

УДК 796.011.1:159.947.35

**ФОРМУВАННЯ
ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ****Інна ДУДНИК***Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького, Черкаси, Україна,
e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

Анотація. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити умови формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, констатувальний і формувальний педагогічні експерименти, педагогічне тестування, методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

У статті науково обґрунтовано і експериментально перевірено методику формування у студентів вольових якостей у процесі занять фізичною культурою. Доведено, що вольова підготовка здійснюється успішно, якщо цей процес органічно узгоджується з удосконаленням рухової підготовленості. Виявлено, що вольові якості можуть розвиватися тільки в ході напруженої, спрямованої на майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод. Доведено, що прояви вольових якостей в студентів мають суттєві індивідуальні відмінності за силою, стійкістю і широтою (повнотою). За співвідношенням цих показників визначено три типологічні групи студентів. Реалізація запропонованої методики дала змогу досягти позитивної динаміки рівня сформованості вольових і фізичних якостей студентів.

Ключові слова: студенти, фізичні якості, вольові якості, рівні сформованості.

Постановка проблеми. Проблема вольової регуляції поведінки та діяльності людини уже багато століть є дискусійною. За часів античності поняття «воля» було однією з основних категорій психології поряд з розумом та почуттям. Ще в Давній Греції визначали два погляди на розуміння волі. Платон розумів волю як певну здатність душі, що визначає та спонукає активність людини. Арістотель пов'язував волю з розумом [5]. Подібна неоднозначність у розумінні проблеми волі та її виховання зберігається і тепер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У розробці проблеми волі та її виховання значну роль відіграли роботи І. Бега (2003), А. Висоцького (1979), Е. Ільїна (2000), Б. Селіванова (1976), Т. Шульги (1994). Незважаючи на значну кількість досліджень, у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Аналіз літератури та дисертаційних досліджень свідчить, що проблема виховання вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою розкрита недостатньо [1, 2, 5]. Не вивчено психолого-педагогічних умов підвищення ефективності роботи викладачів, інструкторів, тренерів із формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. Не обґрунтовано змісту, форми і методів виховання вольових якостей студентів.

Як наслідок недостатньої розробленості проблеми, наявні в психологічній, педагогічній та методичній літературі рекомендації фахівців [4, 5, 6] щодо виховання волі, стосуються переважно суто спортивної діяльності, і не є цілісною, науково обґрунтованою методикою виховання вольових якостей. На заняттях з фізичного виховання навчання рухів, функціональне навантаження недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних задач. Виховання волі в процесі навчання недооцінюють.

Мета нашого дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці умов формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження, констатувальний і формувальний педагогічні експерименти, педагогічне тестування, методи математичної статистики й порівняльного аналізу. Для оцінювання вольових якостей використано методики А. Висоцького, Г. Калашникова, Е. Ейдмана.

Організація дослідження. У експерименті брали участь студенти першого та другого курсів (168 осіб), з них було сформовано експериментальну та контрольну групи.

У вольовій активності студентів простежено суттєві індивідуальні відмінності, які мають характерні, типові риси. За результатами констатувального експерименту, визначено три основні типи студентів за показниками сили, стійкості і повноти вольової активності. Саме співвідношення цих показників є найбільш характерною особливістю визначених типологічних груп студентів.

Ефективність розробленої експериментальної програми формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою перевіряли в процесі формувального педагогічного експерименту, який проводили упродовж двох років.

Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів. У результаті експериментальних досліджень визначено три типи студентів за рівнем прояву вольових якостей.

До *першого типу* належать студенти з високим рівнем прояву вольових якостей, зі стійкою вольовою активністю, яка проявляється при виконанні більшості фізичних вправ і завдань. Представники цього типу здатні тривалий час виконувати різноманітні завдання й долати при цьому значні труднощі, а також суттєво збільшувати рівень прояву вольових зусиль під впливом зовнішньої стимуляції і самостимуляції.

Другий тип студентів також вирізняється здатністю до прояву вольових якостей на досить високому рівні, але при недостатній стійкості і повноті. Представники цього типу не здатні утримувати вольові зусилля упродовж тривалого часу і проявляти їх у процесі різноманітної діяльності. Високий рівень вольових якостей, їхня стійкість, а також здатність до збільшення вольових зусиль можуть проявлятися тільки при виконанні окремих фізичних вправ і завдань.

Третій тип студентів характеризується слабко вираженою вольовою активністю, що спостерігається постійно при виконанні всіх фізичних вправ і завдань. Свідома самостимуляція в студентів цього типу практично не сформована. Навіть доступні труднощі вони долають епізодично, найчастіше під впливом зовнішньої стимуляції. Представники третього типу відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості, на заняттях з фізичної культури, як правило, активності не проявляють. Залучити їх до активних занять і змагань важко.

Визначені таким чином типологічні групи студентів охоплюють в нашому випадку 100% досліджуваних і відображають три рівні сформованості вольових якостей. На початку експерименту в експериментальній групі 12,9 % студентів мали високий рівень сформованості вольових якостей, 53,2 % студентів – середній і 33,9 % – низький рівень. У контрольній групі 13,2 % студентів були з високим рівнем сформованості вольових якостей, 56,0 % мали середній і 30,8 % – низький рівень.

Вибір засобів фізичної підготовки здійснено з урахуванням наявності індивідуальних особливостей студентів, а експериментальна програма передбачала акцентований розвиток у студентів сили і витривалості. Розроблено систему методичних прийомів для спрямованого формування в студентів вольових якостей в процесі фізичного виховання передбачала відповідні рекомендації із стимулювання й самостимулювання вольових зусиль при виконанні фізичних вправ різного характеру. Зважаючи на вихідний рівень вольової і фізичної підготовленості, студентам експериментальної групи було запропоновано індивідуальні завдання на покращення свого особистого результату. Саме намагання поліпшити особистісні досягнення, а не виконання загального для всіх нормативу викладач оцінював позитивно й приймався як головний результат навчальної діяльності.

Було розроблено педагогічну модель формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою (рис. 1).

У основу моделі було закладено структуру процесу фізичного виховання з вирішенням обов'язкових завдань оздоровчої, виховної й освітньої спрямованості, а також педагогічні умови формування вольових якостей.

До основних педагогічних умов належать такі: наявність активної, напруженої і успішної діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів; узгодженість проце-

су формування вольових якостей з розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок; готовність студентів до активної діяльності. Своєю чергою формування у студентів готовності до активної діяльності передбачає цілий комплекс умов, які забезпечують теоретичну, практичну й психологічну готовність. На нашу думку, саме від психологічної готовності до активної діяльності залежить успішність всього процесу навчання.

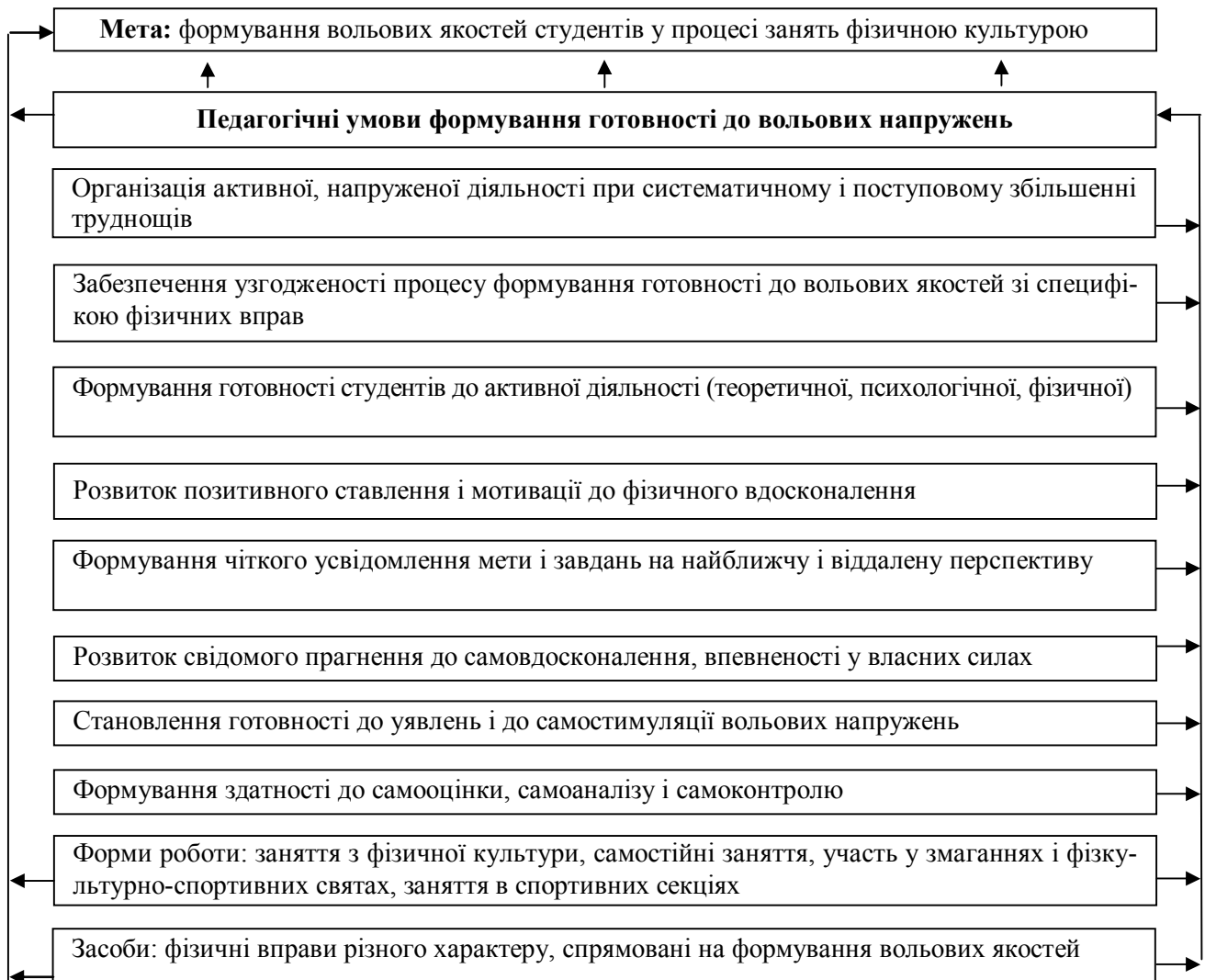


Рис. 1. Модель формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою

Аналіз співвідношення рівнів сформованості вольових якостей студентів на етапах формувального експерименту свідчить, що за два роки в студентів контрольної групи рівень вольових якостей практично не змінився. Інша картина в показниках вольових якостей спостерігається в експериментальній групі (рис. 2).

Так, низький рівень сформованості вольових якостей на початку експерименту простежено у 33,9 % студентів, а після закінчення – у 15,1 % студентів. Навпаки, високий рівень вольових якостей при первинному обстеженні демонстрували тільки 12,9 % студентів, а на заключному етапі експерименту – 36,2 %. Таке зростання показників вольових якостей в студентів експериментальної групи є практично значущим й статистично вірогідним. Отримані дані підтверджують можливість суттєвого підвищення рівня прояву вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою.

Результати експериментального дослідження загалом свідчать про досить високу ефективність запропонованої методики формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою.

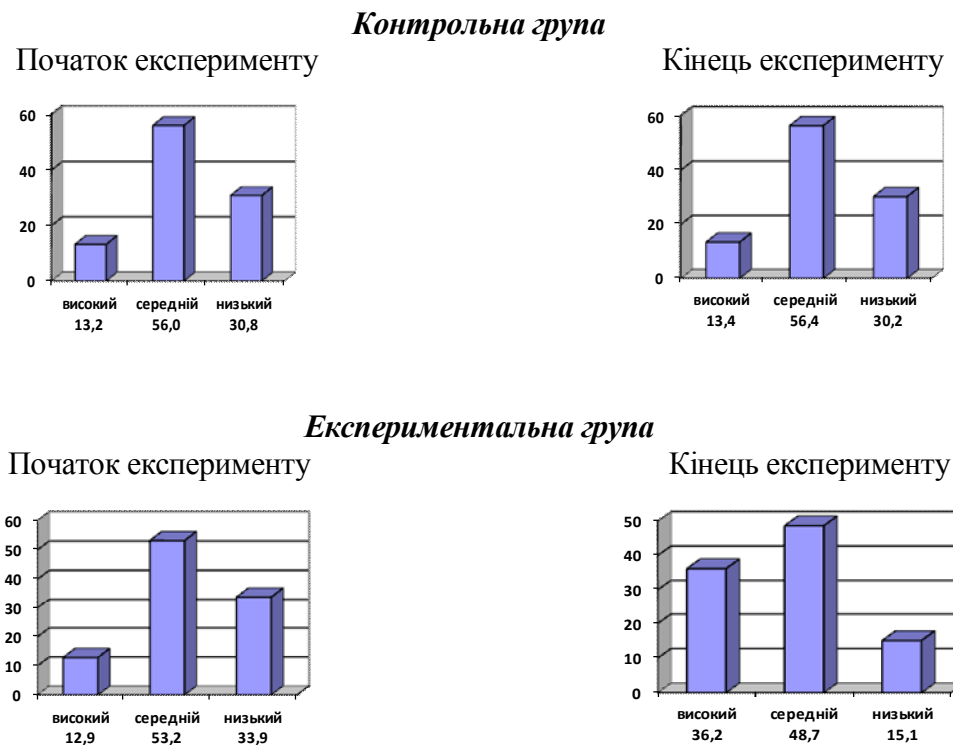


Рис. 2. Співвідношення рівнів сформованості у студентів експериментальної та контрольної груп вольових якостей (у %)

Висновки:

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що у сучасній педагогічній теорії немає єдиного підходу щодо вирішення проблеми формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. При цьому виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної, спрямованої на майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод.

2. Експериментальна робота підтвердила ефективність розробленої педагогічної моделі формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичною культурою. В основу педагогічної моделі закладено структуру процесу фізичного виховання з вирішенням обов'язкових завдань оздоровчої, виховної та освітньої спрямованості, що передбачає створення педагогічних умов, які забезпечують: 1) змістову й організаційну складові навчального процесу з наявністю активної, напруженої та успішної діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів; 2) узгодженість процесу формування вольових якостей зі специфікою фізичних вправ; 3) готовність учнів до активної діяльності (теоретичну, практичну, психологічну, що, своєю чергою, передбачає позитивне ставлення і мотивацію до фізичного вдосконалення, чітке усвідомлення мети і завдань на найближчу і віддалену перспективу, впевненість у власних силах, свідоме прагнення до самовдосконалення, здатність до уявлення і до самостимуляції вольових зусиль, здатність до самооцінки і самоконтролю). Прояви вольових якостей в студентів мають суттєві індивідуальні відмінності за силою, стійкістю і широтою (повнотою). За співвідношенням цих показників визначено три типологічні групи студентів.

3. Реалізація обґрунтованих педагогічних умов дала змогу досягти позитивної динаміки рівня сформованості вольових якостей студентів. Так, низький рівень сформованості різних вольових якостей на початку експерименту простежено у 33,9 % студентів, а після закінчення – у 15,1 %. Навпаки, високий рівень вольових якостей при первинному обстеженні демонстрували тільки 12,9 % студентів, а на заключному етапі експерименту – 36,2 %.

Перспективи подальших пошуків потребують встановлення залежності процесу формування вольових якостей від індивідуальних особливостей людини, а також обґрунтування нових методик і критеріїв для оцінювання вольових якостей.

Список літератури

1. *Артюшенко А. О.* Виховання волевих якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.07 „Теорія і методика виховання” / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
2. *Бех. І. Д.* Виховання особистості : наук. вид. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
3. *Высоцкий А. И.* Волевая активность школьников и методы ее изучения / А. И. Высоцкий. – Челябинск, 1979. – 78 с.
4. *Гагаева Г. Н.* Содержание и методы волевой подготовки спортсменов / Г. Н. Гагаева // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 20–28.
5. *Ильин Е. П.* Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – 288 с.
6. *Романов А. О.* Учебник спортсмена / А. О. Романов. – М. : ФИС, 1964. – 455 с.
7. *Селиванов В. И.* Воля и ее воспитание / В. И. Селиванов. – М. : Знание, 1976. – 64 с.
8. *Шульга Т. И.* Становление волевой регуляции в онтогенезе : автореф. дис. ... д-ра наук / Шульга Т. И. – М., 1994. – 42 с.
9. *Эйдман Е. В.* Волевая регуляция деятельности в условиях предельных физических напряжений : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : [спец.] 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология» / Евгений Владимирович Эйдман. – М., 1986. – 23 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ
ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ
В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ****Инна ДУДНИК**

*Черкасский национальный университет
имени Богдана Хмельницкого, Черкассы, Украина,
e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

Аннотация. Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить условия формирования волевых качеств студентов в процессе занятий физической культурой. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, констатирующий и формирующий педагогические эксперименты, педагогическое тестирование, методы математической статистики и сравнительного анализа.

В статье научно обосновано и экспериментально проверено методику формирования у студентов волевых качеств в процессе занятий физической культурой. Показано, что волевая подготовка осуществляется успешно, если этот процесс органично согласуется с усовершенствованием двигательной подготовленности. Выявлено, что волевые качества могут развиваться только в ходе напряженной, нацеленной на будущее деятельности путем преодоления препятствий. Доказано, что проявления волевых качеств у студентов имеют существенные индивидуальные различия по силе, устойчивости и широте (полноте). По соотношению этих показателей определены три типологические группы студентов. Реализация предложенной методики позволила достичь положительной динамики уровня сформированности волевых и физических качеств студентов.

Ключевые слова: студенты, физические качества, волевые качества, уровни сформированности.

THE FORMATION OF STRONG-WILLED QUALITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Inna DUDNYK

*Cherkassy National University named
after Bogdan Khmelnytsky, Cherkasy, Ukraine,
e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

Abstract. The purpose of the study: to substantiate theoretically and experimentally verify conditions of formation of students' readiness to volitional qualities in the process of physical training. Methods of the research: the analysis of scientific-methodical literature, ascertaining and forming pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics and comparative analysis.

In article it is evidence-based and it is experimentally checked a formation technique among students of strong-willed qualities in the course of occupations by physical culture. It is shown that strong-willed preparation is carried out successfully if this process will organically coordinated with improvement of motive readiness. It is revealed that strong-willed qualities can develop only during the activity strained, aimed at the future by overcoming of obstacles. It is proved that manifestations of strong-willed qualities among the students have essential individual distinctions on force, stability and width (completeness). Three typological groups of students were determined by a ratio of these indicators. Realization of the offered technique allowed to reach positive dynamics of level of formation of strong-willed and physical qualities of students.

Keywords: strong-willed qualities, physical qualities, students, technique, pedagogical experiment, level of formation of strong-willed qualities.

References

1. *Artyushenko A. O.* Vychovannya vol'ovykh yakostey v uchniv seredn'oho shkil'noho viku v protsesi zanyat' fizychnoyu kul'turoyu [Education volitional qualities in students of secondary school age in the zanyat physical education] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.07 „Teoriya i metodyka vykhovannya”. K., 2003. 20 s. (Ukr.)
2. *Bekh. I. D.* Vychovannya osobystosti [Educating the individual]: nauk. vyd. K. : Lybid', 2003. 280 s. (Ukr.)
3. *Vysockij A. I.* Volevaja aktivnost' shkol'nikov i metody ee izuchenija [Volitional activity of pupils and methods of its study]. Cheljabinsk, 1979. 78 s. (Rus.)
4. *Gagaeva G. N.* Soderzhanie i metody volevoj podgotovki sportsmenov [The content and methods of training athletes volitional] // Problemy psihologii sporta. M., 1962. S. 20–28. (Rus.)
5. *Il'in E. P.* Psihologija voli [Psychology of the will]. SPb., 2000. 288 s. (Rus.)
6. *Romanov A. O.* Uchebnik sportsmena [Athlete textbook]. M. : FIS, 1964. 455 s. (Rus.)
7. *Selivanov V. I.* Volja i ee vospitanie [Will and her upbringing]. M. : Znanie, 1976. 64 s. (Rus.)
8. *Shul'ga T. I.* Stanovlenie volevoj reguljacji v ontogeneze [Formation of strong-willed regulation in ontogenesis] : avtoref. dis. ... d-ra nauk. M., 1994. 42 s. (Rus.)
9. *Jejzman E. V.* Volevaja reguljacija dejatel'nosti v uslovijah predel'nyh fizicheskikh naprjazhenij [The strong-willed regulation of activity in conditions of extreme physical stress] : avtoref. dis. ... kand. psiholog. nauk : [spec.] 19.00.07 «Pedagogicheskaja i vozrastnaja psihologija». M., 1986. 23 s. (Rus.)

Стаття надійшла до редколегії 15.04.2015

Прийнята до друку 26.06.2015

Підписана до друку 30.06.2015