

-
13. Spielberger, C.D. (1985), Assessment of state and trait anxiety: conceptual and methodological issues. *Southern Psychologist*, 2, 6–16.
 14. Staal, M.A., Bolton, A.E., Yaroush, R.A., Bourne, L.E., Jr. (2008), Cognitive performance and resilience to stress. In: B. Lukey & V. Tepe (Eds). *Biobehavioral resilience to stress* (pp. 259–299). London: Francis & Taylor.
 15. Ziv, G., Lidor, R. (2013), Psychological Preparation of Competitive Judokas – A Review, *J Sports SciMed*, 12 (3), 371–380.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Мицкан Т.С.

УДК 796.011.1: 159.947.35

ББК 67.51

Інна Дудник

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розроблено та експериментально перевірено педагогічні умови формування в студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою. Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У педагогічному експерименті брали участь 188 студентів першого курсу Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Обґрунтовано структурні компоненти, обрано критерії, показники та визначено рівні сформованості у студентів готовності до вольових напружень. Впровадження педагогічних умов дало змогу досягти позитивної динаміки змін у рівнях прояву сформованості у студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою. Експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених в ході дослідження методичних прийомів формування вольової сфери студентів у процесі занять фізичною культурою.

Ключові слова: воля, вольові напруження, вольові якості, структурні компоненти, показники, критерії, рівні, студенти.

Разработано и экспериментально проверено педагогические условия формирования у студентов готовности к волевым напряжениям в процессе занятий физической культурой. Материал и методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В педагогическом эксперименте принимали участие 188 студентов первого курса Черкасского национального университета имени Богдана Хмельницкого. Обоснованы структурные компоненты, выбраны критерии, показатели и определены уровни сформированности у студентов готовности к волевым напряжениям. Внедрение педагогических условий позволило достичь положительной динамики изменений в уровнях проявления сформированности у студентов готовности к волевым напряжениям в процессе занятий физической культурой. Экспериментальная работа подтвердила эффективность разработанных в ходе исследования методических приемов формирования волевой сферы студентов в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: воля, волевые напряжения, волевые качества, структурные компоненты, показатели, критерии, уровни, студенты.

Purpose: to develop and experimentally verify pedagogical conditions of formation of students' readiness to volitional stress in the process of physical training. Material and methods: the analysis of scientific-methodical literature, questionnaires, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. In the pedagogical experiment there were involved 188 first-year students of the Cherkasy national University named after Bogdan Khmelnytsky. Structural components were justified, the criteria and indicators were selected, the levels of formation of students' readiness to volitional stress were determined. The introduction of pedagogical conditions allowed us to achieve positive dynamics of changes in the levels of manifestation of the formation of students' readiness to volitional stress in the process of physical training. The experimental work confirmed the effectiveness of the developed during the research methodological techniques of the formation of strong-willed students in the process of physical training.

Keywords: will, volitional stress, volitional powers, structural components, indicators, criteria, levels, students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Воля та волюва регуляція поведінки й діяльності людини вже багато сторіч лишається дискусійною. Різні аспекти формування волювої сфери особистості знайшли відображення у наукових працях [3, 4, 7]; можливості стимуляції і само стимуляції волювих зусиль у процесі діяльності вивчали [1]. Предметом окремих досліджень стало визначення: змістових характеристик волювих якостей, їх класифікації [2], методів діагностики [6], особливостей розвитку волювих якостей у різному віці [1, 3, 5].

Незважаючи на значну кількість досліджень, у цій сфері залишається багато невирішених проблем. Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави для висновку, що теорія і методика формування в студентів волювої сфери у процесі занять фізичною культурою залишаються недостатньо розробленими з погляду потреб нової педагогічної реальності. Нині фактично не існує цілісної концепції формування волювої сфери та волювих якостей, які забезпечують ефективне управління рухової діяльності студентів. Результати вивчення практики оздоровчо-спортивної діяльності свідчать, що на заняттях з фізичної культури у ВНЗ не приділяється належної уваги питанню, щодо формування волювої сфери студентів.

Дана робота є складовою частиною теми: “Педагогічні основи фізичного і військово-патріотичного виховання дітей та молоді в сучасних умовах”, державний реєстраційний номер 0198U008173 і входить до тематичного плану НДР Інституту проблем виховання АПН України.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування волювих якостей студентів в процесі фізичного виховання.

Методи й організація дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, тестування (в якості тестових вправ для оцінювання волювого компоненту результативності їх виконання були обрані: силова вправа локального характеру, затримка дихання на вдиху, тест на увагу), педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики (порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента). У експерименті брали участь студенти першого курсу Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, з них було сформовано експериментальну та контрольну групи. Всього педагогічним експериментом було охоплено 188 студентів (104 – експериментальна і 84 – контрольна групи). На початку і в кінці експерименту оцінювали рівень сформованості в студентів готовності до волювих напружень.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати аналізу різних визначень поняття “воля” засвідчують, що є підстави розглядати його як психологічний механізм, що сприяє подоланню перешкод, а також як здатність людини діяти в напрямі свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні й зовнішні труднощі. У нашому дослідженні ми беремо за основу визначення І. Беха: *воля* – функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети.

Доведено, що довільні дії мають свідомий характер, органічно пов’язані з процесом мислення, оскільки в них важливу роль відіграє розуміння обставин, в яких доводиться діяти. Залежно від характеру обставин конкретні прояви волі визначаються, як волюві якості, і воля таким чином тлумачиться, як сукупність волювих якостей.

Свідомо активність, спрямована на мобілізацію психічних та фізичних можливостей людини для подолання об’єктивних і суб’єктивних труднощів, називається волювим зусиллям. [8]. Традиційно дослідження волювих зусиль обмежувалося спостереженням за актуальними їх проявами, які потрібні лише для початкового виникнення у суб’єкта стану духовної напруженості. На відміну від традиційних підходів, ми розглядаємо цей феномен у контексті психологічних станів, що характеризуються певною тривалістю і визначаємо це як волюве напруження.

Готовність до прояву вольових напружень проявляється з рівнем сформованості *вольових якостей* (порівняно стійкими особистісними утвореннями, які не обмежуються конкретною ситуацією, а проявляються під час подолання посильних труднощів).

У структурі готовності до вольових напружень нами виокремлено три компоненти: *когнітивний, емоційно-ціннісний і діяльнісний*. Для якісної характеристики рівнів сформованості у підлітків вольової сфери було обрано такі *критерії та показники*:

- *обізнаність стосовно фізичної культури та вольових якостей особистості* (сукупність знань з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових напружень під час виконання фізичних вправ);

- *умотивованість прояву вольових напружень під час занять фізичною культурою* (інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у собі такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеність особистими досягненнями на заняттях з фізичної культури);

- *уміння виявляти вольові напруження* (прояв активності на заняттях фізичної культури; уміння практично виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність).

За допомогою вищезначених компонентів, критеріїв та показників визначено три рівні сформованості у студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: *високий, середній і низький*.

Узагальнення та систематизація отриманих результатів констатуючого етапу експерименту засвідчили, що високий рівень готовності до вольових напружень мали лише 16,0% студентів ЕГ і 16,3% студентів КГ; середній – 62,5% ЕГ та 63,2% КГ; низький – 21,5% ЕГ і 20,5% КГ. Установлено, що на початку дослідження суттєвих відмінностей в рівнях готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою між студентами експериментальної і контрольної груп не було.

На підставі теоретичного аналізу проблеми волі і результатів констатуючого етапу експерименту визначено *педагогічні умови* формування в студентів вольової сфери у процесі занять фізичною культурою.

Забезпечення усвідомлення студентами завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу. Воля людини виявляється саме у свідомій цілеспрямованості її дій. Величина вольового напруження залежить не тільки від складності вольової дії, але й від усвідомлення значущості її для особистості. Разом із тим, вольові напруження досягають найвищої ефективності, коли підпорядковуються цілям різного рівня й значення. При цьому перспективні цілі визначають стійкість вольових напружень, а найближчі цілі стимулюють їхню інтенсивність.

Підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою. Адже саме інтерес і усвідомлені мотиви діяльності є основою вольових напружень. Величина вольових напружень, ефективність вольових дій залежить від сили мотивації виконуваної дії.

Стимулювання свідомої активності студентів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання. Воля формується тільки під час активної та напруженої діяльності. У процесі фізичного виховання це пов'язано не тільки з фізичними зусиллями, але і з напруженням уваги, пам'яті, мислення, уявлення про майбутню мету цієї діяльності. Прояви волі, вольових якостей завжди пов'язані з долаттям труднощів. Величина цих труднощів обумовлюється не тільки величиною і складністю перешкод, а й індивідуальними можливостями студентів. Тому найважливішим завданням формування у студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою є формування в них здатності долати доступні труднощі.

Підвищення обізнаності викладачів фізичної культури для успішного вирішення завдань формування в студентів готовності до вольових напружень. Підвищення рівня знань викладачів ВНЗ з проблеми волі: загальних положень теорії волі, її компонентів, визначення понять “вольові якості”, “вольові напруження”, методів діагностики та педагогічних умов формування в студентів готовності до вольових напружень в процесі занять фізичною культурою.

Ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності студентів до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою перевірялася у педагогічному експерименті, який проводився протягом року. Заняття з фізичної культури в експериментальній групі проводилися з урахуванням наших рекомендацій, спрямованих на акцентоване формування у студентів готовності до вольових напружень. Студенти контрольної групи займалися за загальноприйнятою методикою. Програма формувального етапу експерименту передбачала максимальну активізацію пізнавальної діяльності студентів, формування знань і стійкого інтересу до фізичного самовдосконалення, мотивованого бажання підвищити власний рівень вольових та фізичних якостей. Викладачі фізичної культури, які були задіяні в роботі зі студентами експериментальної групи, отримали детальне пояснення змісту експерименту та методичні рекомендації щодо формування готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою.

У таблиці 1 показана динаміка зміни показників вольової складової результату виконання студентами фізичних вправ і тестових завдань в контрольній (К) та експериментальній (Е) групах на початок та у кінці формувального експерименту (у %).

Таблиця 1

Динаміка показників вольової складової результату виконання студентами фізичних вправ і тестових завдань, %

№ п/п	Характер завдання	Група	Показники вольової складової		
			На початок експерименту	У кінці експерименту	P
1.	Силова вправа динамічного характеру	Е	16,4±1,6	32,2±2,0	<0,05
		К	16,9±1,6	17,1±1,7	
		P	>0,05	<0,05	>0,05
2.	Тест на затримку дихання	Е	27,9±2,1	41,8±2,4	<0,05
		К	28,3±2,2	26,9±2,2	
		P	>0,05	<0,05	>0,05
3.	Тест на стійкість (концентрацію) уваги	Е	32,4±2,2	63,2±2,9	<0,05
		К	31,6±2,1	33,4±2,3	
		P	>0,05	<0,05	>0,05

Кількісна оцінка вольової складової під час виконання силової вправи динамічного характеру в студентів експериментальної групи збільшилася за період експерименту на 15,8%, в студентів контрольної групи – на 0,2%, тобто практично не змінилася. Вольова складова в студентів експериментальної групи під час виконання тестової вправи на затримку дихання також збільшилась на 13,9%. Аналогічно в експериментальній групі під час виконання тестового завдання на стійкість уваги результат покращився більш, ніж на 30,0%. У цілому від загального результату цей показник складає 63,2%. У контрольній групі збільшення вольової складової за рік складає 1,8%.

Таким чином, у студентів експериментальної групи за період формувального етапу експерименту спостерігається суттєвий приріст показників вольової складової у процесі виконання всіх тестових вправ і завдань. У студентів контрольної групи за період

експерименту ці показники майже не змінилися. Отримані дані свідчать про суттєве підвищення актуальних проявів вольових напружень студентів у процесі формувального педагогічного експерименту.

У процесі формувального етапу експерименту також відбувалися суттєві зміни показників, які визначають уміння виявляти готовність студентів до вольових напружень, а саме: прояв активності на заняттях фізичної культури й уміння практично виявляти вольові якості.

Порівняння результатів констатувального й формувального етапів експерименту також засвідчили позитивні зміни в рівнях готовності до вольових напружень у студентів експериментальної групи у процесі занять фізичною культурою, а також підтвердили ефективність запропонованих нами педагогічних умов (табл. 2).

Таблиця 2

Рівні сформованості у студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою, %

№ п/п	Рівні	Контрольна група		Динаміка	Експериментальна група		Динаміка
		Початок експерименту	Кінець експерименту		Початок експерименту	Кінець експерименту	
1.	Високий	16,3	19,0	+2,7	16,0	35,4	+19,4
2.	Середній	63,2	62,9	-0,3	62,5	54,7	-7,8
3.	Низький	20,5	18,1	-2,4	21,5	9,9	-11,6

Отримані результати демонструють, що наприкінці формувального етапу експерименту у студентів експериментальної групи рівень готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою значно підвищився. Високий рівень готовності до вольових напружень виявили 35,4% студентів, середній – 54,7% і низький – 9,9%.

Установлено, що кількість студентів з високим рівнем готовності до вольових напружень зросла на 19,4%, із середнім і низьким зменшилася на 7,8% і 11,6% відповідно.

Показники контрольної групи характеризувалися значно меншою позитивною динамікою. Таким чином, ефективність визначених педагогічних умов формування у студентів готовності до прояву вольових напружень у процесі занять фізичною культурою доведено.

Висновок

Впровадження педагогічних умов дало змогу досягти позитивної динаміки змін у рівнях прояву сформованості у студентів готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою.

Результати підсумкових контрольних зрізів за розробленими показниками визначення рівнів готовності студентів до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою засвідчили, що кількість студентів експериментальної групи із високим рівнем зросла, а з середнім і низьким – зменшилася. Так, в експериментальній групі кількість студентів із високим рівнем готовності до вольових напружень за час експерименту збільшилася на 19,4% і становила 35,4%, а з низьким, навпаки, зменшилась на 21,5% і становила 9,9%.

Перспективи подальших досліджень доцільно продовжувати в напрямку установлення залежності процесу формування волі від індивідуальних особливостей студентів.

1. Артюшенко А. О. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури / А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХП, 2007. – № 8. – С.17–20.

2. Бабаян К. Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов / К. Л. Бабаян // Теория и практика физической культуры. – М., 1977. – № 10. – С. 18–24.
3. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
4. Выготский Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – С. 200–202.
5. Дудник І. О. Особливості прояву волевих напружень підлітків під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру / І. О. Дудник // Вісник ЧНПУ. – Серія : Пед. науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – С. 263–267.
6. Эйджман Е. В. Волевая регуляция деятельности в условиях предельных физических напряжений : автореф. дис. на здобуття наук. канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 / Евгений Владимирович Эйджман. – М., 1986. – 23 с.
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
8. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология и история психологии” / Владимир Константинович Калинин. – Тбилиси, 1989. – 37 с.

References:

1. Artyushenko, A. A. (2007), “Pedagogical conditions of maintenance of personal achievements of adolescents by means of physical culture” [Pedagogichni umovy zabezpechennya osobystisnykh dosyahnenn' pidlitkiv zasobamy fizychnoyi kul'tury], *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, No. 8, pp. 17–20.
2. Babayan, K. L. (1977), “Factor structure of volitional qualities of athletes” [Faktornaya struktura volevykh kachestv sportsmenov], *Theory and practice of physical culture*, 10, pp. 18–24.
3. Bekh, I. D. (2006), *Education of the individual: the ascent to spirituality: science. edition*, [Vykhovannya osobystosti: skhodzhennya do dukhovnosti: nauk. vydannya], Lybid, Kyiv, 272 s.
4. Vygotsky, L. S. (1991), “Pedagogical psychology” [Pedagogicheskaya psikhologiya], Longman, Moskov, pp. 200–202.
5. Dudnyk, I. A. (2011), “Peculiarities of manifestation of volitional stress adolescents during exercise and activities of different nature” [Osoblyvosti proyavu vol'ovykh napruzhen' pidlitkiv pid chas vykonannya fizychnykh vprav i zavdan' riznoho kharakteru], *Bulletin of CNPU. Series : PED. science. Physical education and sport*, No. 86, pp. 263–267.
6. Adman, E. V. (1986), *Voluntary regulation of activity in extreme physical stress : Author's thesis*, [Volevaya rehulyatsyya deyatel'nosti v uslovyakh predel'nykh fizycheskykh napryazheniy : avtoref. dys. ... kand. psikholog. nauk] Moskov, 23 p.
7. Il'in, E. P. (1987), “Psychology of physical education” [Psikhologiya fizycheskoho vospytannya], Education, Moskov, 287 s.
8. Kalin, V. K. (1989), *Volitional regulation of activity : Author's thesis* [Volevaya rehulyatsyya deyatel'nosti : avtoref. dys. d-ra psikholog. nauk], Tbilisi, 37 p.

Рецензент: канд. психол. наук, доц. Курилюк С.І.