

*Грибан Г.П., Жраснов В.П., **Пантус О.О., Ободзінська О.В.
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
Національний університет біоресурсів і природокористування України
Житомирський національний агроекологічний університет*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

У статті розглянуто рівні вольового розвитку студентів вищих навчальних закладів, Представлено три групи студентів: з високим рівнем вольового розвитку, середнім і низьким та розкриті загальні ознаки, які характеризують ці рівні. Встановлено, що чим вищі показники фізичної підготовленості у студентів, тим цілеспрямованіше, наполегливіше і рішучіше поводитимуть вони себе на заняттях з фізичного виховання.

Ключові слова: *фізична підготовленість, вольові якості, рівень вольового розвитку, засоби виховання, студент.*

Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус Е.А., Ободзинская О.В. Повышение уровня физической подготовленности студентов средствами воспитания волевых качеств.

В статье рассмотрено уровни волевого развития студентов высших учебных заведений. Представлено три группы студентов: с высоким уровнем волевого развития, средним и низким, раскрыты общие признаки характеризующие эти уровни. Установлено, что чем выше показатели физической подготовленности у студентов, тем целеустремленнее, настойчивее и решительнее ведут они себя на занятиях с физического воспитания.

Ключевые слова: *физическая подготовленность, волевые качества, уровень волевого развития, средства воспитания, студент.*

Gryban G.P., Krasnov V.P., Pantus O.O., Obodzinska O.V. Raising the Level of Physical Preparation of the Students by Means of Upbringing of their Volitional Qualities.

The article proves that fulfilment of physical exercises needs the expression of volitional qualities of the students and at the same time is a means of their education. The students have to overcome internal difficulties such as laziness, fatigue, pain, fear, shame in the process of realization of volitional actions. The upbringing of volitional qualities in the teaching process requires the students' sport - technical and tactical skills and habits, certain level of general, special, physical and will preparation. The aim of the research is to study the influence of focused work aimed at the upbringing of volitional qualities on the level of physical

preparation of the students in the process of their studies in the higher educational establishment. The process of the upbringing of volitional qualities is an integral part of not only the physical training process but also an important part of sport - mass and fitness activities realized in the educational establishments. Will is considered as a mental process which allows the students to operate freely in the environment, rely on the nature laws, the laws of development of the society. The author determines three main levels of will development of the students of higher educational establishments; high, medium, low and describes their general characteristics. Physical preparation of the students depends directly on the level of their will development and has a concrete pattern of relationship. Focused work aimed at the upbringing of volitional qualities during the academic year gives an opportunity only to raise the level of the above mentioned qualities development but also to raise the level of physical preparation of the students.

Key words: *physical preparation, volitional qualities, level of will development., means of upbringing, student.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вимагає від кожного викладача вищого навчального закладу підготувати фахівця з високим науково-методичним рівнем, із знаннями і уміннями застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у повсякденному житті. Використовувані засоби фізичного виховання покликані гармонійно і всебічно розвивати особистість студента, забезпечувати його не тільки знаннями, уміннями, навиками, а й високим рівнем фізичної і психологічної підготовленості. Виконання фізичних вправ, з однієї сторони, потребує вияву вольових якостей, а з іншої, є значним засобом їх формування і розвитку. У вольових діях і вчинках студентам доводиться переборювати такі внутрішні труднощі як: лень, втому, біль, страх, сором. Тому виховання вольових якостей у процесі навчальних занять потребує від студентів володіння спортивно-технічними і тактичними навичками та вміннями, певним рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості, високою працездатністю і дисциплінованістю. Все вищевказане вимагає розвитку вольових якостей у студентів як обов'язкової умови на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, У процесі фізичного виховання вирішуються завдання як загального розвитку студента, так і спеціалізованого розвитку вольових якостей відповідно до специфічних умов і вимог майбутньої професійної діяльності. При цьому процес виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки навчального ієсу з фізичного виховання, але й спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться у навчальних закладах.

Однією із складних проблем у системі фізичного виховання студентської молоді є виявлення зовнішніх і внутрішніх умов, які обумовлюють свідому, вольову поведінку студента. Без аналізу вольових виявів неможливо розібратися у психологічному механізмі активної поведінки особистості студента. Вольові вияви є неодмінною і необхідною умовою діяльності студента. Вони дозволяють регулювати перебіг всіх психічних процесів [2, с. 11].

Науковий аналіз показує, що воля, як і всі інші психічні процеси людини, виникла і розвивалася у процесі історичного розвитку людини, її суспільних відносин і детермінована цілями і потребами. Волю слід розглядати як психічний процес, який дозволяє людині вільно діяти в оточуючому середовищі, опиратися на закони розвитку природи, суспільства і людини [2, 3, 5, 7].

А.Ц. Пуні [4] розглядає волю як одну із сторін свідомості людини, яка визначається її буттям, вона є функцією нормально працюючого мозку, продуктом його складної умовнорефлекторної діяльності, яка дозволяє людині керувати собою, особливо в умовах подолання труднощів. Саме у цій регуляції виявляються багатогранні особливості і відтінки волі кожної окремої людини, а також сильні і слабкі сторони її вольової підготовки. Будучи діяльною стороною розуму і морального почуття, воля виявляється у довільних діях, спрямованих на досягнення поставленої мети. У кожному вольовому вияві містяться: інтелектуальні компоненти, бо воля діяльна сторона розуму; емоційні (мотиваційні), бо воля діяльна сторона моральних почуттів; операційні компоненти (вміння), бо вияви волі пов'язані із подоланням перешкод [4].

Глибоке розуміння волі як психічного процесу дає можливість розглядати виховання вольових якостей у студентів як важливу невід'ємну частину їх фізичного удосконалення і всього навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Тому для розробки питань виховання вольових якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості необхідно враховувати деякі теоретичні положення, а саме:

- воля - це самостійна сторона свідомості, продукт умовно-рефлекторної діяльності головного мозку, яка не зводиться тільки до емоційної та інтелектуальної сторони особистості. Специфіка волі кожного студента буде виявлятися у свідомому регулюванні поведінки у складних умовах діяльності;

- виявлення і розвиток волі детерміновані конкретними умовами життя і діяльності особистості студента. У міру великої різноманітності фізичних вправ і видів спорту будуть і різні вияви волі;

- воля виражається через вольові зусилля, які характеризуються кількістю енергії, затраченої на виконання цілеспрямованої дії або утримання від неї. Вольові зусилля контролюються свідомістю, починаючи від постановки мети і до її досягнення. Мета виступає необхідним компонентом вольової діяльності, яка визначає напрямок, спосіб і характер дії студента;

- подолання труднощів навчального процесу пов'язане з виявленням вольових зусиль, які завжди супроводжують вольові дії. Вольова дія завжди мотивована, але кінцевий результат її залежить не лише від чинників мотивації, але й від вміння свідомо і з допомогою вольових зусиль мобілізувати психічні та фізичні можливості. В єдності мотивації і мобілізації психічних і фізичних можливостей міститься сила активності особистості студента;

- вольова активність студентів виявляється у конкретних умовах навчальної діяльності, вивчення якої дозволяє вірно зрозуміти механізми подолання труднощів та протиріч і на основі цього виховувати вольові якості.

Вольові якості - це конкретні вияви волі, котрі обумовлені труднощами, з подоланням яких стикається студент. У процесі занять із фізичного виховання існує велика кількість труднощів, подолання яких потребує певного вияву волі [1,2]. Розкрити процес

формування необхідних студенту вольових якостей можна лише на основі вивчення і вирішення внутрішніх протиріч, які зумовлені його діяльністю і зовнішніми протиріччями, що виникають між особистістю студента, навколишнім середовищем і закономірностями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Вирішення протиріччя (між свідомою необхідністю показати високі результати при виконанні тестів з фізичної підготовки) відбувається при наявності високого розвитку вольової сфери особистості студента, яка проявляється у цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, витримці і самовладанні.

Вищесказане дозволяє констатувати, що виховання вольових і фізичних якостей у студентів не знайшло ще свого достатнього наукового обґрунтування у теорії і методиці та педагогіці фізичного виховання.

Мета та завдання роботи. Метою дослідження є вивчення впливу цілеспрямованої роботи з виховання вольових якостей на стан фізичної підготовленості студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного **матеріалу** дослідження. Використовуючи методику бальної оцінки вольових якостей [1, 2, 6], 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. Такий підхід дозволяє диференціювати навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, враховуючи індивідуальні особливості вольової підготовленості студентів.

Високий рівень вольового розвитку характерний для студентів активних, рішучих, впевнених у собі і своїх силах. Вони відрізняються великим бажанням займатися фізичними вправами та спортом, відповідальністю щодо відвідування занять і виконання вимог викладача. Ці студенти характеризуються переконаністю в необхідності подолання труднощів навчального процесу чітко усвідомлюють значимість систематичних занять з фізичного виховання, їм властива зібраність, організованість, цілеспрямованість поведінки, осмисленість рішень і дій. В екстремальних умовах вони не бояться відповідальності, часто люблять ризик, не розгублюються при зустрічі з непередбаченими труднощами і обставинами.

Середній рівень вольового розвитку у студентів виявляється в розумінні важливості занять фізичними вправами. Однак студенти цієї групи можуть пропускати заняття, відступають перед труднощами, часто змінюють мету занять фізичними вправами. Вони наполегливо і завзято працюють у процесі навчання при сприятливих для них умовах (цікаві заняття, музичний супровід, похвала викладача тощо). Майже всі вольові якості у них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання свого психічного стану при виконанні великого за обсягом та 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. Цім студентам властива, в більшості випадків, низька фізична підготовленість, неорганізованість, незібраність у поведінці, відсутність цілеспрямованості, самостійності та ініціативності під час пошуку засобів свого фізичного удосконалення.

Для того щоб у 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 визначити, до якого рівня розвитку вольових якостей відноситься той чи інший студент, і вірно використовувати до нього методичні прийоми і психолого-педагогічні засоби, які направлені на активізацію вольової активності.

Таблиця 7 Загальні

ознаки вияву вольових якостей студентів у процесі фізичного виховання

Рівні вияву вольових якостей		
Високий	Середній	Низький
1. Наявність чіткої мети у зміцненні власного здоров'я і фізичного удосконалення	1. Розуміння важливості зміцнення власного здоров'я і фізичного удосконалення, але відсутня чітка мета їх досягнення	1. Нерозуміння важливості зміцнення власного здоров'я і фізичного удосконалення
2. Наявність постійного бажання відвідувати заняття з фізичного виховання	2. Епізодичне бажання відвідувати заняття з фізичного виховання	2. Повна відсутність бажання відвідувати 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 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 у 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 у спортивній діяльності

Аналіз оцінки розвитку вольових якостей у студентів показав, що вони значно краще розвинуті і проявляються у чоловіків у процесі фізичного виховання (рис. 1). Це підтверджує той факт, що чоловіки самостійно більше займаються фізичними вправами і різними видами спорту. Студенти-чоловіки не так гостро реагують на свої фізичні вади і поганий фізичний розвиток, вони більш активні при виборі фізичних вправ. Загальна оцінка розвитку вольових якостей у студентів показала, що тільки 13,3 % (16,2 % - чоловіки і 10,1 % - жінки) мають високий рівень розвитку вольових якостей, середній - 46,5 % - 54,7 % і 37,6 % відповідно, низький - 40,2 % - 29,1 % і 52,3 % відповідно. Такий стан розвитку вольових якостей негативно впливає на рівень фізичного розвитку і підготовленості студентів.

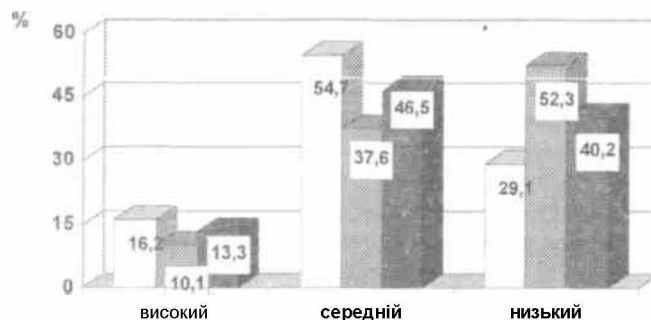


Рис. 1. Рівень розвитку вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання

Аналіз результатів тестів з фізичної підготовленості студентів, залежно від рівня їх вольового розвитку, показав чітку закономірність, яка свідчить, що рівень розвитку вольових якостей залежить від рівня їх фізичної підготовленості (табл. 2, 3). Чим вищі показники фізичної підготовленості, тим цілеспрямованіше, наполегливіше, рішучіше і сміливіше поведуть себе студенти на заняттях з фізичного виховання, активніше беруть участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Це вказує на те, що тести з оцінки фізичної підготовленості є добрим засобом для розвитку окремих вольових якостей.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів залежно від рівня їх вольового розвитку

Тести з фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	Високий (n - 34)	Середній (n - 64)	Низький (n*19)
	X±a	X±a	X±a
Біг на 3000 м (хв, с)	12.49,00±2,41	13.23,00±2,03	15.29,00 + 2,57
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 ± 2,17	229,0±2,43	217,0 ± 2,27
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	47,7 ± 3,31	34,6 ± 2,74	25,1 ± 3,14
Підтягування на перекладині (разів)	13,9±0,31	9,8 ± 0,51	7,4 ± 0,93
Піднімання тулуба в сід (разів)	51,3 ± 2,25	40,8 ± 2,63	32,4 ± 2,41
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,0±0,31	9,9 ± 0,67	10,5 ± 1,27
Нахили тулуба вперед (см)	15,7±0,78	12,3 ± 0,38	7,6±0,46

Примітка: Між групами студентів з різним рівнем розвитку вольових якостей існує достовірні різниця у фізичній підготовленості, якщо рівень достовірності: $P < 0,05$ - $< 0,01$, а між групами студентів з низьким і високим рівнем розвитку вольових якостей рівень достовірності такий: $P < 0,01$ - $< 0,001$.

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студенток залежно від рівня їх вольового розвитку

Тести з фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	Високий (n = 11)	Середній (n»41)	Низький (n = 57)
	X + a	X + c7	X±ст
Біг на 2000 м (хв, с)	10.21,00 ± 2,39	11.17,00 ± 1,56	12,14 ± 2,24
Біг на 100 м (с)	17,1±0,47	18,3 ± 0,92	18,9 ± 1,4

Стрибок у довжину з місця (см)	189,0 ± 1,74	176,0 ± 1,22	168,0 ± 1,13
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	19,4 ± 1,47	14,3 ± 1,86	7,1 ± 1,93
Вис на зігнутих руках (с)	16,7 ± 0,34	10,9 ± 0,20	3,7 ± 0,89
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	40,2 ± 1,52	30,6 ± 1,14	19,8 ± 1,68
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	10,7 ± 0,43	11,4 ± 0,61	11,9 ± 0,86
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	17,6 ± 0,76	13,7 ± 0,89	9,9 ± 0,83

Примітка: Між групами студентів з різним рівнем розвитку вольових якостей існує достовірна різниця у фізичній підготовленості, якщо рівень достовірності: $P < 0,05$ - $< 0,01$, а між групами студентів з низьким і високим рівнем розвитку вольових якостей рівень достовірності такий: $P < 0,01$ - $< 0,001$.

Упровадження методики виховання вольових якостей, яка включала в себе дві групи заходів, спрямованих на підвищення вольової активності студентів: заходи по створенню цілеспрямованої активності студентів щодо вирішення задач фізичного удосконалення і зміцнення здоров'я; заходи використання спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій на різних етапах навчального процесу з фізичного виховання [2]. Згідно з виявленими рівнями вольового розвитку були також упроваджені методичні прийоми, які використовувалися для активізації вольової активності студентів. Для студентів з низьким рівнем вольового розвитку використовувався різноманітний комплекс прийомів, що спонукали до занять фізичними вправами.

Для студентів з середнім рівнем вольового розвитку були розроблені і використані інші прийоми, що сприяли заняттям фізичними вправами і спрямовувалися на усвідомлення суб'єктивної цінності кожного завдання під час навчального заняття. Прийоми контролю і аналізу за ходом навчального процесу пропонували більш високий рівень вимог до самоорганізації і самоконтролю за своїми діями і поведінкою.

Для студентів з високим рівнем вольового розвитку застосовувалися прийоми, які спонукають до усвідомлення змісту кожної вправи і кожного завдання, заохочувалась ініціативність і самостійність при прийнятті рішень. Прийоми, спрямовані на формування вольових якостей, мали за мету самовиховання волі, здатності виконувати необхідні вправи і завдання викладача у складних метеорологічних умовах, при появі втоми, а також розвивати уміння доводити завдання до кінця за будь-яких обставин [2].

Цілеспрямоване виховання вольових якостей у навчальному процесі з фізичного виховання підтвердило суттєве поліпшення результатів у студентів експериментальних груп. Так, у студентів у бігу на 3000 м поліпшення результатів відбулося на 1.02,03 хв, с, ($P < 0,01$), тоді як у контрольних групах цей показник суттєво нижчий - 0.18,18 хв, с і не має достовірної різниці, $P > 0,05$. Істотне поліпшення результатів спостерігається і на дистанції 2000 м у жінок. Різниця приросту в експериментальних групах - 0.55,21 хв, с, ($P < 0,05$), тоді як у контрольних вона не має достовірної різниці ($P > 0,05$) і рівняється 0.12,33 хв, с. Це підтверджує той факт, що вольові якості досить позитивно впливають на розвиток загальної і спеціальної витривалості студентів.

З бігу на 100 м достовірне поліпшення результатів відбулося тільки в експериментальних групах у жінок ($P < 0,05$), результат за навчальний рік поліпшився на 1,19 с (рис. 2). У експериментальних групах чоловіків статистичних достовірних змін не відбулося ($P > 0,05$). Тому в навчальний процес з фізичного виховання для студентів необхідно більше впроваджувати засобів для розвитку швидкості, зокрема біг на коротких відрізках.

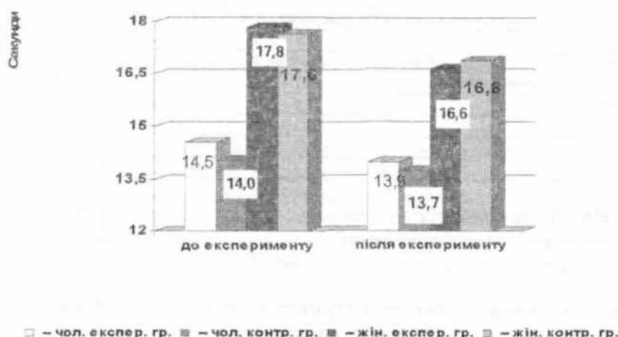


Рис. 2. Динаміка результатів студентів з бігу на 100 м

Не відбулося статистичних достовірних змін ($P > 0,05$) за навчальний рік у стрибках у довжину з місця як в контрольних, так і експериментальних чоловічих і жіночих групах. У цілому методика виховання вольових якостей не спонукає до розвитку швидкісної сили, але вона позитивно впливає на організацію навчального заняття та відношення студентів до різних типів занять. Позитивно впливає методика виховання вольових якостей на розвиток силової витривалості, зокрема при виконанні нормативу згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Так, чоловіки експериментальних груп поліпшили результат на 6,17 раза ($P < 0,05$), у контрольних групах достовірної різниці не відбулося - 2,25 раза ($P > 0,05$). Аналогічні результати у жіночих групах з більш високим рівнем достовірності - в експериментальних - 4,4 раза ($P < 0,01$), у контрольних -1,8 ($P > 0,05$). Позитивні зміни відбулися за період педагогічного експерименту і під час виконання тестів у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за 1 хв тощо.

ВИСНОВКИ

Цілеспрямована робота щодо формування вольових якостей дозволяє протягом навчального року не тільки істотно підвищити рівень розвитку вольових якостей, але і значно підвищити рівень фізичної підготовленості студентської молоді. У цілому проведені дослідження засвідчують, що вольові якості є важливою складовою фізичної підготовленості студентської молоді, тобто органічною частиною цього процесу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан Г.П. Вплив вольових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк // Молода спортивна наука України: зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. - Вип. 9. - Т. 4. - Львів: НВФ «Українські технології», 2005. - С. 173-177.
2. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: [монографія] / Григорій Петрович Грибан - Житомир; Вид-во Рута, 2008. -168 с.
3. Грибан Г.П. Управлять собой... / Г.П. Грибан, Р.М. Шавлакадзе. - Тбилиси: Партийное слово. - Ж. ЦККП Грузин, 1988. - № 9. - С. 25-26.
4. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // Психология и современный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 144-162.
5. Huck J, Rozwoj volowych vlastnosti u futbailistov // Trener, 1971. - Nr. 5. - S. 205.
6. Rychtecky A. Diagnostics of volitional effort of the sportsman in motoriai activity // tn Sport Psychology. 1978. -Nr. 9. -S.3.
7. МасаК J. Rozvijanie volovykh vlastnosti sportovca // Trener. 1970. - Nr. 10. - S. 433-436.