

## Роль вольового зусилля в регуляції рухової активності у підлітків

**Ю.П. Данчук. Роль вольового зусилля в регуляції рухової активності у підлітків.** У статті здійснено теоретичний і практичний аналіз проблеми ролі вольового зусилля в регуляції рухової активності у підлітків. Розглядається актуальність цієї проблеми і описується доцільність оволодіння прийомами свідомої мобілізації та дезактивації рухової діяльності у підлітків. Розкриття ролі вольового зусилля в регуляції рухової діяльності висвітлюється на основі уявлень про системні механізми регуляції діяльності. Отримані в роботі дані про розвиток в онтогенезі мобілізуючої і дезактивуєчої функцій вольового зусилля в теоретичному плані дають можливість наблизитися до розуміння формування механізмів психічної регуляції.

**Ключові слова:** психічна регуляція, рухова активність, дія, діяльність, вольове зусилля, вольова регуляція, підлітки, гендер, особистість.

**Ю.П. Данчук. Роль волевого усилия в регуляции двигательной активности у подростков.** В статье сделан теоретический и практический анализ проблемы роли волевого усилия в регуляции двигательной активности у подростков. Рассматривается актуальность этой проблемы и описывается целесообразность овладения приёмами сознательной мобилизации и дезактивации двигательной деятельности у подростков. Раскрытие роли волевого усилия в регуляции двигательной деятельности освещается на основе представлений о системных механизмах регуляции деятельности. Полученные в работе данные о развитии в онтогенезе мобилизующей и дезактивирующих функций волевого усилия в теоретическом плане дают возможность приблизиться к пониманию формирования механизмов психической регуляции.

**Ключевые слова:** психическая регуляция, двигательная активность, действие, деятельность, волевое усилие, волевая регуляция, подростки, гендер, личность.

**Постановка проблеми.** Сьогодні наше суспільство переживає період стрімких змін, які охоплюють практично всі сторони людського життя, починаючи соціально-економічними і закінчуючи внутрішньо-психологічними перетвореннями самої особистості. Така ситуація детермінує прискорений процес розвитку науки, сприяє розвитку нових, необхідних у наявних умовах способів і методів дослідження.

Перед психологією, так само як і перед іншими науками, постають сучасні проблеми, які потребують всебічного вивчення. Як наголошується фахівцями в психологічній літературі, що призначена для підготовки педагогів, вихователів, психологів, питання формування вольових якостей, вміння керувати собою і своєю поведінкою, становлення вольової регуляції висвітлені недостатньо.

**Актуальність роботи** визначається недостатньою розробкою проблеми формування в онтогенезі вольового зусилля як центрального механізму вольової регуляції, а також очевидною необхідністю розвитку у підлітків здатності до свідомої саморегуляції. Вивчення розвитку співвідношення активуючої і дезактивуючої функцій вольового зусилля з позицій генетичного підходу дає можливість наблизитися до розуміння природи вольового зусилля. Спостереження за підлітками демонструє, що більшість з них вміють в тій чи іншій мірі мобілізувати себе для досягнення поставленої мети. Але свідоме зниження активності як функції вольової регуляції в рамках існуючої форми навчання поки ще погано формується. Невміння свідомо знизити рівень активації психічних функцій має небажані наслідки для школярів – перенапруження різних систем. З метою профілактики цих явищ школярів необхідно цілеспрямовано навчати прийомам свідомого зниження рівня активації психіки. Оволодіння прийомами свідомої мобілізації та дезактивації рухової діяльності, що займає значне місце в життєдіяльності школярів, надалі дозволить перейти до перенесення навичок саморегуляції в інші види діяльності.

**Мета нашої статті** – здійснення теоретичного і практичного аналізу проблеми ролі вольового зусилля в регуляції рухової активності у підлітків.

**Аналіз останніх досліджень.** Розкриття ролі вольового зусилля в регуляції рухової діяльності висвітлюється на основі уявлень про системні механізми регуляції діяльності. Наукові основи регуляції рухів були закладені І.М.Сеченовим. Він довів детермінованість психіки умовами навколишнього середовища. Рефлекторний акт, що лежить в основі будь-якої дії, розглядається ним як процес саморегуляції. Важлива роль в регуляції рухів належить м'язовому відчуттю, відчуття стає регулятором довільних актів. Відкрите І. М. Сеченовим центральне гальмування дозволяє людині здійснювати свою поведінку не імпульсивно, а довільно, цілеспрямовано, всупереч безпосереднім зовнішнім стимулам.

Ідеї про саморегуляцію поведінки та її умовно-рефлекторну природу розвивалися Павловим: «Людина ... система, найвищого рівня саморегулююча, сама себе підтримуюча, самостійно поновлювана, і навіть самовдосконалююча» [9, с. 190]. Розроблене ним вчення про другу сигнальну систему, як вищий регулятор поведінки, є одним із основних положень для розуміння фізіологічних механізмів довільної поведінки. І.Павлов вказує на активну роль аферентного відділу рефлексу у виконанні поведінкових актів.

П.К.Анохін увів у теорію регуляції поняття функціональної системи, що представляє собою замкнуту динамічну організацію центральних і периферичних механізмів. Його вчення про вирішальну роль аферентних систем в регуляції поведінки і уявлення про акцептор результату дії вносять значний внесок у розуміння механізмів довільності.

Новий напрямок у регуляції рухів відкрив Н.А.Бернштейн. Він описав модель регуляції рухів за допомогою сенсорних корекцій (змін, що вносяться в процесі виконання рухів). Уявлення про рівневу організацію побудови та регуляцію рухами дозволяє зрозуміти залежність включення того чи іншого рівня регуляції від смислового змісту рухового завдання.

Свій подальший розвиток теорія кільцевої регуляції рухових актів знайшла в працях В.Л.Чхаїдзе. У регуляції довільних рухів по закритому циклу автор виокремлює «зовнішнє» і «внутрішнє» кільце. Перше зв'язує людину з зовнішнім світом через зорові, слухові, нюхові і тактильні рецептори і здійснює контроль за смисловою частиною руху, а за допомогою другого кільця людина отримує пропріоцептивну аферентацію з м'язів, зв'язок і сухожилів. Це кільце не пов'язане з усвідомленням, але воно здійснює контроль за «синергічними автоматизмами» [13].

**Виклад основного матеріалу.** Поява методів мікроструктурного аналізу збагатила теорію регуляції рухів введенням нової одиниці аналізу – функціональних блоків. Автори вважають, що функціональні блоки включають внутрішні та зовнішні засоби діяльності, що сформувалися, а також набори певним чином організованих функцій. Це дозволило ввести кількісні показники в аналіз психологічної складової руху. У процесі формування інструментального рухового навичу виявлені неоднакові зміни, які відбуваються в когнітивних і власне виконавчих блоках. Спочатку складається блок формування програм, за ним формується блок контролю та корекції. Обидва блоки формуються на фоні поступового зменшення часу, який займає робота блоку

реалізації моторних програм. Тільки після сформованості когнітивних блоків можливе скорочення часу виконання дії в цілому, що відбувається за рахунок виконавчої частини [4]. Як вважають автори даної роботи, блоки мають складну будову і можуть піддаватись подальшому поділу.

У наступних дослідженнях [5] в мікроструктурі дії були виділені свого роду «кванти» – елементарні частинки, що зберігають властивості дії в цілому. Отже, мікроструктурний підхід дозволив збагатити модель регуляції рухів новими структурно – функціональними компонентами, а також наповнити схему регуляції рухів психологічним змістом.

О.А.Конопкін, розробляючи функціональну структуру саморегуляції довільної діяльності, використовує для її психологічного аналізу час простої сенсомоторної реакції. Будь-яка свідома цілеспрямована діяльність може бути підпорядкована довільній психічній саморегуляції, оскільки вона опосередкована мовою, усвідомлена і довільна за типом свого протікання [8].

Аналіз концепцій регуляції рухів показує, що удосконалення уявлень про механізми регуляції рухів проходить в двох напрямках. По-перше, збагачується структура функціональної системи за рахунок виділення нових компонентів, функціональних блоків. Наявність в структурі блоків, що були відкриті раніше, дозволяє виділити більш дрібні одиниці аналізу – «кванти». Це збільшує кількість можливих функціональних зв'язків всередині схеми і створює більш повне уявлення про механізми регуляції. По-друге, спостерігається тенденція до переходу від фізіологічного трактування механізмів регуляції до психологічних. Розроблені останнім часом схеми регуляції все більше наповнюються психологічним змістом [2].

Істинною одиницею аналізу діяльності в психології вважається дія. Так, С.Л.Рубінштейн писав: «Визнання дії основною «клітинкою», або «осередком» психології означає, що в дії психологічний аналіз може розкрити зародження всіх елементів психології» [10, с. 75].

За О.М.Леонтєвим, основні якості дії полягають у цілеспрямованості і предметності. Дія завжди припускає відоме цілеспрямоване перетворення (реальне або уявне) зовнішньої предметної ситуації. О.М.Леонтєв, а невдовзі і В.П.Зінченко вказують на те, що одиницею аналізу психіки слід вважати «живий рух». Зв'язок дії з рухом визначається тією функцією, яка останньою виконується в цілеспрямованому руховому акті. У руховій дії фізичне і психологічне складають діалектичну єдність. Ці тео-

ретичні положення використовувалися як фундаментальні у вивченні вікових та статевих особливостей вольових зусиль, які проявляються підлітками в рухових діях.

У літературі з регуляції рухових дій ми не знайшли експериментальних робіт, в яких досліджувалася б ефективність роботи рухових механізмів у зв'язку з вольовою регуляцією (за винятком робіт В.К.Каліна), хоча актуальність цієї проблеми очевидна.

Результативність виконання рухової дії залежить від сформованості механізмів рухів і від ефективності вольової регуляції. Ряд важливих для аналізу цієї проблеми положень ми знаходимо в роботах В.К.Каліна [7]. На його думку, специфіка вольових дій визначається їх цілями. Основні з них:

- 1) підвищення активації до заданого рівня (оптимального або максимального);
- 2) утримання високого рівня активації;
- 3) зниження рівня активації (деактивація);
- 4) утримання необхідного рівня активації в ситуаціях ризику, загрози для життя, тобто в умовах дії дестабілізуючих факторів.

Вольові дії, що відповідають цим цілям, характеризуються односпрямованістю і розглядаються автором як прості. З їх поєднання складається будь-яка комбінація більш складного процесу вольової регуляції. Основним способом здійснення вольової дії є вольове зусилля, яке переживається суб'єктом як напруження. Власне вольове зусилля контролюється свідомістю в момент його реалізації. Прояв вольового зусилля – це завжди свідомо регуляція, спрямована на досягнення необхідної організації психічних функцій, найбільш адекватних до цілей діяльності [7].

Наша робота є спробою експериментального вивчення вікових особливостей ініціативних вольових зусиль як засобу підвищення ефективності роботи рухових механізмів. Ми вивчали такі види вольових зусиль: 1) спрямованих на досягнення максимальної швидкості початку та припинення рухових дій простої і складної функціональної організації; 2) пов'язаних з утриманням максимального рівня рухової активності і 3) спрямованих на забезпечення максимального зниження рівня активності, тобто на дезактивацію. При виконанні зазначених дій прояв вольових зусиль пов'язаний із низкою своєрідних труднощів, що відрізняються одна від одної. У першому випадку складність полягає в необхідності максимально швидко починати і припиняти рухову дію. У другому – трудність полягає в подоланні втоми

при виконанні статичної м'язової роботи. У третьому – складність іншого плану – необхідно максимально розслабити м'язи руки (для людини, не має спеціальних навичок в дезактивації, це дуже важко).

Теоретичний і практичний інтерес представляє дослідження вікових особливостей вольових зусиль, спрямованих на поліпшення роботи механізму рухових дій різної функціональної організації. У діях досліджуваних можна виділити два періоди: перший – від пускового сигналу до початку дії (старт – реакція) і другий – від сигналу зупинки до моменту початку припинення дії (стоп – реакція).

Старт-стоп-реакції дуже швидкоплинні, і їх регуляція здійснюється переважно за механізмом відкритого контура. Регуляція рухів в цих умовах відбувається без корекцій, так як час виконання самого руху менше часу, необхідності для внесення корекцій на основі функціонування зворотнього зв'язку. Оцінка якості виконання дії проводиться вже після закінчення руху на основі зіставлення програми і досягнутого результату. Умовою успішного виконання дії виступає точна адресність команд і їх оптимальне дозування по силі. Основна роль у регуляції рухів по механізму відкритого контура належить етапу програмування.

Регуляція рухових дій, пов'язаних з утриманням максимального рівня роботи або з необхідністю досягнення найбільшої дезактивації, здійснюється за механізмом закритого контуру. Особливість регуляції в цьому випадку полягає в тому, що на основі зворотного зв'язку постійно відбувається співставлення справжнього, поточного значення з належним, а при виникненні неузгодженості між ними вноситься корекція параметрів дії, що виконується. Однією з необхідних умов утримання максимального рівня активації в статичній м'язовій роботі є рефлексія процесу підтримки максимального рівня мобілізації (своєчасне виявлення неузгодженості між максимально можливим і поточним значенням зусилля і вчасним внесенням корекцій). При вирішенні завдання дезактивації рухової системи кінцевий результат також багато в чому залежить від якості рефлексії. Вирозність у свідомості рухових образів, пов'язаних з утриманням максимального напруження м'язів і максимальної їх дезактивації, ймовірно, буде залежати від режиму роботи функціональної системи. У першому випадку створюються більш сприятливі умови для підвищення рефлексивних процесів, ніж у другому.

У літературі ми не знайшли спеціальних досліджень вікових і статевих особливостей вольових зусиль, спрямованих на

досягнення максимальної швидкості початку і зупинки рухових дій різної функціональної організації. Однак, в психологічних і фізіологічних дослідженнях спортивної та трудової діяльності є ряд робіт з вивчення цих характеристик. Аналіз результатів вивчення тимчасових і швидкісних показників початку та припинення рухових дій виявилось доцільним здійснити у двох аспектах – макро та мікроаналізу.

У макроаналізі однією з найпоширеніших характеристик початку рухової дії використовується показник часу реакції (ЧР). Час реакції на сенсорні подразники залежить від інтенсивності подразника, сенсорної модальності, площини впливу, інтервалу між послідовними подразниками та іншими факторами [11]. Час реакції залежить від тренування. Ще в 1873 році Екслер встановив, що в процесі тренування ЧР менший. Кріс і Ауербах уточнили, що під впливом тренування ЧР не тільки стає меншим, але і стабілізується. Скорочення ЧР особливо помітно в перші дні тренування. Автоматизовані в результаті тренування реакції стають менш доступними зовнішньому гальмуванню. У підлітків систематичні заняття спортом удосконалюють механізми не тільки умовних, але і безумовних рухових реакцій [3].

Час реакції залежить від статевого диморфізму. Б.Г.Ананьєв зазначав, що статеві особливості проявляються на всіх етапах онтогенезу. Вікові відмінності навіть менш значущі, ніж статеві. Він пише: «Статевий диморфізм охоплює як самі ранні, так і самі пізні періоди людського життя, не обмежуючись періодами статевої зрілості і статевого дозрівання, тобто відноситься до постійних характеристик онтогенетичної еволюції людини». [1, с. 166].

Всі автори єдині в думці, що у хлопчиків ЧР менший, ніж у дівчаток, а у чоловіків менший, ніж у жінок. Найменша ЧР у дівчат відзначається в 16 років, а у чоловіків в 20 років, причому чоловіки реагують швидше, ніж жінки [6]. ЧР на словесні сигнали у хлопчиків у всіх вікових групах менший, ніж у дівчат, а у чоловіків коротший, ніж у жінок.

Час реакції скорочується з віком, найменший ЧР притаманний школярам 14-16 років. У роботі Р.Вудвортса говориться, що ЧР скорочується приблизно до 20 років. За іншими даними, найкоротший ЧР в 20-30 років, а потім він знову підвищується. З віком зменшується і варіативність ЧР [11].

Вікове зменшення ЧР в літературі пояснюється дозріванням рухового аналізатора. Деякі автори вважають, що руховий аналізатор досягає своєї досконалості в 12-13 років. Як причини вікового скорочення ЧР виокремлюють: підвищення функ-

ціональної рухливості аналізаторів і нервових процесів, поліпшення лабільності нервово-м'язового апарату, перетворення синаптичних структур на ранніх етапах онтогенезу, зменшення тривалості потенціалів дії і збільшення їх амплітуди [2].

Як бачимо, більшість авторів для пояснення вікового поліпшення ЧР використовують фізіологічні поняття. Психологічні ж фактори і, зокрема, віковий розвиток здатності проявляти ініціативні вольові зусилля, вимагають уточнення. Тому з аналізу літератури можна зробити наступний висновок: ЧР з віком зменшується хвилеподібно – зі спадами і підйомами в темпах розвитку. У авторів немає єдності у відображенні вікової динаміки ЧР. Переважають дані про найбільш високі темпи зменшення ЧР в підлітковому віці. Не визначені точні вікові межі періоду, в якому ЧР має найменше значення.

У роботах Ф.Дондерса, З.Екслера, В.Вундта розкрита структура сенсомоторної реакції. Загалом у ЧР вирізняють латентний і ефекторний періоди. Фактично вже до цього часу можна віднести застосування мікроаналізу як методу дослідження, хоча сам термін з'явився значно пізніше. Латентний період займає відрізок часу від виконавчого сигналу до моменту початку відповідного руху. У цей період у корі головного мозку протікають інтенсивні нервові процеси, що реалізують відповідний рух. Серед них розрізняють три моменти: сенсорний, асоціативний і моторний. Перший полягає у сприйнятті сигнального подразника, другий – у його усвідомленні, а третій – у виникненні моторних імпульсів в руховій ділянці кори головного мозку і посиленням їх по еферентним нервам до відповідних м'язів [2]. Характер зв'язку між латентним періодом і тривалістю зростання зусилля в моторній фазі залежить від інтенсивності сигналів [5].

Маловивченою залишається зупинка рухової дії, хоча їй присвячено ряд робіт [12]. Встановлено, що швидкість гальмування рухової реакції людини в десять разів менше швидкості простої рухової реакції людини; час для затримки руху або зміни його напрямку більший, ніж для початку [6].

У молодших школярів і підлітків ЧР переключення більший часу простої реакції, але з віком відмінність між ними зменшується, особливо в період від 7-8 до 11-12 років – на 25-30%. Більший ЧР переключення пояснюється наступним: 1) ускладненням процесу прийому і передачі інформації, до якої включаються центральні системи більш високого порядку; 2) виникненням невизначеності обстановки в ситуації майбутнього переключення; 3) залежністю від стану готовності і від ступеня



функціональної зрілості систем, що відповідають за тимчасові параметри моторних реакцій. У зазначених роботах зупинка руху розглядається на рівні макроаналізу. Можна вважати, що мікроаналіз цього явища дозволить описати його більш ретельно і, головне, розкрити психологічні зміни.

З наведеного аналізу літератури випливає, що ЧР при зупинці руху більш тривалий, ніж при його початку. Досі не досліджувалося питання впливу вольових зусиль на співвідношення «премоторного» і «моторного» періодів початку та припинення рухової дії різної функціональної організації у віковому і статевому аспектах.

Стосовно здатності до довільного розслаблення м'язів, то слід зазначити, що вона змінюється з віком. У дорослих показники кращі, ніж у дітей. Це пояснюють цілим комплексом причин, в числі яких наступні: незрілість нервово-м'язового апарату, низький рівень пропріоцептивної чутливості і несформованість рухового аналізатора, слабкість внутрішнього гальмування [7]. За результатами експериментів А.В.Назарова, здатність до розслаблення плавно збільшується з віком і до 15 років досягає рівня дорослих. Найбільш швидко ця здатність розвивається у хлопчиків у 11 і 15 років, у дівчаток тільки в 15 років.

Ми розуміємо довільне розслаблення м'язової системи як активне свідоме зниження її активності. Можна припустити, що механізм розслаблення пов'язаний з регулюючою роллю гальмівних впливів другої сигнальної системи.

Аналіз фізіологічної та психолого-педагогічної літератури дозволяє зробити наступні висновки. Здатність до довільного розслаблення відіграє важливу роль в регуляції руховою діяльністю людини. Вона розвивається під впливом спеціальних занять і спортивного тренування. Вікові зміни її розвитку – гетерохронні (більш істотне покращення відноситься до старшого підліткового віку).

Отримані в роботі дані про розвиток в онтогенезі мобілізуючої і дезактивууючої функцій вольового зусилля в теоретичному плані дають можливість наблизитися до розуміння формування механізмів психічної регуляції.

#### **Список використаних джерел**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: ЛГУ, 1998. – 339 с.
2. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1967. – 476 с.

3. Вудвортс Р. Экспериментальная психология / Р. Вудвортс. – М.: Иностранная литература, 1985. – 355 с.
4. Газеев А.А. Соотношение латентного периода и параметров моторной фазы простой двигательной реакции / А.А. Газеев // Вопросы психологии. – 1980. – № 4. – С. 137-140.
5. Гомберадзе К.Г. Формирование навыков произвольного расслабления и их влияние на развитие двигательных функций у подростков и юношей: Автореф. дисс. ... канд. биол. наук / К.Г. Гомберадзе. – М., 1995. – 18 с.
6. Гордеева Н.Д. Микроструктурный анализ исполнительной деятельности / Н.Д. Гордеева, В.М. Девишвили, В.П. Зинченко. – М.: ВНИИТЭ, 1975. – 174 с.
7. Калинин В.К. К вопросу о специфике волевой регуляции поведения / В.К. Калинин // Психология (республиканский научно-методический сборник). – № 17. – Киев, 1978. – С. 10-17.
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1994. – 256 с.
9. Павлов И.П. Полное собрание трудов / И.П. Павлов. – М., 1949, т. 3, кн. 2.
10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
11. Сухорукова М.Ф. Сравнительные особенности безусловных и условных реакций нервно-мышечной системы / М.Ф. Сухорукова, В.Л. Фёдоров // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 6. – С. 20-22.
12. Фресс П. Экспериментальная психология / П. Фресс, Ж. Пиаже. – М.: Прогресс, 1966. – 429 с.
13. Чхайдзе В.Л. Об управлении движениями человека / В.Л. Чхайдзе. – М.: ФиС, 1979. – 136 с.

#### **Spisok ispol'zovannyh istochnikov**

1. Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya / B.G. Anan'ev. – L.: LGU, 1998. – 339 s.
2. Arshavskij I.A. Oчерki po vozrastnoj fiziologii / I.A. Arshavskij. – М.: Medicina, 1967. – 476 s.
3. Vudvorts R. Jeksperimental'naja psihologija / R. Vudvorts. – М.: Inostrannaja literatura, 1985. – 355 s.
4. Gazeev A.A. Sootnoshenie latentnogo perioda i parametrov motornoj fazy prostoј dvigatel'noj reakcii / A.A. Gazeev // Voprosy psihologii. – 1980. – № 4. – S. 137-140.
5. Gomberadze K.G. Formirovanie navykov proizvol'nogo rasslablenija i ih vlijanie na razvitie dvigatel'nyh funkcij u

- podrostkov i junoshej: Avtoref. diss. ... kand. biol. nauk / K.G. Gomberadze. – M., 1995. – 18 s.
6. Gordeeva N.D. Mikrostrukturnyj analiz ispolnitel'noj dejatel'nosti / N.D. Gordeeva, V.M. Devishvili, V.P. Zinchenko. – M.: VNIITJe, 1975. – 174 s.
  7. Kalin V.K. K voprosu o specifikе volevoj reguljacii povedenija / V.K. Kalin // Psihologija (respublikanskij nauchno-metodicheskij sbornik). – № 17. – Kiev, 1978. – S. 10-17.
  8. Konopkin O.A. Psihologicheskie mehanizmy reguljacii dejatel'nosti / O.A. Konopkin. – M.: Nauka, 1994. – 256 s.
  9. Pavlov I.P. Polnoe sobranie trudov / I.P. Pavlov. – M., 1949, t. 3, kn. 2.
  10. Rubinshtejn S.L. Osnovy obshej psihologii / S.L. Rubinshtejn. – M.: Uchpedgiz, 1946. – 704 s.
  11. Suhorukova M.F. Sravnitel'nye osobennosti bezuslovnyh i uslovnyh reakcij nervno-myshečnoj sistemy / M.F. Suhorukova, V.L. Fjodorov // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. – 1973. – № 6. – S. 20-22.
  12. Fress P. Jeksperimental'naja psihologija / P. Fress, Zh. Piazhe. – M.: Progress, 1966. – 429 s.
  13. Chhaidze V.L. Ob upravlenii dvizhenijami cheloveka / V.L. Chhaidze. – M.: FiS, 1979. – 136 s.

**Y.P. Danchuk. The Role of Volitional Effort in the Regulation of Motor Activity in Adolescents.** The article offers theoretical and practical analysis of the issue of volitional effort in the regulation of motor activity in adolescents. The urgency of the problem is considered; the feasibility of mastering techniques for the conscious mobilization and deactivation of motor activity in adolescents is given a description. The role of volitional effort in the regulation of motor activity is subjected to investigation based on the perception of activity regulating systemic mechanism. Theoretical sources on the subject of a critical analysis with the views of the scholars associated with the research context taken into account, namely those of I.M. Sechenov, I. Pavlov, A.K. Anokhin, N.A. Bernstein, V.P. Zinchenko, O.A. Konopkin, V.K. Kalina were given.

Experimental work available in the reference sources to date was reviewed, as the efficiency of the motor mechanisms was in relation to mental regulation. Assertions that the exercise of volitional effort constantly being the product of conscious regulation aimed at the achievement of the required mental functions most appropriate to the activity objectives are substantiated.

The theoretical and practical significance of the paper lies in the research of the age-related volitional effort aimed to improve the mechanism of functionally differently organized motor actions.

Findings of the paper regarding the ontogenetic development of the mobilizing and deactivating features of the volitional effort in theoretical terms enable our approach to the perception of the formation mechanisms of mental regulation

**Key words:** mental regulation, motor activity, action, activity, volitional effort, volitional regulation, adolescent, gender, identity.

*Отримано: 2.12.2013 р.*

УДК 316.61-159.9

*В.І. Докаш, Л.А.Онуфрієва, І.Л. Рудзевич*

## **Соціалізація особистості: соціопсихологічний контекст**

**В.І.Докаш, Л.А.Онуфрієва. Соціалізація особистості: соціопсихологічний контекст.** У статті досліджується феномен «соціалізація» як процес набуття особистістю соціального досвіду, стандартів та моделей поведінки в соціальному просторі. Визначено етапи, механізми та форми перетворення індивіда в соціального суб'єкта. Досліджено роль спілкування як форми передачі особистості культури, соціальних норм та цінностей соціуму. Зроблено висновок, що одним із основних механізмів соціалізації є спілкування, оскільки саме в ньому відбувається не тільки взаємообмін культур, але й перевіряється рівень засвоєння особистістю соціальних стандартів. Зазначено, що соціалізація є вагомим механізмом входження особи в соціум, її формування та виконання нею різноманітних соціальних ролей і набуття статусів; вона є двостороннім процесом, де особистість, з одного боку, засвоює культуру суспільства, з другого – ділиться з ним своєю індивідуальною культурою.

**Ключові слова:** суспільство, соціалізація, соціум, соціальний досвід, соціальні ролі, соціальні цінності, комунікація, соціальні відносини, інтеріоризація, ресоціалізація, спілкування.

**В.И.Докаш, Л.А.Онуфриева. Социализация личности: социопсихологический контекст.** В статье исследуется феномен «социализация» как процесс приобретения личностью социального опыта, стандартов и моделей поведения в социальном пространстве. Определены этапы, механизмы и формы преобразования индивида в социального субъекта. Исследована роль общения как формы передачи личности культуры, социальных норм и ценностей социума. Сделан вывод, что одним из основных механизмов социализации является общение, поскольку именно в нём происходит не только взаимообмен культур, но и прове-