

Д. пед. н., професор Грибан Г.П., доцент Опанасюк Ф.Г., Сметанникова Т.В., Скорий О.С.

Житомирський національний агроекологічний університет

ВПЛИВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ПОКАЗНИКИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Виконання фізичних вправ, з однієї сторони, потребує вияву вольових якостей, а з іншої, є значним засобом їх розвитку. У вольових діях і вчинках студентам доводиться переборювати такі внутрішні труднощі як: лінь, втому, біль, страх, сором тощо. 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. У процесі фізичного виховання вирішуються завдання як загального розвитку студента, так і спеціалізованого виховання вольових якостей відповідно до специфічних умов і вимог майбутньої професійної діяльності.

У системі фізичного виховання 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 [3, с. II]. Воля, як і всі інші психічні процеси людини, виникла і розвивалася протягом 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].

А.Ц. Пупі [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].

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, 3]. Розкрити процес формування необхідних студенту вольових якостей можна лише на основі вивчення і вирішення внутрішніх протиріч, які виникають між особистістю студента, навколишнім середовищем і закономірностями фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Вирішення протиріч відбувається при наявності високого розвитку вольової сфери особистості студента, яка виявляється у цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, витримці і самовладанні.

Аналіз оцінки розвитку вольових якостей у студентів показав, що вони значно краще розвинуті і виявляються у чоловіків у процесі фізичного виховання [2, 3]. 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, 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 розцінку вольових якостей, середній - 46,5 % - 54,7 % і 37,6 % відповідно, низький - 40,2 % - 29,1 % і 52,3 % відповідно (рис. 1). Рівень розвитку вольових якостей впливає як позитивно, так і негативно на фізичну підготовленість студентів.

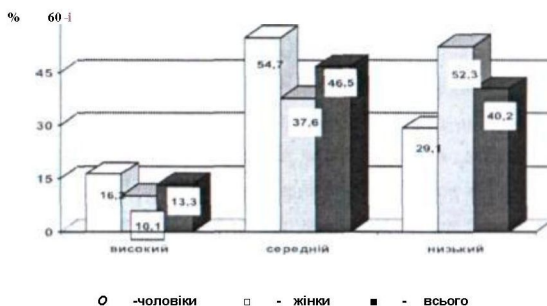


Рис. 1. Рівень розвитку вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання

Аналіз фізичної підготовленості студентів, залежно від рівня їх польового розвитку, показав чітку закономірність, яка свідчить, що рівень розвитку вольових якостей залежить від рівня їх фізичної підготовленості. Чим вищі показники фізичної

підготовленості, тим цілеспрямованіше, наполегливіше, рішучіше і сміливіше поведуть себе студенти на заняттях з фізичного виховання, активніше беруть участь у різних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

Цілеспрямоване виховання вольових якостей у навчальному процесі з фізичного виховання підтвердило суттєве поліпшення результатів у студентів. Так, у студентів у бігу на 3000 м покращання 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 69 студентів необхідно більше впроваджувати засоби для розвитку швидкості, зокрема біг на коротких відрізках.

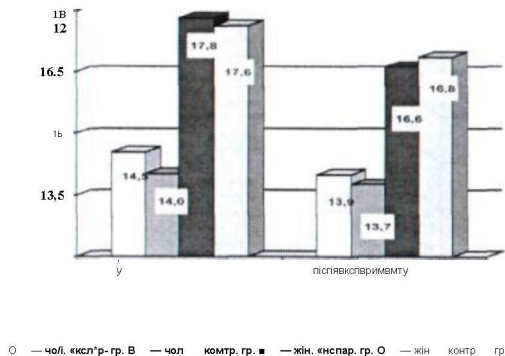


Рис. 2. Динаміка результатів студентів з бігу на 100 м

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. Позитивно впливає цілеспрямована робота по вихованню вольових якостей на розвиток силової витривалості, зокрема при виконанні нормативу згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рис. 3). Позитивні зміни відбулися за період педагогічного експерименту і під час виконання тестів у підтягуванні на перекладині, підніманні тулуба в сід за І хв тощо.

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. Окрім того, формування вольової активності студентів значно підвищує якість навчального процесу з фізичного виховання, що покращує відвідувань занять, дисциплінованість, старанність, вміння регулювати свою поведінку та діяльність.

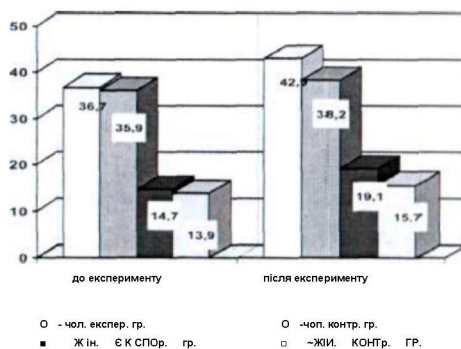


Рис. 3. Динаміка результатів студентів у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи

Література

1. Грибан Г.П. Вплив польових якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості / Г.П. Грибан, Д.О. Дзензлюк // Молода спортивна наука України: її наук праць з галузі фізичної культури та спорту. - Вип. 9. - Т. 4. - Львів: НГЗФ «Українські технології», 2005. - С. 173-177.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2009. - 594 с.
3. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: [монографія] / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во «Рута», 2008. - 168 с.
4. Пуни А.І.Д. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.И. Пуни // Психология и современный спорт. - М: Физкультура и спорт, 1973. С. 144 - 162.