	20,1	16,9
САМООБЛАДАНИЕ						
1. Сохранение ясности мысли	50,9	38,4	10,4	62,9	20,1	10,6
2. Владение чувствами	58,5	32,3	9,2	64,8	30,8	4,6
3. Управление действиями	73,8	20,1	6,1	60,0	27,7	12,3

Выделенные показатели имеют статистически значимое различие ($p<0,05$)

Для рассмотрения особенностей изменения волевых качеств и их признаков испытуемые должны были оценить их проявление в течение всего спортивного стажа. Результаты состояния изучаемых признаков на момент обследования представлены в таблице 39. Из нее видно, что в признаках проявления волевых качеств часто наблюдается тенденция в том, что у увереных преобладает возрастание признаков волевых качеств.

Статистически значимое различие обнаружилось в возрастании энергии и активности, результативности в преодолении препятствий, в личном почине и новаторстве, в сохранении ясности мысли. Эти признаки волевых качеств являются хорошей иллюстрацией проявления уверенности.

Статистически значимое различие ($p<0,05$) в возрастании волевых качеств наблюдается у увереных в настойчивости. В других волевых качествах характер изменения не имеет статистически значимого различия. В целом в самооценке волевых качеств уверенные и неуверенные спортсмены выглядят одинаково. Как те, так и другие в полной мере переживают свои волевые качества, только у одних энергия в большей мере направлена на предметные действия, у других — на собственное состояние. У «неуверенных» по принципам поведения рост волевых качеств отсутствует, у «уверенных» возрастают настойчивость, самообладание и инициативность.

5.6. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ранее было показано, что некоторые фехтовальщики действуют быстро эмоционально, тогда как другое — относительно спокойно. Анализ распределения испытуемых с разной силой нервной системы со стороны возбуждения по особенностям действий и поведения (табл. 40) не выявил каких-либо закономерностей. Испытуемые по силе нервной системы со стороны возбуждения в разных по специфике действиях выглядят примерно одинаково. Следовательно, поведение спортсменов обусловлено не нервной системой, а другими личностными свойствами.

Для рассмотрения значимости личностных качеств в успешности игровой деятельности обследованы гандболистки сборной РСФСР ($n=19$). Достоверно значимая связь между эффективностью действий игроков обнаружена с ростом игроков ($p<0,05$), обратная — с отжиманием от пола ($p<0,01$) и тенденция к связи ($r=0,429$) с восприятием и переработкой информации. Из других 133 показателей достоверная связь ($p<0,05$) выявила между ведением мяча и проявлением второй сигнальной системы игроков. Между другими показателями взаимосвязь отсутствовала. Вскрылись два фактора в успешности игровой деятельности: физическое развитие и состояние психики (восприятие, переработка информации и регулирующая роль второй сигнальной системы по управлению действиями).

Таблица 40

**Сила нервной системы у лиц
с различным поведением в опасной ситуации**

Действия и поведение	Слабый	Средний			Сильный	Итого
		средне-слабый	средний	средне-сильный		
Быстро и эмоционально (молодые спортсмены)	4	5	3	1	1	14
Относительно спокойно (спортсмены старшего возраста)	5	7	3	2	2	19

Для оценки значимости отдельных качеств использовано было сравнение вариабельности изучаемых признаков по их коэффициентам. Коэффициенты вариативности в отдельных блоках выглядят неодинаково. Психологические процессы: решение тактических игровых задач — 64,3; восприятие и переработка информации — 23,9; решение тактических задач (Игра-5) — 84,1; соотношение сигнальных систем — 56,6. Свойства нервных процессов: сила нервной системы — 90,4; подвижность — 69,4; уравновешенность — 76,2. Техническая подготовка: ведение мяча — 4,9; количество передач — 10,7; «звездный бег» — 6,9. Физическая подготовленность и развитие: отжимание от пола — 30,5; становая сила — 15,8; кистевая динамометрия — 19,2; прыжок в длину с места — 5,6; рост стоя — 3,2. Коэффициент вариативности в теппинг-тесте имел показатель 1,4; результативность в игровых действиях — 31,1. Коэффициенты вариативности свидетельствуют о том, что игроки во многом одинаковы по физической и технической подготовке и весьма сильно отличаются друг от друга по свойствам нервных процессов и особенностям психических процессов. Следовательно, наиболее значимым в результативности действий являются физическая и техническая подготовленность.

Результативность двигательной деятельности обеспечивается, прежде всего, двигательными навыками и физическими действиями. Подбор игроков осуществляется преимущественно по этим признакам. Если иметь в виду, что физические действия связаны с волевой сферой спортсменов, то следует, что в результативности действий и деятельности значимость волевой сферы среди рассматриваемых признаков весьма велика.

Принимая во внимание структуру личности, принятую в психологии, можно представить личность спортсменов таким образом: 1) направленность; 2) характер; 3) психические процессы; 5) физиологические функции; 6) физическая подготовленность. Волевую сферу следует связать со всеми обозначенными элементами и отнести её к управлению аппарату. В соответствии с этим и вскрывается значимость и роль личностных качеств.

Проведенные нами ранее исследования (227) показали, что выбор вида спорта для систематических занятий не зависит от свойств нервных процессов, наоборот, в процессе деятельности совершенствуются отдельные их свойства (подвижность, уравновешенность, соотношение сигнальных систем), способность владеть собой в сложной игровой обстановке также не зависит от того, сильные или слабые нервные процессы у подростков.

Не сказываются ли на особенностях выполнения и оценке неизвестного физического действия свойства нервных процессов как психофизиологическая основа? Для рассмотрения этого испытуемые обследованы по выявлению у них силы нервной системы со стороны возбуждения. Ранговая корреляция изучаемых свойств (табл. 41) показала, что уверенность или неуверенность при выполнении незнакомого физического действия не зависит от силы или слабости нервных процессов. Для углубленного изучения этого явления из обследованных лиц были выделены те из них, кто имел крайние проявления или силы, или слабости нервной системы по 26 человек в каждой группе. Каждый испытуемый выполнял по предположению половину максимального усилия на ручном динамометре и затем оценивал точность сжатия в кг. Показатели уверенности у лиц с сильной и слабой нервной системой по возбуждению представлены в таблице 42. Различие в средних показателях при выполнении усилия и его оценке выражалось величиной: $t=1,44$, что не является статистически значимым. Следовательно, сила или слабость нервной системы со стороны возбуждения не являются причиной того, что отдельные лица завышают, а другие осторожно оценивают свое физическое усилие, хотя имеется тенденция к тому, что лица со слабой нервной системой более точны в своей вербальной оценке, чем лица с сильной нервной системой.

Таблица 41

Взаимосвязь особенностей выполнения незнакомого действия, его оценки и силы нервной системы со стороны возбуждения

Специализация спортсменов	Количество испытуемых	Методика	Ранговая корреляция
Легкоатлеты, лыжники	33	Н. М. Пейсахова	0,09 -
Борцы, боксеры, фехтовальщики	24	Н. М. Пейсахова	0,09 -
Футболисты, хоккеисты, гандболисты	26	Е. П. Ильина	0,06 -
Гимнасты	18	Н. М. Пейсахова	0,04 -

Таблица 42

Показатели уверенности у лиц с сильной и слабой нервной системой по возбуждению

Уверенность	Сильный <i>n</i> =26	Слабый <i>n</i> =26	Различие
	$\bar{x}=0,785$	$\bar{x}=0,847$	
При выполнении действия и его оценки	$max=1,13$ $min=0,57$ $\delta=0,141$ $cv=0,005$	$max=1,2$ $min=0,54$ $\delta=0,166$ $cv=0,0006$	$t=1,44$

По самооценке жизненных проявлений силы и уравновешенности нервных процессов (табл. 38) уверенные чаще сохраняют высокую работоспособность, легче преодолевают чувство страха, мобилизуют себя на дальнейшую деятельность. В показателях жизненных проявлений уравновешенности уверенные и неуверенные выглядят одинаково.

Методика выявления жизненных показателей по силе и уравновешенности по своей сущности совпадает с методикой по выявлению уверенности: личность сама оценивает свои свойства. Как по одной, так и по другой методикам требуется оценивать свое настроение, поведение, действия. Наличие или отсутствие оптимизма в настоящем и на будущее одинаково будет отражаться на результатах как одних, так и других вопросов.

5.7. МОРАЛЬНАЯ ВОСПИТАННОСТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ОСНОВА ВОЛИ

Из анализа отдельных элементов воли было показано, что важным фактором в ее проявлении является направленность личности. Нужно не просто воспитывать волю, а формировать гражданина-коллективиста с высоким чувством ответственности перед товарищами, своей Родиной.

Отношение личности к обществу оказывается не только в непосредственной деятельности, но и в отношении к товарищам, в борьбе с недостатками. Поэтому важнейшими качествами личности в ее поведении и деятельности являются идеальная убежденность и нравственная воспитанность.

Значение моральной основы в достижениях результатов отмечали многие исследователи (66, 142, 153, 162, 172). Однако выявление моральной воспитанности у спортсменов еще требует своего исследования (167, 144). Отсутствие разработок моральной воспитанности в плане проявления воли объясняется тем, что воля считалась самостоятельным психическим явлением, и обращение к моральной основе означало бы уход от изучения воли. Понима-

ние воли как сложного образования, производного мотивов и целей, диктует необходимость изучения моральной основы. МФСВ открывает проблемы исследования воспитанности. Термин «воспитанность» прочно вошел в обиход (31, 129) как комплексное свойство личности, которое характеризуется наличием и степенью сформированности у нее общественно значимых качеств.

В данной книге не рассматривалось влияние мотивационной стороны, притязаний и честолюбия на достижение результатов. Это целая проблема, которая требует специального исследования. В полученных результатах подтвердилась зависимость волевой сферы от отношения к заданию, действиям, деятельности.

В настоящее время в оценке личностных качеств широко используется метод компетентных лиц. Нами проведено исследование соотношения оценок тренеров своих подопечных по проявлению личностных качеств и самооценок самих спортсменов. Тренеры оценивали у своих подопечных моральность, принципиальность, коллективизм, сознательность, ответственность за порученное дело, настойчивость, притязания в спорте, спортивное честолюбие, уверенность и др. Они называли степень выраженности указанных признаков по многоступенчатой шкале (из 10 баллов).

Так как самооценка бывает иногда затруднительной из-за нечеткого знания своих качеств и нежелания раскрывать интимные стороны, то были разработаны жизненные ситуации, для разрешения которых необходимо использовать те или иные принципы. Для раскрытия каждого качества использовано 6 ситуаций. Например, для оценки моральности и принципиальности: «Если твои товарищи проявляют недобросовестность, то чаще всего: а) осуждаешь их прямо и открыто; б) делаешь им снисхождение, словно не замечаешь».

В обследовании участвовали 5 МС, 11 КМС и 9 спортсменов 1 с. р. Тренеры работали со спортсменами не менее двух лет, поэтому предполагалось, что они их хорошо знают. Результаты показали (табл. 43), что оценки тренеров и самооценки спортсменов не всегда совпадают. Тренеры не всегда понимают своих подопечных, а оценивают их, исходя из своих принципов и идеалов.

Проблематичными в оценке являются знания и опыт личности. Знающий и опытный эффективно действует, умеет сохранять и распределять свою энергию. Знания и опыт играют роль не только обеспечения информацией для правильного и быстрого решения, но и соответствующим образом отражается на состоянии. Исследования показывают (8), что объявление мастерам спорта о предстоящем беге изменяет у них концентрацию лактата крови в 2—3 раза больше, чем до объявления об этом, хотя они находятся в лежачем положении, восстановление состава крови у них также зависит от установки. Замена непосредственных раздражителей словесными вызывает то же условно-рефлекторное свертывание крови, что бывает при непосредственных раздражениях. В процессе филогенеза речь является молодой сигнальной системой. «...молодая сигнальная система, появившаяся у человека, оказывает регулирующее влияние на филогенетически древние и биохимически сложные процессы» (122, с. 166). Представления двигательного заученного

действия и своего состояния связаны с изменениями вегетативных функций (22, 170, 158, 216). Так как во время выступления в соревнованиях спортсмены реализуют общественно значимые цели и мотивы (142, 153), то в них они и показывают высокие результаты. В. М. Смолевский следующим образом сформулировал один из ведущих принципов концепции подготовки к Олимпийским играм сборной команды СССР по спортивной гимнастике: «В осуществлении цели особое значение имеет субъективный человеческий фактор. Мы предлагаем рассматривать в связи с этим принцип целесообразного преувеличения, построенный на учете возможностей человека к мобилизации, выполнению «сверхзадач»...» (191).

Т а б л и ц а 43

Соотношение самооценок личностных качеств спортсменов и оценок их тренеров (числитель – первое обследование, знаменатель – второе через год)

Качества, оцененные тренером	Самооценки спортсменов			
	1	2	3	4
1. Моральность и принципиальность.	0,37/0,52			
2. Трудолюбие		0,29/0,09		
3. Самоотдача спорту			0,29/0,09	
4. Спортивное честолюбие				0,41/0,06

Таким образом, проблема оперативной оценки и воспитания волевых качеств связана с оценкой и воспитанием моральной и интеллектуальной основ воли.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В психологии волю рассматривают как действие с преодолением трудностей на пути реализации целей, связывают ее с критическими периодами деятельности. При объяснении воли делается опора на моральную и интеллектуальную основы и затем рассматривается воля как самостоятельное психическое образование, представляющее собою явление одного уровня с эмоциями и мышлением.

В учебниках и учебных пособиях воля не всегда показывается в характере личности. В понимании волевого акта рассматриваются его этапы до и в ходе действия, тогда как переживание действия осуществляется и после его свершения. Для объяснения воли используют характеристики препятствий, однако они не раскрывают сущности воли. В настоящее время отсутствуют общепринятые принципы классификации волевых качеств, они называются в зависимости от теоретических позиций автора и задач подачи материала.

Перечисленные теоретические положения ограничивают понимание воли как целостного проявления сознания и самосознания. Так в философии под свободой воли понимают свободу выбора решения и ответственности, господство над силами природы. В психологии в настоящее время свобода воли не рассматривается и, исходя из философских позиций, касается только проблемы выбора решений и ответственности за них.

Воля — это способность личности управлять своим состоянием, телом, мыслями и чувствами. Воля — психическое явление не одного уровня и рядоположенное с эмоциями и интеллектом, а более сложное, системное образование, производное мотивов-целей, состояния, оценки и действий. На основе функционирования этих элементов формируется стремление к достижению результатов и преодоление трудностей. Модель функциональной структуры воли (МФСВ) можно представить в самом общем виде как взаимосвязь БВГД по отношению к А, где А — социальная и природная среда; Б — это ценностные ориентации, мотивы, интересы, потребности, идеалы, цели, программа деятельности, образы действий; блок В — эмоции, эмоциональная память, интуиция, физическое развитие и физическая подготовленность; Д — физические действия; блок Г — знания, опыт, наблюдение, оценка обстановки, оценка себя, прогнозирование, формулирование и уточнение целей, составление программы, принятие решения, команда на действия и их усиление или

остановку. Блок Г рефлексирует каждый блок — элемент системы и в то же время самое себя. В процессе функционирования элемента Г осуществляются умственные или внутренние действия. Каждый из элементов имеет сложное строение и каждый из них представляет собой функциональный блок. Если будет функционировать только один элемент, то это не составит волю человека. В этих случаях можно отметить или действия, или интеллект, или мотивы и цели, или эмоции.

Побуждение к свершению волевого акта, к функционированию БВГД, конечным итогом которого будет Д, происходит в Б, В или Г. Это побуждение формируется в виде потребности, которое существует в Б, Г и В, соответственно, в форме представления образа или цели как конечного результата и его социальных последствий, представления средства их достижения в - Г, эмоционального переживания (состояния) этой потребности в - В. Представления в Б и Г являются осознаваемыми, в В — частично осознаваемыми, когда они отражаются в Г. Решение выполнить Д осуществляется в форме второй сигнальной системы в Г при сопоставлении А (условий среды) и состояния Б, В и Д. К подобным функциям относятся усиление, ослабление или остановка Д.

Модель функциональной структуры воли можно представить в иерархической форме: на более высоком уровне располагается элемент Г, на втором уровне можно представить элемент Б, на третьем — элементы В и Д. Границы между уровнями весьма условны, как условно само деление единого целого на отдельные элементы.

Воля функционирует тогда, когда в активном состоянии находятся мотивы-цели, состояние, оценка и действия. До действия и после действия отсутствует механическое перемещение, однако в активном состоянии переживания достижения результатов осуществляются идеомоторные акты. Следовательно, воля проявляется не только в выборе мотивов и в период непосредственных физических действий, но и до и после них.

Даже незначительное функционирование четырех взаимосвязанных элементов БВГД составит проявление воли. Проявлением воли нужно считать действия и деятельность и с незначительной затратой нервно-психической энергии, когда могут иметь место и автоматизмы. Свободой воли или полным самовыражением личности нужно считать такое состояние ее, когда все получается эффективно, результативно, легко, а личность испытывает удовлетворение от действий и деятельности. Когда же появляются затруднения, свобода воли ограничивается, сковывается, действия и деятельность прекращаются.

Как при двигательном навыке действие выполняется на уровне автоматизмов, так и МФСВ при хорошем развитии и слаженности

отдельных элементов выполняется с меньшей затратой нервно-психической энергии. Последнее обеспечивает широкие возможности действующему лицу, что и создает в таких случаях иллюзию отсутствия воли.

МФСВ показывает волю как сложное психическое явление, а не как образование, имеющее один уровень с эмоциями и мышлением. МФСВ реализует системный подход к пониманию сложного явления воли. В анализе использован функциональный принцип, позволяющий выделить те элементы, те взаимосвязи элементов, которые должны быть предметом изучения. Наибольшее значение в реализации функционального принципа, является различение физического бытия объекта и его участие в системе функционирования. Метод, используемый нами, можно отнести к «принципу наложения», когда на некоторой теоретической конструкции дается описание реальности (67). Естественно, что любая теоретическая схема упрощает, редуцирует реальность, но главное системный подход позволяет понять сложное явление.

МФСВ строится на ряде теоретических положений, получивших широкое признание. Сюда можно отнести теорию о высших психических функциях и о единстве интеллекта и аффекта (42), эмоционального и интеллектуального (42), концепции ведущей роли речи в проявлении высших психических функций человека (220), концепции многоуровневости психических явлений, нерядоположенности, многомерности (116). Рассматриваемая концепция воли не является принципиально новой, она лишь является реализацией идей многих ученых о сложных психических явлениях в структуре личности. МФСВ показывает многоуровневый характер деятельности, многообразный процесс активного отражения, в ходе которого осуществляется тесная диалектическая взаимосвязь человека с природной и социальной средой.

Воля представляет собой более сложное психическое явление, чем мотивы-цели, интеллект, состояние и действия. Между этими элементами устанавливается определенная взаимосвязь: изменение одного из них приводит к изменению другого. Образуются новые интегративные качества (уверенность), не свойственные образующим волю элементам.

Элементы Б и Г имеют совместные признаки в том, что они относятся к осознаваемому в человеке и в то же время функционируют и проявляются на неосознаваемом уровне (в элементе В). В свою очередь элементы Б и Г испытывают на себе влияние элемента В.

Между отдельными элементами системы существуют противоречия. Причина этому — их неоднородность: имеются противоречия между Б и Г в их психологическом, социальном статусах. Элементы В и Д существенно отличаются друг от друга и от Б и Г.

Противоречивость и неоднородность элементов Б, В, Г, Д отражается в формировании и развитии интегративных качеств воли.

В МФСВ личности системообразующим фактором является элемент Б. Закономерностями модели как системы являются: открытость и закрытость, взаимосвязь со средой, взаимосвязь отдельных элементов между собой, ответные действия на среду, развитие отдельных элементов и системы в целом.

В период выполнения физических упражнений до отказа отдельные структурно-функциональные элементы несут наибольшую нагрузку (В и Д). В период утомления происходит перестройка деятельности элементов и их взаимоотношений. В связи с этим образуется напряжение всей МФСВ, направленное на сохранение деятельности. Мобилизуются резервные возможности. Об этом периоде деятельности говорят как о волевом усилии, о волевой саморегуляции.

Если говорить о том, где происходит снижение эффективности результатов деятельности: во внутреннем механизме МФСВ или во внешних признаках, то следует иметь в виду, что нарушение деятельности проявляется в единстве структурно-функциональных элементов и это отразится как во внутреннем, так и во внешнем.

Структурно-функциональные элементы воли имеют свойство развития. Воля меняется. Накопление свойств и памяти составляют потенциальный уровень воли, которая в процессе непосредственных действий преобразуется в актуальную. Тот, у кого лучше общий результат, проявляет больший волевой потенциал, накопленный в предварительных систематических занятиях. Актуальная волевая сфера — это реализация потенциальной. В целостном результате часть, выполняемая в затруднительных условиях, составляет около 30—60% от общего результата. Чем более непривычнее действие, тем больше величина затруднительной части в его целостном результате.

Что личность в одной ситуации может проявить, а в другой не проявить одно и то же волевое качество (162, 185), что волевое качество настойчивость в разных тестовых заданиях не коррелирует между собой, отмечали и другие исследователи (82), однако они не могли объяснить эти факты, ограничиваясь ссылкой на «специфичность» воли, оставляя ее природу нераскрытой. В этом подтвердилась гипотеза о том, что воля не однозначное психическое явление, а производное четырех взаимосвязанных элементов. Новые сложные физические движения по-разному преломляются через каждый структурно-функциональный элемент, и в итоге получается новый производный результат, отличающийся от других.

Активность и эффективность действий и деятельность зависят от целевой установки, преднастройки, состояния и самооценки личности. Объединяет всех их уверенность как субъективная само-

оценка целей и своих возможностей, которая функционирует на осознаваемом и неосознаваемом уровнях. В учебниках и учебных пособиях по общей психологии к уверенности были разные подходы: одни считали, что это компонент состояния, и относили ее к чувствам, другие — к волевым качествам. Исследование показало, что уверенность является важным волевым качеством и проявляется как состояние и свойство.

Уверенность в принципах решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности является осознаваемой и отражает устойчивое психологическое образование, связанное со статусом личности, с установками, уровнем самооценки своих возможностей. Уверенность на неосознаваемом уровне проявляется при решениях и действиях и является отражением состояния на данный момент, но и в этом можно видеть присущее личности свойство.

Уверенные спортсмены по принципам поведения и действий чаще сохраняют высокую работоспособность в течение всего тренировочного занятия, легче преодолевают чувство страха при изучении сложных и опасных упражнений, успешнее выступают в соревнованиях, более самокритичны и не стесняются называть у себя отрицательные стороны, чем неуверенные ($p<0,05$). Среди «уверенных» меньше лиц с нейротизмом. По самооценкам уровня волевых качеств «уверенные» и «неуверенные» спортсмены выглядят одинаково. Однаковый уровень активности и энергии имеет разную направленность: у «неуверенных» — на самонастрой, у «уверенных» — на непосредственные действия. У «уверенных» имеет место возрастание волевых качеств, у «неуверенных» их рост отсутствует.

В характеристике воли личности важными ее показателями являются общественно-политическая и моральная воспитанность. От отношения личности к деятельности зависит не только результат, но и ее состояние до действия, направленность ее мыслей, способность мобилизовать себя в последней, самой трудной части деятельности. Отношение оказывается не только на затруднительной части упражнения, но и на величине той части, которая выполняется свободно и легко. В этом выражается факт того, что физиологические функции подчиняются психологическому, хотя находится под влиянием первых.

В понятии о темпераменте имеются характеристики волевых проявлений, в методиках по выявлению свойств нервных процессов, лежащих в основе темперамента, не учитываются притязания, самооценки, уверенность, тогда как результаты зависят не только от силы или слабости нервной системы как детерминантов разной чувствительности и работоспособности, но и от эмоционально-волевой напряженности; волевая сфера оказалась поглощенной темпераментом, что явилось одной из причин слабого ее изучения.

Результативность действий и волевые качества не зависят от силы или слабости нервных процессов со стороны возбуждения.

Вербальные оценки выполняемого неизвестного действия у лиц с сильной и слабой нервной системой примерно одинаковы ($t=1,44$). При выполнении ими неизвестного физического действия существует статистически значимое различие ($t=2,2; p<0,03$). Лица с сильной нервной системой недостаточно осторожны и точны. По-видимому, лица «со слабой нервной системой» имеют стиль деятельности с более ответственным отношением к выдвигаемым перед ними задачам, действуют с полной самоотдачей и соответственно с этим входят в состояние большей эмоциональной возбудимости. Это подтверждает то, что неуверенность на неосознаваемом уровне связана с эмпатией ($r=0,464; n=27; p=0,02$), как способностью к сопереживанию трудностей других людей.

Воля проявляется как целостное явление от периода, предшествующего действию, в ходе и после него. Это подтверждают постановка целей, состояние, направленность мыслей и действия:

- между целями и результатами существует корреляционная связь ($p<0,02$);
- положительное отношение к выполняемым действиям позволяет мобилизовать себя в конечной части деятельности, когда из-за утомления появляются затруднения;
- лучшие результаты в трудных заданиях имеют лица с положительным отношением к выполнению задания.

Изучение затруднительных из-за утомления действий (волевых усилий) дает основание для утверждения, что впечатление о трудностях выполняемых действий у лиц разного возраста и квалификации имеет одинаковые границы их субъективного отражения. В связи с этим, понимание воли, как деятельности сознания только в критические периоды жизни и деятельности, теряет смысл ее изучения.

Величина воли ограничивается:

- возможностями организма, которые обусловлены физиологическими нормами, что подтверждается: 1) одинаковыми вегетативными сдвигами в опасной ситуации у молодых спортсменов и старшего возраста; 2) затруднительными действиями в циклических движениях до отказа, не имеющих значимого различия у не занимающихся и занимающихся спортом с разной квалификацией;
- постановкой целей и связанным с ней отношением личности к предстоящей деятельности;
- сложившейся самооценкой и стилем действий и деятельности.

При высокой результативности и полном самовыражении личности в максимальных действиях структурно-функциональные элементы воли однонаправленные по мыслительной деятельности, со-

стоянию, чувствам и действиям. У нерешительных и неуверенных имеет место многообразие чувств и мыслей, что приводит к растрате нервно-психической энергии на их организацию.

Затруднительные действия физического упражнения или, как принято их назвать, волевые усилия находятся в тесной взаимосвязи с общим результатом ($p<0,01$). Это привело к тому, что в практической деятельности не обращаются к волевым качествам и обходятся результатами выполнения физических упражнений, которые в целом правильно отражают потенциальные кондиции испытуемого.

Теоретическое обобщение имеющихся литературных данных и экспериментальные исследования позволяют считать основными волевыми качествами: целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, решительность, настойчивость, инициативность и самообладание. В генезисе разных волевых качеств невозможно выделить из них наиболее простое и первичное по отношению к другим волевым качествам, так как в основе каждого из них лежит активность структурно-функциональных элементов воли.

Экспериментальные данные показали, что у спортсменов старшего возраста и высокой квалификации показатели настойчивости, инициативности и самообладания лучше, чем у молодых и низкой квалификации. У молодых спортсменов решительность в опасной обстановке быстрая, но импульсивная и непосредственная, взрослые спортсмены не спешат с действиями, используют логику и опыт. С ростом мастерства меняется объем и содержание средств саморегуляции, улучшается способность изменить свое состояние. Среди молодых спортсменов уверенные по принципам решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности встречаются чаще, чем среди спортсменов старшего возраста.

Оперативно выявлять и оценивать можно:

- целеустремленность в беседе и самооценке по целям, мотивам, ценностным ориентациям и установкам;
- дисциплинированность по выполнению повседневных обязанностей и требований в коллективе, обществе;
- уверенность по выявлению принципов решения жизненных ситуаций и вопросов спортивной деятельности, кистевой динамометрии;
- настойчивость по регистрации общего количества и затруднительных действий в циклических физических упражнениях, выполняемых до отказа, при задержке дыхания;
- самообладание по способности менять свое состояние с помощью элементов аутогенной тренировки, при этом в качестве критерия его сдвигов можно использовать частоту сердечных сокращений;

— инициативность по способности мобилизовывать свои возможности на предъявляемую задачу, теппинг-тесту, по проявлению решительности, настойчивости и самообладания;

— решительность по самооценке принципов действий и поведения, затраченному времени на подготовку к действиям, начальной части выполняемого действия.

Рассмотренная концепция воли представляет собой новый теоретический подход к ее проблемам. Раскрытие закономерностей функционирования воли позволит более конкретно разрабатывать вопросы ее воспитания и самовоспитания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Маркс К., Энгельс Ф. соч.
2. Ленин В. И. Поли. собр. соч.
3. Материалы XXVIII съезда Коммунистической партии Советского Союза. — М.: Политическая литература, 1990. — 352 с.
4. Алексеев А. В. Себя преодолеть. Изд. 2. — М.: Физкультура и спорт, 1982. - 192 с.
5. Алексеев А. В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции. — В кн.: Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983, с. 173—183.
6. Альбуханова-Славская К. А. Типология активности личности. — Психологический журнал, 1985, т. 6, № 5, с. 3—18.
7. Ананьев Б.. Г. Человек как общая проблема современной науки. - Вестник ЛГУ, вып. 2. — Л., 1957, № 11, с. 90—101.
8. Аникеева С. П., Мелихова М. А., Пивин Г. Д. О влиянии психологической установки спортсменов на некоторые показатели энергетического обмена крови. — В кн.: Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1982, с. 191—196.
9. Анохин П. К. Системная организация физиологических функций. — М.: Медицина, 1968.
10. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. — Избранные труды. — М.: Наука, 1979. — 455 с.
11. Анохин П. К. Проблемы принятия решения в психологии и физиологии. — Вопросы психологии, 1974, № 4, с. 21—29.
12. Анциферова Л. И. Принцип связи психики и деятельности и методология психологии. — В кн.: Методологические и теоретические проблемы психологии. — М.: Наука, 1969, с. 57—117.
13. Анциферова Л. И. Некоторые вопросы исследования личности в современной психологии капиталистических стран. — В кн.: Теоретические проблемы психологии личности. М.: Наука, 1974, с. 278—318.
14. Анциферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системе. — В кн.: Психология формирования и развития личности. — М.: Наука, 1981, с. 3—19.
15. Аросяев Д. А., Полетаева И. А., Семенов В. Г. Система формирования специальной готовности спортсмена (на примере горнолыжного спорта). Методические указания. — М., 1979. — 27 с.
16. Афанасьев В. Г. Системность и общество. — М.: Политиздат, 1980. — 368 с.
17. Бабаян К. Л. Факторная структура волевых качеств спортсмена. — Теория и практика физической культуре, 1977, № 10, с. 12—15.
18. Баканов Е. П. Стадии развития волевых процессов. — Вестник Московского университета, 1977, № 4, с. 12—22.
19. Басов М. Я. Избранные психологические произведения. — М.: Педагогика, 1975. — 432 с.
20. Бассин Ф. В. К проблеме осознаваемости психологических установок. — В кн.: Психологические исследования, посвященные 85-летию со дня рождения Д. Н. Узнадзе. — Тбилиси, 1973, с. 45—51.

21. Бассин Ф. В. О современном кризисе психоанализа (вступительная статья). — В кн.: Л. Шерлок. Непознанное в психике человека). — М.: Прогресс, 1982, с. 5—25.
22. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.
23. Берштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
24. Бжалава И. Т. Об экспериментальном изучении воли. — Вопросы психологии, 1961, № 4, с. 53—60.
25. Богословский В. В. Воля и волевые свойства личности. - В кн.: Общая психология. Учебное пособие для студентов пединститутов. Изд. 3. — М.: Просвещение, 1981, с. 315—332.
26. Богуш Н. Р., Валигуря Л. И. Влияние воображаемой соревновательной ситуации на эффективность действий и частоту пульса спортсмена. — В кн.: Проблемы психологии спорта. Вып. 1. — М.: Физкультура и спорт, 1960, с. 219—227.
27. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968. — 464 с.
28. Божович Л. И., Славина Л. С, Ендовицкая Т. В. Опыт экспериментального поведения. — Вопросы психологии, 1976, № 4, с. 55—68.
29. Божович Л. И. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе. — Вопросы психологии, 1976, № 6, с. 45—53.
30. Божович Л. И. Концепция культурно-исторического развития, — Вопросы психологии, 1977, № 2, с. 29—39.
31. Бондаревская Е. В., Богомолова Г. П. Методика изучения нравственной воспитанности школьников. — В кн.: Методы научно-педагогического исследования. — Ростов-на-Дону, 1972 г. с. 70—87.
32. Бородина Е. Ф. Развитие волевых качеств у учащихся 7—8 классов на уроках физического воспитания в школе: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. — Киев, 1974. — 31 с.
33. Брушлинский А. В. Мысление. — В кн.: Общая психология. Учебник для студентов пединститутов. Изд. 2. — М.: Просвещение, 1977, с. 315—341.
34. Брушлинский А. В. Деятельность, действие и психическое как процесс. — Вопросы психологии, 1984, № 5, с. 17—29.
35. Бычко И. В. Познание и свобода. — М.: Политическая литература, 1969. — 215 с.
36. Бубэ Х., Фэк Г., Трогш Ф., Штюблер Х. Тесты в спортивной практике. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 240 с.
37. Будасси С. А. Самооценка личности. Практические занятия по психологии. Учебное пособие/Под ред. А. В. Петровского. — М.: Просвещение, 1972 с. 30—32.
38. Будилова Е. А. Проблема личности в русской психологии второй половины XIX — начала XX вв. — В кн.: Теоретические проблемы психологии личности. - М.: Изд-во Наука, 1974, с. 250—277.
39. Венгер А. А. Роль практической деятельности в онтогенезе человеческого восприятия. — В кн.: Восприятие и действие. М.: Просвещение, 1967, с. 162—209.
40. Визитей Н. Н. Образ жизни.— В кн.: Спорт. Личность.— Кишинев: Штиница, 1980. — 159 с.
41. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. — М., 1976.
42. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. — М.: АПН РСФСР, 1956, с. 469.
43. Выготский Л. С. Мысление и речь. — В кн.: Хрестоматия по общей психологии. — М: МГУ, 1981, с. 153—175.
44. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения; Автореф. дис. ...доктора психолог. наук. — Л., 1982. — 41 с.

45. Вяткин В. А. Темперамент как фактор спортивной деятельности. - В кн.: Очерк теории темперамента.— Пермь, 1973, с. 181—221.
46. Вяткин Б. А. Диагностика и регулирование психологического состояния спортсмена в соревновании.— Пермь, 1974.— 59 с.
47. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных, соревнованиях.— М.: Физкультура и спорт, 1981.— 112 с.
48. Гаврилова Т. П. Экспериментальное изучение эмпатии у детей младшего и среднего возраста.— Вопросы психологии, 1974, № 5, с. 107—114.
49. Гагаева Г. М. Формирование волевых качеств футболистов.— В кн.: Проблемы психологии спорта. Вып. 1.— М.: Физкультура и спорт, 1960, с. 160—167.
50. Гагаева Г. М. Психология футболиста.— М.: Физкультура и спорт, 1969.— 215 с.
51. Гальперин П. Я. Введение в психологию. Изд-во МГУ, 1976, 150 с.
52. Ганюшкин А. Д. Влияние психического стресса на спортивную деятельность.— В кн.: Психический стресс в спорте.— М.: Физкультура и спорт, 1974, с. 31—42.
53. Генкин А. А., Медведев В. И., Шик М. П Некоторые принципы построения корректурных таблиц для определения переработки информации.— Вопросы психологии, 1963, № 1, с. 104—110.
54. Генов Филип. Психологические особенности мобилизационное готовности спортсмена.— М.: Физкультура и спорт, 1971.— 245 с.
55. Генова Е. Исследование самооценки у легкоатлетов перед соревнованиями.— В кн.: Психологическая подготовка спортсменов разных видов спорта к соревнованиям.— М.: Физкультура и спорт, 1968, с. 97—104.
56. Гиссен Л. Д. Оптимизация состояния спортсменов в ситуациях психического стресса.— В кн.: Психический стресс в спорте.— М.: Физкультура и спорт, 1974, с. 43—54.
57. Гиссен Л. Д., Соловьев В. Ф. Некоторые итоги изучения состояния спортсменов.— В кн.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов.— Л., 1977, с. 36—46.
58. Гильбух Ю. З. Проблема теоретического обоснования предмета испытаний при разработке психологических тестов. — Вопросы психологии, 1982, № 1, с. 29—39.
59. Григорьева В. В. Критическая иллюзия, бессознательное и установка. — Вопросы психологии, 1977, № 3, с. 24—32.
60. Гордеева Н. Д., Зинченко В. П. Функциональная структура действий. — М.: МГУ, 1982.— 208 с.
61. Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. — В кн.: Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 100—121.
62. Гуменюк Н. П., Шерцис Б. М. Психогигиена спортивной деятельности. — Киев, 1978. — 71 с.
63. Деметр Р. С. Эмоции и отдых спортсменов. — М.: Знание, 1980. — 64 с.
64. Егоров А. С. О преодолении трудностей в условиях соревнования. — Вопросы психологии, 1960, № 1, с. 128—134.
65. Ермолаева М. В. Разработка методов исследования эмоциональных аспектов функциональных состояний в спортивной деятельности. — В кн.: Тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюезному съезду Общества психологов СССР. Проблемы психофизиологии. Ч. 1. — М., 1983, с. 123—125.
66. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 151 с.
67. Журавлев Г. В. Системные проблемы развития математической психологии. Изд-во Наука.— М., 1983.— 289 с.

68. Загайнов Р. М. Психологическая подготовка боксера к соревнованию в процессе турнира (на опыте работы со сборной командой РСФСР). — В кн.: Бокс-Киев, 1974, с. 34—51.
69. Зациорский В. М., Сергиенко Л. П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека (материалы исследования на близнецах). — Теория и практика физической культуры, 1975, № 6, с. 22—28.
70. Захаров А. Д. Психологическая подготовка лыжников. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 104 г.
71. Зейгарник Б. В. Теория личности К. Левина. — М.: МГУ, 1981. — 114 с.
72. Зинченко В. П., Гордон В. М. Методологические проблемы психологического анализа деятельности. — Кн.: Системные исследования. - М.: Наука, 1976, с. 82—127.
73. Зинченко В. П. Идеи Л. С. Выготского о единицах анализа психики. — Психологический журнал, 1981, т. 2, № 2, с. 118—133.
74. Иванников В. А. Формирование побуждения к действию. — Вопросы психологии, 1985, № 3, с. 113—123.
75. Игнатьев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников. — В кн.: Вопросы психологии личности.— М.: Учпедгиз, 1960, с. 108—129.
76. Ильин Е. П. Сила нервной системы и методика ее исследования. — В кн.: Психофизиологические основы физического воспитания и спорта. - Л., 1972, с. 5—15.
77. Ильин Е. П. Некоторые итоги использования теппинг-теста для диагностики силы нервной системы по возбуждению. — В кн.: Психофизические особенности спортивной деятельности. — Л., 1975, с. 155—176.
78. Ильина М. Н., Ильин Е. П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста. — В кн.: Психофизиологические особенности спортивной деятельности. — Л., 1975, с. 183—186.
79. Ильин Е. П., Сухарева А. М. Обусловленность соотношения между оптимальным и максимальным усилием типологическими особенностями проявления основных свойств нервной системы. — В кн.: Психофизиологические особенности спортивной деятельности. — Л.: Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1975, с. 87—91.
80. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пединститутов. — М.: Просвещение, 1980. —199 с.
81. Ильин Е. П. О соотношении понятий, характеризующих волевую активность человека. — В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983, с. 140—142.
82. Ильина М. Н. Проявление выносливости и ее компонентов при выполнении различных физических упражнений. — В кн.: Психофизиология спортивных и трудовых способностей человека. — Л.: Изд-во ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1974, с. 113—121.
83. Ильичев Л. Ф. Базис и надстройка. — В кн.: Философский энциклопедический словарь. — М.: Советская энциклопедия, 1983, с. 44—45.
84. Калашников Г. А. О количественной оценке смелости.— В кн.: Научные основы физического воспитания и спорта. — Л., 1976. —136 с.
85. Калин В. К. Классификация волевых качеств. — В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983, с. 175—181.
86. Калин В. К. Волевая регуляция как проблема формы деятельности. — В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983, с. 166—171.
87. Калин В. К. Эмоции, воля, интеллект. — В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. — Симферополь, 1983, с 171—175.
88. Каражанов Б. Психическое напряжение в спорте. — Алма-Ата, 1978. — 59 с.
89. Кассиль Г. Н. Наука о боли.- М.: Наука, 1969. — 374 с.

90. Киселев Ю. Я. Об эмоциональном напряжении у соревнующихся спортсменов. — В кн.: Ученые записки кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Вып. 13. — Л., 1970, с. 52—61.
91. Киселев Ю. Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности. — В кн.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. — Л., 1977, с. 5—24.
92. Киселев Ю. Я., Смирнов Б. Н. Некоторые методы изучения темперамента. — В кн.: Практические занятия по психологии. Учебное пособие для ИФК. — М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 68—77.
93. Киященко Н. И., Лейзеров Н. Л. Эстетическое творчество. — М.: Знание, 1984.—112 с.
94. Ковалев А. Г. Характер. — В кн.: Общая психология. Учебное пособие. Изд. 3. — М.: Просвещение, 1981, с. 344-360.
95. Ковач Д. Субъективная неуверенность — уверенность: установка или регулятор поведения? — В кн.: Психологические исследования. — Тбилиси, 1973, с. 186—198.
96. Козлов Е. Г. Длительность сосредоточения у гимнастов перед выступлением в соревнованиях. — В кн.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М.: Физкультура и спорт, 1968, с. 72—77.
97. Компрачиковы XX века. — Советский спорт, 31 мая, 1981.
98. Кондаков Н. И. Логический словарь-справочник. — М.: Наука, 1976. — 720 с.
99. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. — М.: Наука, 1980. — 256 с.
100. Корж М. В. О количественной оценке волевого участия, — Вопросы психологии, 1976, № 1, с. 118—121.
101. Корнилов К. Н. Воля. Глава в учебном пособии/Под ред. К. Н. Корнилова, Б. М. Теплова, Л. М. Шварца. — М.: Учпедгиз, 1938.
102. Коссов Б. Б. Вопрос психодиагностики в спорте. — В кн.: Тезисы симпозиума «Вопросы диагностики психического развития». — Таллин, 1974, с. 86—88.
103. Костюченко В. Ф. Исследование взаимосвязи психомоторики и результативности в беге на 800 метров. — В кн.: Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов. — Л., 1977, с. 66—70.
104. Красников А. А. Некоторые вопросы психологической подготовки велосипедиста. — В кн.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М.: Физкультура и спорт, 1968, с. 157—162..
105. Кретти Б. Д. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.
106. Крутецкий В. А. Психология. Учебник для педучилищ. — М.: Просвещение, 1980. — 352 с.
107. Кулюткин Ю. Н. Эвристический поиск, его операционные и эмоциональные компоненты. — Вопросы психологии, 1973, № 1, с. 48—58.
108. Лакин Г. Ф. Биометрия. — М.: Высшая школа, 1973. — 343 с.
109. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию.— В кн.: Психология, учебник для ИФК /Под ред. П. А. Рудика. — М.: Физкультура и спорт, 1974, с. 459—480.
110. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964. — 344 с.
111. Левитов Н. Д. Психическое состояние агрессии. — Вопросы психологии, 1972, № 6, с. 168—173.
112. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. Изд. 3. — М.: МГУ, 1972. — 575 с.

113. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — В кн.: Избранные психологические произведения. — М.: Педагогика, 1983, т. 2, с. 94—231.
114. Либерман В. Б., Трубицына Г. А. О взаимодействии сигнальных систем при мышечной работе. — В кн.: Опыт изучения регуляции физиологических функций. — М.-Л.: АН СССР, 1954, т. 3.
115. Ломов Б. Ф., Коссов Б. Б., Конопкин О. А. Теоретические проблемы самоконтроля и управления спортивной деятельностью. — В кн.: Познавательные процессы у спортсменов: Труды ВНИИФК. — М., 1976, т. 2, с. 9—30.
116. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. — М.: Наука, 1984. — 444 с.
117. Лuria A. R. Основы нейропсихологии. — М.: Наука. — 374 с.
118. Макарова В. И. Исследование проявления волевых качеств (смелости и решительности) у юных гимнастов 9—14 лет: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. — М., 1972. — 20 с.
119. Мальцев Ю. П. О корреляции между развитием некоторых волевых качеств и технической, тактической и физической подготовленностью борцов. — В кн.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М.: Физкультура и спорт, 1968, с. 137—143.
120. Марищук В. Л. О самоконтроле и саморегуляции эмоционального состояния на спортивном состязании. — В кн.: Психическая саморегуляция в спорте. — Алма-Ата, 1977, с. 41—43.
121. Марков Н. В. Научно-техническая революция: анализ, перспективы, последствия. — М.: Политическая литература, 1971. — 90 с.
122. Маркосян А. А. О взаимодействии сигнальных систем в процессах свертывания крови. — Журнал высшей нервной деятельности им. И. П. Павлова, 1968, т. 8, вып. 2, с. 161—167.
123. Мартенес Р. Социальная психология и спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 175 с.
124. Масленников В. А. О влиянии некоторых психологических факторов на эффективность тренировочной деятельности спортсменов. — В кн.: Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. — Л., 1975, с. 124—130.
125. Мелзак Р. Загадка боли. — М.: Медицина, 1981. — 232 с.
126. Мерлин В. С., Вяткин Б. А. Темперамент. — В кн.: Общая психология. Учебник для студентов педагогических институтов. — Изд. 2. — М.: Просвещение, 1977, с. 405—421.
127. Мерлин В. С. Характер. — В кн.: Общая психология. Учебник для студентов педагогических институтов. Изд. 2. — М.: Просвещение, 1977, с. 422—440.
128. Миллер Д., Галантер Ю., Прибрам К. Планы и структура поведения. — М.: Прогресс, 1965. — 238 с.
129. Монахов Н. И. Изучение эффективности воспитания: теория и методика. — М.: Педагогика. — 1983. — 143 с.
130. Муздаев К. Психология ответственности. — Л.: Наука, 1983. — 240 с.
131. Мясищев В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений. — В кн.: - Психологическая наука в СССР. — М.: АПН РСФСР, 1960, т. 2, с. 110—125.
132. Наенко Н. И. Психическая напряженность. — М.: МГУ, 1976. — 112 с.
133. Найссер У. Познание и реальность. — М.: Прогресс, 1981. — 230 с. ;
134. Никифоров Г. С. Самоконтроль, как механизм надежности человека-оператора. — Л.: ЛГУ, 1977. — 112 с.
135. Никифоров Г. С. Теоретические вопросы самоконтроля. Психологический журнал, 1985, т. 6, № 5, с. 19—31.

136. Нитченко А. К. К вопросу об экспериментальном исследовании эмпатии. — В кн.: Тезисы докладов V Всесоюзного съезда психологов СССР (27 июня — 2 июля 1977, г. Москва) Социально-психологические проблемы развитого социалистического общества. — М., 1977, с. 124—125.
137. Новиков К. А. Свобода воли и марксистский детерминизм. — М.: Политиздат, 1981. — 128 с.
138. Озолин Н. Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. — М., 1958. — 46 с.
139. Озолин Н. Г. Самоконтроль спортсмена в управлении процессом тренировки. — Теория и практика физической культуры, 1969, № 9, с. 5—8.
140. Онищенко И. М. Особенности психологической подготовки к соревнованиям квалифицированных спортсменов. — В кн.: Тезисы V Европейского, конгресса по психологии спорта (17—21 сентября 1979, Болгария). — Варна, 1979, с. 261.
141. Орбели Л. А. Лекции по вопросам высшей нервной деятельности.— М.-Л.: АН СССР, 1945. — 207 с.
142. Палайма Ю. Ю. Мотивы соревновательной деятельности спортсменов. — Теория и практика физической культуры, 1967, № 12, с. 30—33.
143. Палайма Ю. Ю. Экспериментальное исследование уверенности в своих силах у спортсменов. — В кн.: Психологические вопросы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1967, с. 14—25.
144. Палайма Ю. Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов. — В кн.: Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 86—99.
145. Пейсахов Н. М. К диагностике силы процесса возбуждения по двигательные методикам. — В кн.: Проблемы психологии индивидуальных различий. — Казань, 1974, с. 3—72.
146. Пейсахов Н. М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. — Казань, 1974. — 253 с.
147. Петренко В. Ф. Семантические пространства как операционная модель категориальных структур индивидуального сознания. — В кн.: Тезисы научных конференций советских психологов к IV Всесоюзному съезду общества психологов «Психологическая наука и общественная практика», ч. П. — М.: Наука, 1983, с. 294—301.
148. Платонов К. К., Голубев Г. Г. Психология. Учебник для индустриально-педагогических техникумов. — М.: Высшая школа, 1978. — 248 с.
149. Платонов К. К., Шмаков А. В. Воля как активно-личностная форма отражения действительности.— В кн.: Вопросы психологии личности.— Рязань, 1975, вып. 2, с. 27—33.
150. Платонов К. К. Психологический практикум. — М.: Высшая школа, 1980. — 166 с.
151. Петровский А. В. История советской психологии. Формирование основ психологической науки.— М.: Просвещение, 1967.— 367 с.
152. Петровский А. В. Общая психология. Учебник для педагогических институтов. Изд. 2. — М.: Просвещение, 1977.— 479 с.
153. Поварницын А. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 128 с.
154. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ИФК/Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 143 с.
155. Прангвишили А. С. Общепсихологическая теория установки. — В кн.: Психологическая наука в СССР. — М.: АПН РСФСР, 1960, с. 2, с. 126—143.

156. Прядеин В. П. Исследование динамических характеристик волевой активности в интеллектуальной и психомоторной сферах. — В кн.: Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. — Свердловск, 1979, с. 26—33.
157. Пуни А. Ц. О диагностике состояния психической готовности к соревнованию. — В кн.: Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. — М.: Физкультура и спорт, 1968, с. 8—14.
158. Пуни А. Ц. Полуфункциональность-полумодальность представления движений и произвольная регуляция двигательной деятельности. — В кн.: Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям. — М.: Физкультура и спорт, 1969, с. 123—131.
159. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. Методическое письмо. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 25 с.
160. Пуни А. Ц. О возможности количественного подхода в оценке проявления и развития волевых качеств личности. — В кн.: Ученые записки кафедры психологии ГДО-ИФК им. П. Ф. Лесгафта «Проблемы психологии спорта». — Л., 1970, вып. 13, с. 30—38.
161. Пуни А. Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте. — В кн.: Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 144—162.
162. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Учебное пособие. — Л., 1977. — 48 с.
163. Розе Н. А. Психомоторика взрослого человека. — Л.: ЛГУ, 1970. — 128 с.
164. Розенблат В. В. Проблема утомления. — М.: Медицина, 1975. — 240 с.
165. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 216 с.
166. Романин А. Н. Сравнительное исследование предстартового состояния спортсменов. — Теория и практика физической культуры, 1977, № 10, с. 22—24.
167. Романин А. Н. Метод оценки морально-психологической подготовленности спортсменов и команд. — Теория и практика физической культуры, 1981, № 5, с. 9—10.
168. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Изд. 2. — М.: Учпедгиз, 1946. — 704 с.
169. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. — М.: Педагогика, 1973. — 413 с.
170. Рудик П. А. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. — В кн.: Психологические вопросы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1967, с. 101—111.
171. Рудик П. А. Психология. Учебник для техникумов физкультуры, — М.: Физкультура и спорт, 1967.— 232 с.
172. Рудик П. А. (ред. и автор). Психология. Учебник для ИФК М.: Физкультура и спорт, 1974. — 512 с.
173. Садовский В. Н. Системный подход. Философский энциклопедический словарь/Под ред. Л. Ф. Ильинчева и др.—М.: Советская энциклопедия, 1983, с. 610—611.
174. Савонько Е. И. Возрастные особенности ориентации на самооценку и оценку другими людьми. — В кн.: Изучение мотивации проведения детей и подростков. — М.: Педагогика, 1972, с. 81—111.
175. Сафина Ю. Нетипичный случай. Советский спорт, 1983, № 100, 1 мая.
176. Селиванов В. И. Проблема воли в советской психологии. — Вопросы психологии, 1964, № 1, с. 83—93.
177. Селиванов В. И. Актуальные вопросы психологии воли. — В кн.: Вопросы психологии личности. — Рязань, 1975, вып. 2, с. 4—26.
178. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности. — Психологический журнал, 1982, т. 3, № 4, с. 14—25.

179. Селиванов В. И. Дискуссионные вопросы психологии воли. — Психологический журнал, 1986, т. 7, № 6, с. 110—121.
180. Серебрякова А. Е. Уверенность в себе и условия ее формирования у школьников. Автореф. дисс. ...канд. наук. — М., 1956.
181. Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. — М.: Госполитиздат, 1947. — 646 с.
182. Симонов П. В. Что такое эмоция? — М.: Наука, 1966. — 93 с.
183. Симонов П. В. О филогенетических предпосылках воли. Вопросы психологии, 1971, № 4, с. 84—88.
184. Скрябин Н. Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска. — В кн.: Психофизиологические особенности спортивной деятельности. — Л., 1975, с. 131—139.
185. Славина Л. С. Роль поставленной перед ребенком цели и образованного им самим намерения как мотив деятельности школьника. — В кн.: Изучение мотивации поведения детей и подростков. — М.: Педагогика, 1972, с. 45—80.
186. Слоним А. Д. Среда и поведение. — Л.: Наука, 1976. — 211 с.
187. Смирнов Б. Н. К вопросу о величине и трудности препятствий в спортивной гимнастике. — В кн.: Ученые записки кафедры психологии ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта «Проблемы психологии спорта». — Л., 1970, вып. 13, с. 39—44.
188. Смирнов Б. Н. Психологический анализ развития волевых качеств. — В кн.: Практические занятия по психологии. — М.: Физкультура и спорт, 1977, с. 107—112.
189. Смирнов Б. Н. Психологические аспекты воспитания волевых качеств. — В кн.: Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для ИФК/Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979, с. 66—82.
190. Смирнов А. А. Значение целенаправленности при заучивании. — В кн.: Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. — М.: МГУ, 1980, с. 204—210.
191. Смолевский В. М. Актовая речь: «Актуальные проблемы современной гимнастики»/1 декабря 1982 г. — М.: ГЦОЛИФК, 1983. — 33 с.
192. Собчик Л. Н. Толерантность к стрессу и особенности личности спортсменов. — В кн.: Психический стресс в спорте. — М.: ГЦОЛИФК, 1974, с. 78—90.
193. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. — М.: МГУ, 1980. — 175 с.
194. Спиноза Б. Избранные произведения. — М.: Госполитиздат, 1957, т. 1. — 631 с.
195. Спиркин А. Г. Сознание и подсознание. — М.: Политическая литература, 1972. — 303 с.
196. Спиркин А. Г., Ярошевский М. Г. Сознание. — В кн.: Философский энциклопедический словарь/Под. ред. Л. Ф. Ильчева и др. — М.: Советская энциклопедия, 1983, с. 622—624.
197. Спиркин А. Г., Ярошевский М. Г. Самосознание. — В кн.: Философский энциклопедический словарь/Под ред. Л. Ф. Ильчева и др. — М.: Советская энциклопедия, 1983, с. 591.
198. Столяров В. И. К вопросу о марксистской концепции спорта. — Теория и практика физической культуры, 1978, № 4, с. 5—7.
199. Тараков К. Е., Черненко Е. К. Социальная детерминированность биологии человека. — М.: Мысль, 1979. — 366 с.
200. Теплов Б. М. Психология. Учебник для средней школы. — М.: Учпедгиз, 1946. — 109 с.
201. Теплов Б. М. Практическое мышление. — В кн.: Хрестоматия по общей психологии. Учебное пособие. — М.: МГУ, 1981, с. 145—148.
202. Толковый словарь русского языка/Под ред. Д. Н. Ушакова. Т. 4. — М.: Госиздат иностранных и национальных словарей, 1940. — 691 с.
203. Узладзе Д. Н. Основные положения установки. — Тбилиси, 1950.

204. Уз над зе Д. Н. Психологические исследования. — М.: Наука, 1966. — 451 с.
205. Установка. Философский энциклопедический словарь/Под ред. Л. Ф. Ильичева и др. — М.: Советская энциклопедия, 1983, с. 840.
206. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. — М.: АПН РСФСР, 1950, т. 9. — 250 с.
207. Филатов А. Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсмена — Киев: Здоровье, 1982. — 295 с.
208. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 209 с.
209. Хачатурян Ю. А. Индивидуализация средств и методов управления эмоциональной напряженностью у спортсменов высокой квалификации в процессе подготовки и участия в соревнованиях: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. — М., 1977. — 28 с.
210. Худадов Н. А. Основы психологической подготовки спортсмена. — В кн.: Психология. Учебник для студентов ИФК/Под общей ред. П. А. Рудика. — М.: Физкультура и спорт, 1974, с. 438—459.
211. Чамата П. Р. Вопрос самопознания в советской психологии. — В кн.: Психологическая наука в СССР. — М.: АПН РСФСР, 1960, т. 2, с. 91—109.
212. Чанышев А. Н. Аристотель. — М.: Мысль, 1981.—200 с.
213. Чашина Г. А. Психическая саморегуляция двигательной деятельности в условиях нарастающего утомления (на материалах исследования конькобежцев): Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. — Л., 1977. — 19 с.
214. Черникова О. А. Волевые действия в спорте. — В кн.: Материалы совещания по психологии. — 1—6 июля 1955. — М.: АПН РСФСР, 1957, с. 585—589.
215. Черникова О. А. Психологические особенности влияния эмоций на деятельность спортсмена. В кн.: Проблема психологии спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1960, вып. 1, с. 199—212.
216. Черникова О. А., Дашкевич О. В. Активная саморегуляция в спорте. — М.: Физкультура и спорт. — 47 с.
217. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций. — В кн.: Психология и современный спорт. — М.: Физкультура и спорт, 1973, с. 190—206.
218. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 104 с.
219. Чернышевский Н. Г. Антропологический принцип в философии. — В кн.: Избранные эстетические произведения. — М.: Искусство, 1978, с. 35-61.
220. Чуприкова Н. И. Слово как фактор управления в высшей нервной деятельности человека. — М.: Просвещение. 1967. — 327 с.
221. Чхайдзе Л. В. Об управлении движениями человека. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 136 с.
222. Чхартишвили Ш. Н. Проблема воли в психологии. — Вопросы психологии, 1967, № 4, с. 72—81.
223. Шайхтдинов Р. З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодоления трудностей (на материале спортивной деятельности): Автореф. дисс. ...канд. психологических наук. — Тбилиси, 1979. - 18 с.
224. Шорохова Е. В Психологический аспект проблемы личности. — В кн.: Теоретические проблемы психологии личности. — М.: Наука, 1974, с. 3—33.
225. Шперлинг К. А. Экспериментальное обоснование методики отбора детей и комплектования учебных групп для занятий футболом: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук — М., 1976. — 22 с.
226. Щербаков А. И. Волевые процессы и свойства личности. — Л.: ЛГУ, 1963. — 96 с.

227. Щербаков Е. П. Свойства нервных процессов у детей и выбор ими любимого вида спорта. — В кн.: Материалы второй зональной конференции психологов Сибири. — Омск, 1970, с. 79—86.
228. Щербаков Е. П. Исследование интереса к спорту у школьников (4—10 кл.) и экспериментальное обоснование возможности управления им при спортивной ориентации: Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. — М., 1970. — 22 с.
229. Щербаков Е. П. Особенности использования спортсменами средств и методов снижения чрезмерных эмоций перед стартом. — В кн.: Психологическая подготовка спортсмена. — Алма-Ата, 1974, с. 79—87.
230. Энциклопедический словарь/Под ред. Б. А. Введенского и др. Т. 2. — М.: Большая советская энциклопедия. — 720 с.
231. Якобсон П. М. Воля. — В кн.: Общая психология, учебник для пед. институтов /Под ред. А. В. Петровского. Изд. 2. - М.: Просвещение, 1977, с. 389—404.
232. Яковлев Н. Н., Коробков А. В., Янаниц С. В. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1960. — 406 с.
233. Якушев М. Блеск футбола в гранях кубка. — В кн.: Футбол — хоккей, № 20, 17 мая 1981, с. 4.
234. Ярошевский М. Г., Анциферова Л. И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. — М.: Педагогика, 1974. — с. 304.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Г л а в а 1. СОСТОЯНИЕ ТЕОРИИ ВОЛИ.....	7
1.1. ПРОБЛЕМА СВОБОДЫ ВОЛИ В ФИЛОСОФИИ И ПСИХОЛОГИИ	7
1.2. СОСТОЯНИЕ ТЕОРИИ ВОЛИ	13
1.3. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ВОЛИ.....	29
1.4. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ..	45
Г л а в а 2. КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ	56
2.1. МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ	56
2.2. МОДЕЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ВОЛИ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ.....	70
2.3. ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ	81
Г л а в а 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И МЕТОДОВ ИХ ОЦЕНКИ.....	93
3.1. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО НАСТОЙЧИВОСТЬ.....	93
3.1.1. Гипотеза, задачи и методы исследования.....	93
3.1.2. Настойчивость в удержании волевого усилия в $1/n$ часть от максимального.....	95
3.1.3. Настойчивость в задержке дыхания.....	96
3.1.4. Настойчивость в многократном выполнении физического упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (CPP)	100
3.1.5. Волевое качество — отражение функционирования элементов МФСВ	102
3.2. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО ИНИЦИАТИВНОСТЬ	106
3.2.1. Гипотеза, задачи и методы исследования.....	106
3.2.2. Результаты исследования	110
3.2.3. Взаимосвязь показателей инициативности	111

3.3. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО РЕШИТЕЛЬНОСТЬ.....	113
3.3.1. Гипотеза, задачи и методы исследования	113
3.3.2. Решительность у спортсменов высокой квалификации перед максимальной попыткой.....	115
3.4. ВОЛЕВОЕ КАЧЕСТВО САМООБЛАДАНИЕ.....	123
3.4.1. Гипотеза, задачи и методы исследования	123
3.4.2. Средства и методы снижения чрезмерных эмоций перед стартом	126
3.4.3. Самообладание и возможности его оперативной оценки....	131
 Г л а в а 4. УВЕРЕННОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ ОЦЕНКИ.....	137
4.1. ГИПОТЕЗЫ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	137
4.2. ВПЕЧАТЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ О САМОМ УСПЕШНОМ ВЫСТУПЛЕНИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ	140
4.3. МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ НА ОСОЗНАВАЕМОМ УРОВНЕ.....	143
4.4. МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ НА НЕОСОЗНАВАЕМОМ УРОВНЕ	150
4.5. ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ПРИНЦИПОВ РЕШЕНИЯ СИТУАЦИЙ.....	156
 Г л а в а 5. ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА И ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА	160
5.1. РЕШИТЕЛЬНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ.....	160
5.2. ИНИЦИАТИВНОСТЬ И НАСТОЙЧИВОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ.....	164
5.3. САМООБЛАДАНИЕ У СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ.....	168
5.4. УВЕРЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА, СТАЖА ЗАНЯТИЙ И КВАЛИФИКАЦИИ	172
5.5. САМООЦЕНКА ВОЛЕВЫХ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ	176
5.6. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА И ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	179
5.7. МОРАЛЬНАЯ ВОСПИТАННОСТЬ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ОСНОВА ВОЛИ.....	182
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	185
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	193

Научное издание

Щербаков Евгений Павлович

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ВОЛИ

Монография

Подписано в печать 17.04.2015. Формат 60×84/16.

Печать на ризографе. Бумага офсетная.

Печ. л. 12,3. Уч.-изд. л. 12,75. Тираж 500 экз. Заказ 250.

НОУ ВПО «ОмГА»
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а.

Отпечатано в полиграфическом отделе издательства НОУ ВПО «ОмГА».
644105, Омск, ул. 4-я Челюскинцев, 2а, тел. 28-47-43.