

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ ВОЛИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Аниськова О.Е., канд. мед. наук,

Забело Е.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

«Побеждающий других силен, а побеждающий себя – могуществен» – известный афоризм Лао Цзы – легендарного автора философского трактата «Классический путь и его сила» – в полной мере можно отнести к современным спортсменам.

В современном мире спорта спортсмен должен обладать не только моральными, но и волевыми качествами. Рудольф Максимович Загайнов в своей книге «Психологическое мастерство тренера и спортсмена» описал особые качества спортсменов, не имея которых трудно добиться максимального спортивного результата. Этими качествами являются: концентрация – длительное, постоянное и предельное внимание к своему совершенствованию в спорте; установка-мотивация – обязательное достижение успеха, не только в спорте, но и в жизни; профессионализм, который можно приобрести только путем длительно и упорного труда; «закрытость» – обеспечивающая чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей как защита от необязательного и всегда нагруженного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. К особым качествам спортсмена Загайнов также относит ритуализм, выражающийся в организованном поведении, который оберегает личность от любых неожиданностей и случайностей; «сопротивляемость» природным инстинктам, собственным комплексам, условиям современного спорта; стабильность в спортивной деятельности, не позволяющая опускаться ниже определенного уровня и выражающаяся в проявлении бойцовских качеств и технико-тактического мастерства в своем поведении, проявлениях черт характера, в основе которых лежит жесточайший самоконтроль спортсмена [1].

К числу самых необходимых волевых качеств любого спортсмена относится сила воли – одна из могучих характеристик человеческой природы и в то же время малоизученная. Толковый словарь Д.Н. Ушакова определяет волю как одну из основных психических способностей, выражающуюся в действиях и поступках, сознательное стремление к осуществлению какой-нибудь цели, умение выполнять свои желания, решимость. Воля – это способность человека достигать поставленной цели, преодолевая все препятствия на своем пути. Сила являет собой способность проявления какой-либо деятельности, устремленности, это некий источник энергии, способный приводить в движение что-либо. В данном случае речь идет о воле. Исходя из этого строится определение силы воли как внутреннего источника энергии, способного эффективно вести человека к достижению поставленной цели и уверенно преодолевать трудности даже в самых неблагоприятных жизненных обстоятельствах; помогать находить в себе дополнительные ресурсы, падать и подниматься, бороться с негативными физическими и психическими состояниями и стрессом, оставаться уверенным в себе и своих способностях. Для успешной самореализации воспитание силы воли просто необходимо. Большинство людей не являются обладателями развитой силы воли, не в последнюю очередь из-за непонимания того, что ее можно и нужно тренировать. Эффективность таких тренировок доказывают сотни людей, которые смогли выйти из сложных жизненных ситуаций победителями, опередить соперника, выиграть соревнования.

Спорт – это соревнования не только с другими спортсменами, но и с самим собой. Он является отличной школой воспитания силы воли, а также других волевых качеств человека: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, инициативы и самостоятельности, дисциплинированности. Волевые качества закаляются в ежедневных тренировках, в спортивной борьбе, в стремлении спортсмена преодолеть свои недостатки, научиться

не бояться трудностей, добиваться поставленной цели. А проверяются эти качества в ходе спортивных соревнований, в способности достигать наивысших результатов.

Цель исследования – определить силу воли студентов Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК), имеющих различные спортивные звания и разряды.

Метод и методика исследования. Определение индекса воли проведено у 186 студентов 3-го курса всех факультетов (факультет оздоровительной физической культуры и спорта, спортивно-педагогический факультет массовых видов спорта, спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств) БГУФК. Было выделено 3 группы спортсменов. 1-ю группу составили 24 спортсмена (18 женщин и 6 мужчины) 3 факультетов, имеющие звание мастера спорта. Во 2-ю группу вошли 117 спортсменов (45 женщин и 72 мужчины), имеющих спортивные разряды: кандидат в мастера спорта, I и II разряды. 3-я группа представлена 45 студентами (19 женщин и 26 мужчины) без разряда. Разницы в возрасте у представителей этих 3 групп не было. Средний возраст спортсменов 1-й группы составил $20,4 \pm 0,53$ лет, 2-й – $19,9 \pm 0,14$ лет, 3-й – $20,49 \pm 0,2$ лет.

Определение индекса воли было проведено на основании данных пробы Генчи. Известно, что по величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии. Произвольная задержка дыхания зависит от обмена веществ, окислительных процессов, кислородной емкости крови, мобилизации дыхания, кровообращения и волевых качеств. Выделяют 2 фазы задержки дыхания: первая – контрольная (K_{cp}) – начинается с момента задержки дыхания до подавления первых трудностей, неприятных ощущений. По этой фазе судят о чувствительности дыхательного центра к гуморальным факторам. Вторая фаза – волевая (B_{cp}) – начинается от момента возникновения затруднения подавления дыхания до его возобновления (волевая пауза). По этой фазе судят о возможности обследуемого к волевому усилию. Данные первой и второй фаз позволяют определить индекс воли (ИВ) в %.

$$ИВ = \frac{B_{cp}}{K_{cp}} \times 100,$$

где B_{cp} – время второй фазы, с; K_{cp} – время первой фазы, с.

В норме он составляет 100 % [2].

Для уточнения достоверности полученных нами данных индекса воли спортсменам было предложено ответить на вопросы психологического теста «Сила воли». Он включал в себя 20 вопросов. Из нескольких альтернативных ответов к каждому из суждений испытуемому необходимо было выбрать один, наиболее подходящий вариант. Если сумма набранных баллов 14 и меньше, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов от 15 до 25 характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов от 26 до 38 характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев — достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов выше 38 воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

Результаты и обсуждения. Результаты проведенных исследований показали, что у спортсменов 1-й группы индекс воли соответствует высокому показателю – твердой силе воли. Спортсмены 2-й и 3-й групп имеют достоверно более низкий индекс воли, менее 100 %, что характеризует более слабую силу воли у этих людей.

Таблица – Показатели волевых усилий у студентов БГУФК.

Группа	Индекс воли, %	Тест «Сила воли», балл
1-я	$127,04 \pm 10,8$	$25,0 \pm 0,86$
2-я	$94,5 \pm 5,38$	$21,5 \pm 0,3$
3-я	$75,3 \pm 7,26$	$21,4 \pm 0,64$
Достоверность отличий 1–2-я группа	($p < 0,01$)	($p < 0,001$)
Достоверность отличий 1–3-я группа	($p < 0,01$)	($p < 0,001$)
Достоверность отличий 2–3-я группа	($p < 0,05$)	

При сравнении индекса воли у спортсменов всех групп была отмечена достоверная разница показателей ($p < 0,05-0,01$) между группами.

Сопоставление показателя Силы воли, было выявлено достоверное отличие между 1-й и 2-й группой, а также между 1-й и 3-й группой ($p < 0,001$). При этом необходимо отметить, что этот уровень соответствует диапазону 15–25 баллов, что говорит о достаточно твердой воле и поступков в основном реалистичных и взвешенных.

Таким образом, проведенное нами исследование показало, что сила воли студентов БГУФК тесно связана с уровнем спортивной квалификации спортсмена: чем выше квалификация, тем выше индекс воли, тем более высокие значения отмечены в тесте «Сила воли».

Можно рекомендовать комплексное использование теста «Сила воли» и расчета индекса воли по данным пробы Генчи для определения волевых качеств человека, совместная эффективность использования которых доказана на большом количестве обследованных.

Хотелось бы также отметить, что несмотря на то, что волю нельзя «потрогать руками», невозможно увидеть глазами, нужно развивать и тренировать волевые качества потому, что они не перестают оставаться ключевыми факторами успеха не только в спорте, но и в любом другом виде деятельности человека.

1. Загайнов, Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2006. – 106 с.

2. Гамза, Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г. Р. Гринь, Т. В. Жукова; – 8-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2016. – 57 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОГО ГОМЕОСТАЗА, КОЖНОГО ДЕРМОГРАФИЗМА И СОСТОЯНИЯ ГЕМОДИНАМИКИ У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Аринчина Н.Г., канд. мед. наук,

Аниськова О.Е., канд. мед. наук,

Дерех Э.К.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Организм человека представляет собой неделимое целое, в котором отдельные системы и органы развиваются и функционируют во взаимной зависимости и обусловленности. Нервная система является главным звеном в этом взаимодействии. С одной стороны она осуществляет связь организма с внешней средой, с другой, – находясь в анатомической и функциональной связи со всеми системами, органами, тканями и клетками организма, обеспечивает его существование как единого целого.

Вегетативная нервная система – отдел нервной системы, деятельность которой направлена на регуляцию жизненно важных функций организма – кровообращения, обмена веществ, терморегуляции – для поддержания гомеостаза и обеспечения физической и психической деятельности организма [1]. Внутренние органы человека и системы организма имеют двойную (симпатико-парасимпатическую) вегетативную иннервацию, обеспечивающую упорядоченную деятельность систем, гомеостаз и общую физическую и психическую деятельность целого организма. Обе системы, являясь относительными антагонистами, находятся в состоянии подвижного равновесия, колебательный контур которого различен, с минимальной амплитудой колебания в покое и максимальной — при стрессовых нагрузках. Правильно построенные занятия спортом многосторонне совершенствуют деятельность нервной системы. Однако при нерациональных занятиях возможны различные отклонения в ее функционировании, ведущие порой к заболеваниям и травмам. Знать их причины и уметь предупредить очень важно для практики спорта, и здесь немалая роль отводится специфике обследования нервной, нервно-мышечной систем и органов чувств. Изучение функции вегетативной