

Становлення особистості спортсмена шляхом розвитку самоконтролю

Назар Ярошук¹, Ольга Швед²

Кафедра психології, педагогіки та соціального управління,
Національний університет "Львівська політехніка",
УКРАЇНА, м. Львів, вул. С. Бандери, 12

¹ E-mail: big-nazar_3@bigmir.net

² E-mail: owved@mail.ru

Abstract – Presented research project . The article offers a look at the phenomenon of self-control in the sport activity, especially Chinese martial arts, as kung fu fighting style. In pilot study plan, the fighting is used as a training of skills of self-regulation. It is assumed that such sport activity allows the young men to develop the skills of self-control and self-regulation in the battle that they can carry out for the other spheres of their lives. As an important additional variables study will examine the fighting experience and the frequency of trainings. As a result, we expect to describe the efficiency of such sport activity as kung fu fighting.

Ключові слова: самоконтроль, сила волі, контроль, психічні бар'єри, концентрація, самосвідомість, особистість, Я-концепція.

I. Вступ

Невід'ємною частиною людського буття є шлях до досконалості, який формується та протікає на основі свідомої регуляції власної поведінки. Свідомість починається там, де закінчуються інстинкти. Професійна діяльність та особистий духовний розвиток вимагає вольової регуляції, постійної боротьби як фізіологічної так і психологічної. Людина прагне формувати власне життя заради здобуття особистого успіху, міра, якості та успішності якого залежить від розвитку особистого самоконтролю, – в той же час є слабкою, бо залежить від своїх, штучно створених залежностей, не може опиратися і «фільтрувати» власні інстинктивні потяги, які підсилює і стимулює споживацький тип суспільства, піддається під вплив і губить свою унікальність. Необхідно розвивати самоконтроль, який формується на основі вольових якостей особистості, причому воля, як силова частина особистості, формує в людині здатність долати перешкоди для досягнення поставлених цілей.

II. Поняття самоконтролю

Самоконтроль як сила волі, так і зовнішній фізіологічний вираз – це свідоме взаємодія сильної вольової особистості з соціумом, де, змінюючись особистісно, людина міняє оточення залежно від рівня розвитку [1].

Воля – це психічний процес свідомої цілеспрямованості, регуляції людиною своєї діяльності і поведінки з метою досягнення поставлених цілей. Воля людини виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю

поведінкою щодня, особливо в стресових ситуаціях, підпорядковувати та «рамкувати» свою діяльність відповідно до поставлених цілей [3].

Вольова регуляція пов'язана з самосвідомістю людини, бо розвивається, формується і підкріплюється істиною мотивацією, усвідомленням особою, що вона кожної миті творить себе через свій вибір.

Стрес має фізіологічний вираз – розосередження когнітивних психічних процесів як наслідок впливу сильних емоцій на ці процеси, які в людей з низькою вольовою саморегуляцією підкоряють їх собі, тобто формують неадаптивні автоматизми.

Самоконтроль характеризується затакими фізіологічними показниками – рівень уважності при певній діяльності, контроль тіла, рівень та насиченість емоційного збудження. Продуктивність контролю цих показників на основі сили волі й буде визначати і рівень, і якість особистого самоконтролю, тобто буде формувати успішну, самоактуалізовану, психічно здорову особистість. Основа його формування – це вольова сфера особистості, сила волі, яку необхідно тренувати, а неперетреноувати, бо в разі перетренування її якість і продуктивність різко знижується, що досить часто призводить до повної чи часткової його втрати (експеримент на самоконтроль Р.Бау-мастера, М.Муравейна, Д.Тайса).

Самоконтроль – усвідомлення, оцінка та контроль власної недосконалості (на основі вольових якостей) особистістю власних дій, психічних процесів і станів як наслідок прагнення діяти відповідно до моральних критеріїв, які інтеріоризуються в людську особистість через світогляд. Поява і розвиток самоконтролю визначається особистим усвідомленням власної сутності на основі прагнення духовного розвитку [4].

Самоконтроль дає можливість бути собою в контексті соціуму, свободу від зовнішніх обмежень, спокій який заснований на впевненості у власних силах, здібностях і розумі, повагу (як самоповагу й повагу оточення), вміння (керувати не тільки собою, але й людьми), можливість формування сильної успішної особистості через подолання труднощів, терплячість проблем, основа формування успішної Я-концепції, коли людина, на основі усвідомлення своєї сутності, – свідомо обирає особистий життєвий шлях, в якому Я-ідеальне і Я-обов'язкове переплітаються і формують єдине ціле [2].

III. Самоконтроль в спорті

Самоконтроль є важливим у будь-якій діяльності. Розглянемо процес формування самоконтролю в спорті.

Самоконтроль – це зневага страху, персональна свобода, межі якої виставляє кожен на основі дій в ситуаціях, де і виражається сила волі, як глибинне усвідомлення власної сутності.

В основі психологічних бар'єрів лежить їхня умовно рефлекторна природа, що формує нав'язливі думки, органічно зв'язані з сильними негативними емоціями – страхом, рознервуванням, відчуттям не-

впевненості у своїх силах, втрату уважності, контролю тіла, а особливо кінцівок [2].

Руйнуючий розвиток психологічних бар'єрів на основі тренуваності спортсмена обумовлено тим, що стан їх нав'язливих думок перетворюють характер доміантних процесів, сильні процеси збудження викликають гальмування всіх інших центрів, у тому числі і тих, які обумовлюють виконання необхідних спортивних дій. У зв'язку з цим сила волі спрямована на подолання психологічних бар'єрів, виховання у спортсмена здібностей повністю зосереджувати увагу на спортивній дії шляхом тривалої та наполегливої загальної психологічної підготовки. Спорт виховує, формує, розвиває сильних, впевнених в собі вольових особистостей з високим рівнем самоконтролю, залежно від глибини самосвідомості, яка формує сильну мотиваційну сферу особистості, тому що є одним з джерел підживлення вольових якостей, які і є основою самоконтролю. Екстремальні ситуації і продуктивна реакція на них залежить від попереднього досвіду, а саме від кількості (кількість тренувань на місяць), якості (міра фізичної та психічної підготовленості) і частоти (кількість, тривалість, насиченість, послідовність, часова перерва між тренуванням).

Перед тим, як вступити в бій, спортсмен має пройти складну фізичну й психічну підготовку, суть, якої полягає в подоланні психологічних бар'єрів, невідготовленості тіла, здатності контролювати себе в сильних стресових ситуаціях для контролю себе в бою.

Самоконтроль стає особистою навичкою, яка розвивається в процесі тренувань, інтериоризується в їх сутність і формує сильних, вольових, впевнених в собі особистостей. Ці якості яскраво і неповторно формують їхню цілеспрямовану наполегливу поведінку, яка екстериоризується в їхнє оточення.

IV. Опис експерименту

Гіпотезою нашого дослідження є наступне твердження. Самосвідомий, вмотивований наполегливий боєць має вищий рівень майстерності завдяки розвитку самоконтролю.

Доказом цього може слугувати щойно поставлений мною експеримент на бійцях східних єдиноборств (кунфуїстах та тайських боксерах), в яких рівень самоконтролю в бою прямо залежить від розвитку вольових якостей, а й відповідно і від персональної майстерності.

Незалежною змінною експерименту виступав неочікуваний бій, перемога в якому для бійця визначалась здатністю подолати психологічні бар'єри за допомогою аналізу самоконтролю.

В експерименті брало участь 12 осіб – бійці східних єдиноборств. Дослідження рівня самоконтролю про-

водилося до (тести на увагу Бурдона, тест на визначення рівня емоційної напруги Люшера, тест на контроль руки "лабіринт"), під час бою (аналіз відеоматеріалу), і після бою (тести на увагу Бурдона, тест на емоційну напруженість Люшера, тест на контроль руки "лабіринт"). У результаті аналізу відео та тестових матеріалів, ми прийшли до таких висновків:

1. Рівень самоконтролю залежить від сили волі особи, рівня попереднього досвіду, технічності спортсмена.

2. Рівень самоконтролю залежить від рівня уважності, емоційної напруги, контролю кінцівок.

3. Здатність контролювати себе в бою при рівних можливостях і підготовці, допомагає бійцю перемогти.

Висновок

Отже самоконтроль – це: людська здатність контролювати власну сутність на основі персонального розвитку, що допомагає придушувати зайві емоції, контролювати почуття й знищувати комплекси; готовність в кожний момент часу діяти найбільш раціонально і правильно, незалежно від власного внутрішнього стану

Чим самосвідоміша, мотивованіша, наполегливіша, вольовітша особистість, тим в неї рівень бійцівської майстерності вищий, через сильний розвиток самоконтролю. Вона краще себе контролює в бою інтенсивніше, якісніше і наполегливіше працює під час тренувань, намагаючись раз за разом перемагати та переборювати себе заради мети.

Для розвитку самоконтролю необхідно: тренувати та розвивати уважність, концентруватися на тілесних та психічних відчуттях, щоб усвідомити та корегувати їх, контролювати дихання (врівноважувати та заспокоювати його), свої емоції (очистити розум від непотрібних думок, як позитивних так і негативних, що відволікають, які є наслідком бурхливих емоцій, для того щоб сконцентруватися на противнику, а не на власних емоціях).

References

- [1] Wikipedia. "self-control", Wikipedia.org. [Online]. Available <http://en.wikipedia.org/wiki/self-control> [Last Modified: 07:08, 30 March 2013].
- [2] V.G. Hawryluk, H.A Kalashnikov, T.N Maykson, O.A Chernikov. Doslidchenna prurodu psuholohichnux barueriv. [Studies of psychological barriers]. Moscov.1998
- [3] F. Roy Baumeister: Linking.Sula voli. Chomy samokontrol ie secretom uspichy. [Willpower: Why Self-Control is the Secret of Success]. New York.2012.