

ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Григорій ГРИБАН, Дмитро ДЗЕНЗЕЛЮК

Житомирський державний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Заняття з фізичного виховання у вузах мають свої специфічні особливості, що значною мірою впливають на психіку студентів, їх емоційні переживання і стан, вимагають максимальних вольових проявів. Вони покликані гармонічно і всебічно розвивати особистість студента, забезпечувати його не тільки знаннями, уміннями, навиками, а й високим рівнем фізичної підготовленості. Виконання фізичних вправ, з однієї сторони, потребує прояву вольових якостей, а з другої, є значним засобом їх формування і розвитку.

Прояв вольових якостей має місце лише в таких діях, які пов'язані з необхідністю подолання труднощів і перешкод на шляху до досягнення мети, які вимагають від студентів фізичних і вольових зусиль. В вольових діях і вчинках студентам доводиться переборювати внутрішні труднощі (втома, біль, страх). Тому виховання вольових якостей у студентів в процесі навчальних занять потребує оволодіння спортивно-технічними і тактичними навичками та вміннями, загальною і спеціальною фізичною підготовленістю, високою працездатністю і певною дисциплінованістю. Все вищевикладене вимагає розвитку вольових якостей у студентів як обов'язкової умови на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз наукових досліджень. Питання виховання вольових якостей найбільш успішно розробляються в психології спорту. Це пов'язано з умовами і потребами спортивної діяльності, яка до вольової сфери спортсмена ставить максимальні вимоги [1]. В той же час літературні джерела показують, що на навчальних заняттях з фізичного виховання у вузах недостатня увага приділяється вихованню вольових

якостей у студентів. Як правило, дуже рідко викладачі фізичного виховання використовують спеціальні завдання, вправи і прийоми, спрямовані на виховання вольових якостей. Мало використовують бесіди, пояснення щодо вольової підготовки в процесі трудової, навчальної і спортивної діяльності. Багато занять позбавлені емоційності і психологічного напруження, в них відсутні елементи змагання, тобто не існує методики виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою.

В процесі фізичного виховання вирішуються завдання як загального розвитку студента, так і спеціалізованого розвитку вольових якостей, відповідних до специфічних об'єктивних умов і вимог майбутньої професійної діяльності. Тому виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки навчального процесу з фізичного виховання, але й виховного процесу в спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Для індивідуалізації і диференціації навчального процесу на основі вольових якостей виникла проблема створення методики оцінки вольових якостей. Підходи до кількісної оцінки вольових якостей спортсменів запропоновані в роботах Г.П. Грибана [1]; Б.Н. Смирнова [3]; З.С. Сырыщевой [4], що послужило підставою для розробки критеріїв оцінки вольових проявів студентів.

Мета дослідження. Визначити вплив вольових якостей студентів на виконання тестів з фізичної підготовки.

Організація і методика досліджень. Дослідження проводились в два етапи: на першому проводився констатуючий експеримент, спрямований на оцінку вольових якостей студентів за модифікованою бальною методикою Г.П. Грибана [1]; на другому – реєструвався комплекс показників фізичної підготовленості. У педагогічному експерименті взяло участь п'ять навчальних груп студентів ДАУ (117 осіб віком від 18 до 22 років).

За допомогою бальної оцінки досліджувались такі вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, і завзятість, витримка та самовладання, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість. Оцінка вольових якостей проводилася за ознаками, які відповідали таким умовам: 1) в комплексі достатньо точно і всебічно відображали зміст кожного вольового прояву в процесі навчальних занять з фізичного виховання; 2) були зрозумілими для викладачів і студентів; 3) природно відображали навчальний процес, організацію і виконання залікових вимог та нормативів, реакцію психіки і функціональних систем.

Всі ознаки оцінювалися за 5-бальною системою при кожному спостереженні. За повний і чітко виражений прояв ознаки ставилася оцінка 5 балів; повний і чітко виражений прояв ознаки, але за допомогою товаришів чи викладача, оцінювалося 4-ма балами; дуже мало виявлена ознака – 2-ма балами; зовсім не виявлена ознака -1 бал.

Результати досліджень. Результати досліджень. Використовуючи методику бальної оцінки, ми виділили умовно три групи студентів: з високим рівнем вольового розвитку, середнім і низьким. До першої групи віднесені студенти, які мають середній бал $> 4,3$, до другої - $> 3,7$, до третьої - $< 3,7$. Високий рівень вольового розвитку характерний для студентів активних, рішучих, впевнених у собі і своїх силах. Вони відрізняються великим бажанням займатися спортом, відповідальністю за відвідування занять і виконання вимог викладача. Ці студенти характеризуються переконаністю в необхідності подолання труднощів навчального процесу, чітко усвідомлюють значимість систематичних занять фізичною культурою, їм властива зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, осмисленість рішень і дій. В екстремальних умовах не бояться відповідальності, багато із них люблять ризик, не розгублюються при зустрічі з непередбаченими труднощами і обставинами.

Середній рівень вольового розвитку у студентів виявляється в розумінні важливості занять фізичною культурою. Однак, студенти цієї групи можуть пропускати заняття, відступають перед труднощами, часто змінюють мету занять фізичними вправами. Вони наполегливо і завзято працюють в процесі навчання при сприятливих для них умовах (цікаві заняття, музичний супровід, похвала викладача тощо). Майже всі вольові якості в них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання свого психічного стану при виконанні великого за обсягом і інтенсивністю навантаження.

Низький рівень вольового розвитку у студентів характеризується нерішучістю, відсутністю наполегливості і завзятості при виконанні завдань і вимог програмного матеріалу. Студенти цієї групи добре усвідомлюють труднощі навчального процесу, але не бажають їх переборювати, не вміють підбирати прийоми і засоби для їх подолання. Цим студентам властива, в більшості випадків, низька фізична підготовленість, неорганізованість, незібраність у поведінці, відсутність цілеспрямованості, самостійності і ініціативності при пошуку засобів свого спортивного удосконалення. Позитивний результат, певним чином, залежить від психологічного клімату на заняттях, підтримки викладача і товаришів.

Для того, щоб в практичній діяльності надати викладачу можливість легко визначати вихідний рівень вольового розвитку студента, нами розроблені загальні ознаки, які характеризують рівні вольового розвитку (табл. 1). Знаючи ці ознаки, викладач може за допомогою спостереження на навчальних заняттях з фізичного виховання визначити до якого рівня розвитку вольових якостей відноситься той чи інший студент і вірно використовувати до нього методичні прийоми психолого-педагогічні засоби, які направлені на активізацію вольової активності. Виходячи з розвитку вольової сфери студентів будується методика проведення навчальних занять.

**Загальні ознаки прояву вольових якостей у студентів в процесі
навчальної діяльності з фізичного виховання**

Рівні прояву вольових якостей		
Високий	Середній	Низький
1. Наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного удосконалення	1. Розуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення.	1. Нерозуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення.
2. Наявність постійного бажання відвідувати навчальні та тренувальні заняття	2. Епізодичне бажання відвідувати навчальні і тренувальні заняття.	2. Повна відсутність бажання відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання.
3. Постійне і стійке прагнення до досягнення мети із збереженням високого рівня енергії і активності.	3. Епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатні прояви активності.	3. Відсутність прагнення до фізичного удосконалення, повна пасивність до спортивної діяльності.
4. Наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи.	4. Наявність інтересу до окремих занять, засобів методів і вправ.	4. Відсутність інтересу до занять з фізичного виховання.
5. Активне прагнення до подолання труднощів в процесі занять.	5. Подолання труднощів вимагає стимуляції з боку викладача.	5. Постійна пасивність перед труднощами" навчального процесу.
6. Високе саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності.	6. Слабке виявлення саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності	6. Відсутність саморегулювання своїх дій і поведінки в спортивній діяльності.

Аналіз показників фізичної підготовленості (табл. 2) свідчить, що рівень розвитку вольової активності студентів на заняттях з фізичного виховання знаходиться в певній залежності від рівня їх фізичного розвитку і підготовленості. Спостереження показують, що студенти з високим рівнем розвитку вольових якостей найбільш успішно себе проявляють при виконанні тестів на витривалість (біг 3000 м) та силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв.). Це вказує на те, що ці тести є добрим засобом для розвитку окремих вольових якостей.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів в залежності від рівня їх вольового розвитку (чоловіки)

Тести фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	Високий ($n = 34$)	Середній ($n = 64$)	Низький ($n = 19$)
Біг на 3000 м (хв., с)	12.49,00 ± 0.41	13.23,00 ± 1,03	15.29,00 ± 1,57
Біг на 100 м (с)	13.9 + 0.39	14,6 ± 0,49	15,3 ± 1,19
Стрибок у довжину з місця (см)	239.0 + 9.17	229.0 + 9.8	217,0 ± 16,27
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	47,7 ± 10,31	34.6 + 8.74	25.1 ± 7.14
Підтягування на перекладині (разів)	13.9-3.31	9.8 + 3.51	7.4 + 4.73
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	51,3 ± 5,25	40,8 ± 6,63	32,4 ± 8,43
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9.0 + 0,31	9,9 + 0.67	10,5 ± 1,27
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (разів)	15,7 ± 4,78	12,3 ± 3,28	7,6 ± 5,16

Висновки. Методика бальної оцінки вольових якостей дозволила:

1) отримати кількісні дані, які можуть піддаватися математичній обробці; 2) виділити сильні і слабкі сторони в розвитку вольових якостей; 3) виявити кореляційний зв'язок вольових якостей з іншими параметрами підготовленості студента; 4) прогнозувати і планувати виховання вольових якостей в навчальному процесі; 5) простежити динаміку росту їх під впливом цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи за певний проміжок часу.

Експериментальні дослідження показали, що рівень розвитку вольових якостей залежить від організації навчально-виховного процесу і від особистої активності студентів. Для того, щоб викликати у студентів певну фізичну і вольову активність, бажання і необхідність виконання навчальної роботи необхідно створювати умови, які сприятимуть підвищенню вольової активності студентів.

Перспективи подальших досліджень. Згідно з виявленими рівнями вольового розвитку, розроблені конкретні методичні прийоми,

які в практичній діяльності використовуються для активізації вольової поведінки студентів. Так, як для кожного рівня вольового розвитку студентів розроблений різноманітний комплекс прийомів, то вони потребують удосконалення і експериментального обґрунтування в психолого-педагогічному формуючому експерименті.

Література

1. Грибан Г. П. *Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции.* -К: Здоровья, 1993. -216 с.

2. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г. *Виховання вольових якостей в студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. / Наукове забезпечення АПК в умовах Центрального Полісся і Північного Лісостепу України. Ювілейний випуск праць ЖСГІ. Житомир: Льонок, 1992. С. 113-118.*

3. Смирнов Б.Н. *Некоторые итоги исследования волевой подготовки гимнастов / Психологические вопросы спортивной тренировки.* М: Физкультура и спорт. 1967. - С. 89-95.

4. Сырыщева З.С. *Формирование волевых качеств у подростков при обучении спортивному плаванию.* Канд. дис. Волгоград, ВГИФК, 1978.-152 с.

ESTIMATION OF THE EFFICIENCY OF THE INFLUENCE OF VOLITIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS ON THE QUALITY OF MAKING PHYSICAL TRAINING TESTS

Grigory GRIBAN, Dmytro DZENZELUK

The State Agroecological University of Ukraine (Zhytomyr)

Abstract. The paper deals with the methods for assessing volition students' characteristics at physical training lessons. The paper represents signs of three levels of volitional development in students as well as the effects of the volitional development level on the quality of making physical training tests.

Key words: physical training lessons, levels of volitional development.