

Г. П. ГРИБАН

ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
І ВОЛЯ



Г.П. Грибан

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ВОЛЯ

Монографія

Житомир
“Рута”
2008

УДК 796
ББК 75.1
Г 82

*Рекомендовано Вченою радою Державного
агроєкологічного університету (протокол № 7
від 26 березня 2007 року)*

Рецензенти:

Ахметов Р.Ф. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ЖДУ ім. Івана Франка, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;

Левківський М.В. – завідувач кафедри педагогіки ЖДУ ім. Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор;

Костюкевич В.М. – завідувач кафедри спортивних ігор ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, заслужений тренер України, кандидат педагогічних наук, професор.

Грибан Г. П.

Г 82 Фізичне виховання і воля: Монографія. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 168 с.

ISBN 978-966-8162-20-6

У монографії розкриті питання виховання вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Автор створив методики оцінки, виховання і планування вольових якостей на основі науково обґрунтованих багаторічних досліджень.

Для студентів, викладачів вузів, а також усіх фахівців у галузі фізичного виховання та психології спорту.

© Г.П. Грибан, 2008

ISBN 978-966-8162-20-6

ЗМІСТ

ВСТУП.....5

Розділ 1

**ПРОБЛЕМА ВОЛІ І ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ В ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ.....11**

Розділ 2

**СКЛАД ТА СТРУКТУРА ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ.....19**

Розділ 3

**МЕТОДИКА ОЦІНКИ ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ.....39**

Розділ 4

**РІВНІ ВОЛЬОВОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ
ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ФІЗИЧНОЮ
ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ.....45**

Розділ 5

**КОРЕЛЯЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ ВОЛЬОВИМИ
ЯКОСТЯМИ І ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ.....55**

Розділ 6

**МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ
ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ.....67**

6. 1. Заходи щодо створення цілеспрямованої

активності студентів для вирішення задач фізичного удосконалення і зміцнення доров'я.....	69
6. 2. Заходи щодо використання спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій у навчальному процесі.....	74

Розділ 7

ПЛАНУВАННЯ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ.....	99
---	-----------

Розділ 8

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ.....	115
--	------------

ВИСНОВКИ.....	141
----------------------	------------

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	145
------------------------------------	------------

ЛІТЕРАТУРА.....	149
------------------------	------------

ДОДАТКИ.....	162
---------------------	------------

ВСТУП

Навчальні 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 зусиль. Вони 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 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 поставленої мети, і вимагають від студентів фізичних і вольових зусиль. У вольових діях і вчинках студентам доводиться переборювати такі внутрішні труднощі як: лінь, втому, біль, страх, сором. Тому виховання вольових якостей у студентів у процесі навчальних занять потребує володіння спортивно-технічними і тактичними навичками та вміннями, загальну і спеціальну фізичну підготовленість, високу працездатність і певну дисциплінованість. Все вищевказане вимагає розвитку вольових якостей у студентів як обов'язкової умови на заняттях з фізичного виховання.

Питання виховання вольових якостей найбільш успішно розробляються у психології спорту (Ф. Штампфл, 1958; Н.А. Бутович, 1960; Л.В. Юрасов, 1962; А.А. Филиппов, 1962; Ф. Генон, 1963; Г.М. Гагаева, 1965; Ю.Ю. Палайма, 1967; Б.Н. Смирнов, 1967; J. Масак, 1970; J. Нуск, 1971; А.Ц. Пуни, 1973; А. Rychtecky, 1975; А.П. Поварницин, 1976; К.П. Жаров, 1976; К.Л. Бабаян, 1977; Г.П. Грибан,

1986, 1989, 1990, 1993 і ін.). Це пов'язано з умовами і потребами спортивної діяльності, яка до вольової сфери особистості ставить максимальні вимоги. Спортивна діяльність має свої специфічні особливості, що значною мірою впливають на психіку студентів, їх емоційні переживання і стан, вимагає максимальних вольових проявів.

У загальній психології питаннями розробки методики виховання вольових якостей у дітей і підлітків займалось багато психологів (А.В. Веденов, 1957; К.Н. Корнилов, 1957; В.А. Крутецкий, 1960; Л.И. Божович, 1968; А.В. Петровский, 1970; В.И. Селиванов, 1974, 1976; М. Паскалева, 1978; З.С. Сырышева, 1978; Л.М. Мирошник, Г.П. Грибан, 1990; П. Коханець, 2005, 2006 і ін.). Вони неодноразово відмічали, що виховання вольових якостей здійснюється безпосередньо у процесі навчальної діяльності, так як навчання є напруженою працею, яка вимагає подолання іноді дуже великих труднощів.

А.І. Щербаков (1963) вирішальними умовами виховання вольових якостей дітей вважає формування наукового світогляду, розвиток суспільних почуттів, обов'язку і відповідальності за свої вчинки.

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 у процесі трудової, навчальної і спортивної діяльності. Часто заняття позбавлені емоційності і психологічного напруження, в них відсутні елементи змагання, тобто не існує методики виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою (М. Паскалева, 1978; Г.П. Грибан, 1989;

Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк, 1992; Г.П. Грибан, Д.О. Дзензюк, 2005).

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. Тому виховання вольових якостей є невід'ємною частиною не тільки навчального процесу з фізичного виховання, але й виховного процесу у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах, які проводяться у вузі.

Індивідуалізація і диференціація навчального процесу з фізичного виховання у вузах висунула проблему комплексного вивчення особливостей вольової підготовленості студентів та дослідження її впливу на якість і ефективність навчальних занять.

Питання виховання вольових і фізичних якостей у процесі цілеспрямованої фізичної підготовки не знайшли свого наукового обґрунтування у навчальному процесі з фізичного виховання студентів і в результаті вирішуються недостатньо ефективно.

Дослідження проводились у три етапи: на першому проводився констатуючий експеримент, спрямований на оцінку вольових якостей у студентів; на другому – розроблялись психолого-педагогічні методи впливу, що активізують вольові прояви студентів, тобто методика вольової підготовки; на третьому етапі дослідження протягом навчального року проводився формуючий психолого-педагогічний експеримент, в якому обґрунтовувалася ефективність цілеспрямованої роботи по вихованню вольових якостей, а також реєструвався комплекс показників, які дають можливість судити про рівень вольової і фізичної підготовленості студентів. У педагогічному експерименті взяло участь десять навчальних груп студентів основного відділення, які

навчалися на економічному, агрономічному, зооінженерному факультетах і факультеті механізації сільського господарства Державного агроекологічного університету (117 – чоловіки, 109 – жінки), віком від 18 до 22 років.





Вам необхідно запасатися вірою у себе, у свої сили, а ця віра досягається подоланням перешкод, вихованням волі, “тренуванням” її.

О. М. Горький



Без волі немає людської особистості. Емоціональні, інтелектуальні, фізичні зусилля діють зібрано і цілеспрямовано лише в тому випадку, коли вони дисципліновані волею.

І. А. Донцов



...Майже всі наші невдачі, майже всі наші біди зводяться до однієї причини, і причина ця – слабкість нашої волі, страх перед всяким зусиллям, особливо перед зусиллям тривалим.

Жюль Пейо





*На дистанції з триатлону Юлія Єлістратова
(майстер спорту України міжнародного класу з триатлону –
срібний призер чемпіонату світу, володар Кубка Європи, член
національної олімпійської команди України; майстер спорту
України міжнародного класу з морського багатоборства –
чемпіонка світу)*

Розділ 1

ПРОБЛЕМА ВОЛІ І ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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 проявів неможливо розібратися у психологічному механізмі активної поведінки особистості студента. Вольові прояви є неодмінною і необхідною умовою діяльності студента. Вони дозволяють регулювати протікання всіх психічних процесів.

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.

І.М. Сеченов у роботі “Рефлексы головного мозга” показав, що довільна діяльність починається відчуттям збудження, за яким настає психічний акт, що закінчується скороченням м’язів і рухами людини. Цим науковим відкриттям І.М. Сеченов зняв зависи боротьби про існування “свободи волі”. “...Ні одне питання, – писав Л. Фейербах, – не є таким головоломним і не піддається у такій мірі рішу-

чому ствердженню або запереченню, як питання про свободу волі” [1955; 442].

Вольова поведінка є за своєю фізіологічною природою складною умовнорефлекторною дією. Тому у процесі виховання волі у студентів необхідно враховувати, що на їх поведінку впливають особливості протікання нервових процесів і те, що “...образ поведінки людини обумовлений не тільки вродженими властивостями нервової системи, але і тими впливами, які діяли і постійно діють на організм під час його індивідуального розвитку, тобто залежать від постійного виховання або навчання у найбільш широкому значенні цих слів” (И.П. Павлов, 1951; 269).

Питання про природу свободи волі органічно пов’язані з вирішенням конкретних практичних завдань, які постають перед студентом. До них відносяться, в першу чергу, завдання виховання і формування студента як особистості.

Вольові дії студентів можуть мати багато варіантів свободи дій. Це передбачає певну підготовку, формування у них здатності до справжніх вільних дій. Важливу роль при формуванні здатності вільно діяти відіграє розвиток суспільної самосвідомості. Чим більше студент визнає себе як особистість, як суб’єкт суспільного розвитку, тим більше у нього можливостей для самовиховання і розвитку своєї активності. Це дозволяє йому контролювати себе, вірно визначати свою гідність і недоліки, бачити перспективу свого подальшого розвитку і фізичного удосконалення.

Найбільш ефективний шлях впливу на формування вільно обираючої особистості полягає в тому, щоб розширювати і зміцнювати сферу суспільної значущості мотивації у її діяльності. При цьому важливе досягнення гармонії між мотивом, вибором рішень і вчинків, що забезпечує виховання дійсно активної особистості, яка виражає у своїй поведінці єдність знань, переконань і дій,

визнання відповідальності за напрямок і соціальні результати своєї активності (К.А. Новиков, 1981).

Для розкриття поняття “воля” необхідно вяснити ряд теоретичних питань, вирішення яких має безпосередній вплив на удосконалення вольової сфери особистості студента. Не всі автори розглядають волю як психічне явище. Так, С.Л. Рубінштейн (1946), розглядаючи волю, аналізує і характеризує вольові дії. Така заміна волі вольовими діями і вчинками досить часто зустрічається у вітчизняній психології.

Значна частина психологів (К.Н. Корнилов, 1957; В.А. Запорожец, 1960; К.К. Платонов, 1961; П.А. Рудик, 1961; В.И. Селиванов, 1974 і ін.) розглядає волю як здатність ставити цілі, приймати рішення, здійснювати цілеспрямовані дії, контролювати їх, свідомо керувати діями і поведінкою, долати труднощі і перешкоди.

В.В. Богословський (1981) визначає волю як усвідомлену регуляцію людиною своїх дій і вчинків, які потребують подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів.

Л.П. Станкевич (1974) вказує, що воля є психофізіологічним станом, який виникає у результаті діяльності, у вчинках особистості, яка знаходиться у певних сукупних суспільних відносинах.

І.М. Онищенко (1979) розглядає волю як сторону свідомості, в якій відображається сукупність вольових зусиль, що забезпечують досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різного ступеня складності.

Ю.Ю. Палайма намагається звести волю до сили мотива, спираючись на те, що “сила волі – це, по суті, сила мотива, яка підштовхує людину до прийняття певної мети, здатної задовольнити її потреби...” [1968; 15].

У фізіології простежується тенденція зведення волі до мовних самонаказів, до саморегуляції за участю другої сигнальної системи. Зокрема, В.І. Селіванов (1974) стверджує, що участь другої сигнальної системи у вольових процесах має першочергове значення. Він спирається на вчення І.П. Павлова, П.К. Анохіна, А.Р. Лурія про те, що регуляція свідомої вольової активності складає найбільш важливу функцію лобних частин головного мозку, особливо третинних його утворень. Саме ці вищі зони великих півкуль, при участі мовних нервових структур, виявляють свідому вольову поведінку, коли потрібна додаткова до мотиваційної регуляції мобілізація активності для подолання труднощів на стадії формування рішення і при його виконанні.

А.Т. Філатов (1975) впровадив поняття “емоційно-вольова підготовка”, “емоційно-вольове тренування”. Ці поняття підкреслюють лише зв’язок волі і емоцій, але не їх тотожність.

В.Ф. Баранівський (1999) вважає, що одним із духовних вимірів особистості, без якого не може бути повною її оцінка, є воля, чуттєвість та здатність до духовних почуттів. Відомі з життя оцінки: “вольова людина”, “людина зі слабкою волею” є важливою оцінкою певної особистості.

“Воля, – як зазначає С.В. Пролєєв, – це організація зусиль людини, внутрішній регулятор докладених людських зусиль в усіх галузях діяльності, перш за все – практичній. Однак неправомірно ототожнювати волю з практикою” [1992; 35]. Практика є реальною діяльністю, яка безпосередньо здійснюється людиною у просторі об’єктивної дійсності.

Наведені приклади характеристик визначення волі показують, що автори розкривають волю за допомогою інших понять – здібностей, мотивів, свідомості і т. д. Однак

природу і специфіку волі неможливо замінити іншими поняттями. Так, наприклад, Е.П. Ільїн (1980) зазначає, що віднесення волі до сили мотива, який спонукає до активності, неправомірно, так як перешкоди, що зустрічаються на шляху досягнення цілі визначають специфіку “реакції їх подолання”, яка є відображенням вольового акту. З іншого боку, специфіка вольового прояву не може бути обумовлена первинним мотивом, пов’язаним з якою-небудь потребою. Більше того, реалізація одного із багатьох мотивів можлива лише тому, що інші мотиви придушуються вольовим зусиллям.

Найбільш виразну характеристику волі дав І.М. Сеченов. Він писав: “Воля не є якимсь своєрідним агентом, який керує тільки рухами, – це діяльна сторона розуму і морального почуття, яка керує рухами в ім’я того чи іншого і часто наперекір навіть почуттю самозбереження” [1947; 298].

А.Ц. Пуні (1973) 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 проявляється у довільних діях, направлених на досягнення поставленої мети.

Дані характеристики є логічним завершенням аналізу волі як психічного явища і дозволяють говорити про структуру вольових проявів особистості.

У кожному вольовому прояві містяться: інтелектуальні компоненти, так як воля діяльна сторона розуму; емоційні

(мотиваційні), так як воля діяльна сторона моральних почуттів; операційні компоненти (вміння), бо прояви волі пов'язані із подоланням перешкод (А.Ц. Пуни, 1973).

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 важливі наступні теоретичні положення:

1. Воля – це самостійна сторона свідомості, продукт умовнорефлекторної діяльності головного мозку, яка не зводиться тільки до емоційної та інтелектуальної сторони особистості. Специфіка волі кожної людини проявляється у свідомому регулюванні поведінкою у складних умовах діяльності.

2. Виявлення і розвиток волі детерміновані конкретними умовами життя і діяльності особистості студента. У міру великої різноманітності фізичних вправ і видів спорту будуть і різні прояви волі.

3. 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 цілі і до її досягнення. Ціль виступає необхідним компонентом вольової діяльності, яка визначає напрямок, спосіб і характер дії студента.

4. 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 факторів мотивації, але й від вміння свідомо і з допомогою вольових зусиль мобілізувати психічні та фізичні можливості. В єдності мотива-

ції і мобілізації психічних і фізичних можливостей заключається сила активності особистості студента.

5. Вольова активність студентів проявляється у конкретних умовах навчальної діяльності, вивчення якої дозволяє вірно зрозуміти механізми подолання труднощів і протиріч і на основі цього виховувати вольові якості студентів.





*Біг веде Олександр Осмолович
(срібний призер чемпіонату Європи з бігу на 800 м)*

Розділ 2

СКЛАД ТА СТРУКТУРА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

Вольові якості – це конкретні прояви волі, котрі обумовлені труднощами, з подоланням яких стикається студент. У процесі занять із фізичного виховання існує велика кількість труднощів, подолання яких потребує певного прояву волі. Вивчення питання про склад вольових якостей показало, що багато авторів підходять до його вирішення без достатніх підстав. Так, Н.Г. Озолін (1958) і В.М. Писаренко (1965) вважають вольовими якостями “силу волі”, “волю до перемоги”, тоді як це комплексні прояви волі. Ю.Г. Травін (1962) називає вольовою якістю “впевненість у своїх силах”, тоді як це один із психічних станів і т. д.

Е.П. Ільїн (2000), Л.В. Волков (2002) відносять до вольових якостей також дисциплінованість. П. Коханець (2004) вказує, що вивчення вольових якостей ведеться у різних напрямках і у взаємозв'язку з фізичними і психічними властивостями але у дослідженнях також не має своєї чіткої позиції.

В.К. Калін (1975), говорячи про класифікацію вольових якостей, зазначає, що складається враження, що скільки авторів, стільки і класифікацій.

За висловом Е.П. Ільїна (2000), велика кількість науково-дослідницьких робіт присвячена проблемі волі, але в той же час психолого-педагогічна наука ще немає чіткого однозначного розуміння волі та її складових компонентів. Різні автори виділяють до 34 вольових властивостей особистості. З цього приводу Е.П. Ільїн (2000) зазначає, що поняття “вольові якості” і конкретний набір цих якостей зали-

шаються невизначеними.

У цілому у психологічній науковій літературі цьому питанню приділяється недостатньо уваги. Так, нами було виділено у літературних джерелах понад 25 якостей особистості, які називалися авторами “вольовими”. Ці факти переконали нас у тому, що велика кількість авторів підходить до цього питання формально, не задумуючись над характеристикою кожної якості, а також не займаючись серйозними дослідженнями цього питання.

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 фізичного удосконалення.

Особливістю внутрішніх протиріч є те, що вони повинні усвідомлюватися та їх вирішення повинне переживатися студентом як необхідність. Ці протиріччя частково вирішуються за рахунок вольових зусиль з використанням резервних сил організму в момент підвищення працездатності за умов об’єктивної появи втоми.

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 і завзятості, витримці і самовладанні.

Численні повторення, керуванням своїми діями, почуттями, рухами і вчинками у процесі спортивної діяльності закріплюють у студентів здатність до такої вольової якості, як самовладання.

Процес розвитку особистості студента – це безперервне вирішення внутрішніх протиріч між досягненим рівнем своїх фізичних можливостей, рівнем бажань і програмових вимог.

Таким чином, основним протиріччям у студентів у процесі фізичного удосконалення є протиріччя між бажанням показати якомога кращий результат і можливостями це зробити на даному етапі. Тому особистість студента, яка формується, прагне до нового рівня фізичних досягнень і у результаті цих прагнень знаходяться нові джерела її розвитку. Слід також відмітити, що рухливими силами розвитку волі студента є протиріччя, які викликаються активністю його особистості. Тому подолання зовнішніх труднощів, які зустрічаються під час фізичного удосконалення, і зустрічних внутрішніх труднощів у процесі занять фізичними вправами приводить до високого розвитку вольових якостей.

Виходячи з вищевказаного ми взяли за основу вольові якості, описані А.Ц. Пуні (цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість), які були предметом обговорення і їх прийняли III Всесоюзна нарадою по психології спорту (Ленінград, 1960). Цей перелік є найбільш вдалим уже протягом багатьох десятиріч у фізичному вихованні та спорті, так як кожна вольова якість має свою конкретну характеристику, свої ознаки і у цілому вони дають повне уявлення про волю та вольову підготовленість особистості.

Цілеспрямованість – прояв волі, що характеризується наявністю цілей та задач, плановірністю і врівноваженістю дій, думок і почуттів при непохитному русі до поставленої мети.

Наполегливість і завзятість – прояви волі, що характеризуються довготривалим зберіганням енергії та активністю у боротьбі за досягнення мети при подоланні труднощів різної величини.

Витримка і самовладання – прояви волі, які характеризуються збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями і діями в умовах емоційного збудження або пригнічення, інтенсивного напруження, втоми, виникнення несподіваних перешкод і впливу інших негативних факторів.

Ініціативність і самостійність – прояви волі, які характеризуються особистим почином, новаторством, творчістю і швидкістю мислення у діях, направлених на досягнення цілі, стійкістю по відношенню до навіювання та впливів інших людей, їх дій.

Сміливість і рішучість – прояви волі, які характеризуються своєчасністю і обдуманістю вирішення задач, які виникають у діяльності, а також реалізацією рішень у практичних діях, відсутністю страху приймати відповідальність за рішення і за його виконання в умовах ризику і небезпеки.

Кожна з названих вольових якостей характеризується певними ознаками, які виражають особливості керування студента самим собою, своїми діями і вчинками у різноманітних умовах життя і діяльності.

Визначення складу вольових якостей дає конкретне уявлення про волю, а у практичному плані, орієнтуючись на характеристики вольових якостей, можна конкретно підійти до виховання волі, розвиваючи ті чи інші вольові якості.

На сучасному етапі організація навчального процесу з фізичного виховання студентів, прийняття цілей і задач, визначення і підбір засобів їх досягнення потребують цілеспрямованого вихованням вольових якостей.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що цілеспрямований розвиток вольових якостей у студентів у процесі фізичного виховання не піддавався серйозному дослідженню. У той же час навчальний процес повинен забезпечувати як загальний розвиток волі студента, так і спеціалізований розвиток вольових якостей, які відповідають специфічним об'єктивним умовам і вимогам конкретних фізичних вправ.

В.М. Платонов (1997) звертає увагу на те, що вольові якості формуються і розвиваються успішно, якщо процес виховання волі органічно поєднується із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, розвитком фізичних якостей та інтегральною підготовкою. Такий комплексний підхід до виховання вольових якостей сприяє як загальному, так і спеціалізованому їх розвитку.

Під загальним розвитком вольових якостей розуміють як розвиток всіх вольових якостей, так і розвиток, який дозволив би студентові виявити необхідні вольові якості не тільки при виконанні певного виду фізичних вправ, але і в інших областях діяльності при подоланні різних труднощів.

Під спеціалізованим розвитком мають на увазі, перш за все, розвиток певних вольових якостей, необхідних для подолання специфічних тільки для навчального процесу труднощів і перешкод та розвиток їх у такому ступені, який відповідав би труднощам, що збільшуються у конкретних умовах навчальної діяльності із зростанням підготовленості студента.

Для вивчення шляхів виховання вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання виникає необхідність розгляду психолого-педагогічних особливостей їх діяльності, а саме труднощів, які потрібно долати студентам при підготовці, в процесі і після закінчення навчальних занять з фізичного виховання.

Подолання труднощів виступає як умова розвитку усієї життєдіяльності людини. За науковими даними Б.І. Додонова (1981) вирішення людиною цього завдання можливе на двох рівнях. Один із цих рівнів визначається особливостями мотиваційної сфери особистості через її “конфліктну” організацію. У цьому випадку кожний мотив може реалізовуватися лише через переведення інших на другорядне місце. Альтернативний рівень спрямованості особистості визначається як “домінування через проникнення”. При такій мотивації немає необхідності в тому, щоб домінуюче прагнення особистості обов’язково значно перевершувало за своєю силою усі інші. Розвиток такого типу особистості є відповідним варіантом координації мотивів особистості шляхом об’єднання навколо найсильнішого з них. Рівень досягнення такої координації обумовлюється специфічною поведінкою кожної людини, її світовідчуттям та світосприйманням, характером тощо, тобто індивідуальною своєрідністю особистості.

Подолання перешкод повинно передбачати не звичайне їх усунення, а вміння студента творчо реалізовувати свій особистісний потенціал у різних ситуаціях і видах навчальної діяльності на основі вірного визначення власних можливостей.

Відомо, що процес виховання вольових якостей будується на основі подолання труднощів, які зустрічаються у процесі спортивної діяльності (О.А. Черникова, 1954; А.С. Егоров, 1959, 1960, 1962; П.А. Рудик, 1961, 1974; В.К. Гаврилюк, 1962; О.М. Тутуджян, 1962; Л.И. Гурович, 1963; Ю.Я. Кисилев, 1965, 1967; А.П. Поварницын, 1965, 1976; Ф. Генон, 1968; А.Ц. Пуни, 1959, 1973, 1977; З.С. Сырыщева, 1978; Г.П. Грибан, 1984, 1987, 1989, 1993 та ін.). Тому для здійснення процесу виховання вольових якостей, перш за все, необхідно визначити та систематизувати труднощі,

які мають місце при підготовці до навчальних занять, під час їх проведення, і з'ясувати, як вони впливають на стан студента.

Таким чином, вольові якості виховуються у процесі вирішення внутрішніх протиріч, які виникають при подоланні труднощів під час відвідування навчальних занять, виконання фізичних вправ, залікових вимог і нормативів. Утворившись на базі багаторазового повторення вольових зусиль, вольові якості особистості студента самі впливають на успішність вирішення внутрішніх протиріч і виявлення при цьому вольових зусиль, які ще більше зміцнюються.

Вивчення труднощів навчального процесу з фізичного виховання показало, що їх можна розподілити на дві групи: об'єктивні і суб'єктивні.

Під об'єктивними труднощами слід розуміти такі, які детерміновані конкретним видом фізичних вправ, без подолання яких студент не може оволодіти певним рівнем фізичної або технічної підготовленості. Особливістю цих труднощів є те, що вони однакові за психологічним змістом для всіх студентів певної групи, але можуть змінюватися в залежності від курсу чи факультету тощо. Тому через ці труднощі повинен пройти кожен студент, який займається у певній групі.

Суб'єктивні труднощі носять інший характер. Основу їх складає особисте відношення студента до об'єктивних особливостей фізичного виховання, умов проведення навчальних занять, їх змісту, матеріально-технічного забезпечення, авторитету викладача тощо. Суб'єктивні труднощі залежать від індивідуальних особливостей особистості студента, його фізичного розвитку і фізичної підготовленості, свідомості і дисциплінованості і т. д. Тому вони носять виражений індивідуальний характер, і, як правило, різні у студентів однієї і тієї ж групи.

У залежності від виникнення нами виділені такі групи труднощів:

Труднощі, пов'язані з організацією, обставинами і умовами проведення занять. До цієї групи віднесені: відсутність роздягалень, носіння спортивної форми, умови і час прийняття душу після занять, зміст занять, рівень підготовки викладача та його відношення до студентів, програмові вимоги тощо.

Труднощі, обумовлені недостатнім рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів виникають на фоні відносної невідповідності розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та координації) вимогам навчального процесу та тестів з оцінки фізичної підготовленості, а також особливостей стану організму (втома, хворобливість, біль і т. д.).

Труднощі, пов'язані з недостатнім рівнем теоретичної і методичної підготовленості студентів виникають через відсутність знань для подолання труднощів при занятті фізичними вправами, методики підбору засобів і методів підготовки, елементарних знань у галузі анатомії, фізіології, психології і теорії фізичного виховання.

Труднощі, пов'язані з недостатнім матеріально-технічним оснащенням занять виникають через відсутність необхідних спортивних приладів, їх поломки, поганого підбору взуття та спортивної форми, відсутності і перевантаження місця занять тощо.

Труднощі, пов'язані з негативними метеорологічними і кліматичними умовами виникають під час проведення занять при низькій або високій температурі і вологості повітря, падінні тиску, наявності дощу, снігу, вітру і т. д.

Труднощі, які виникають внаслідок хвороб, травм і їх наслідків. Хвороби і травми викликають цілий ряд додатко-

вих труднощів, які пов'язані з пропуском занять, втратою фізичної форми і здоров'я, невпевненості в своїх можливостях.

Труднощі, які пов'язані з особистим відношенням студента до занять фізичними вправами. До цієї групи віднесені: відсутність дисциплінованості і дотримання здорового способу життя, низький рівень мотивованості і інтересів до фізичної культури та спорту, лінь, сором за свій фізичний розвиток і фізичну підготовленість, монотонність і одноманітність проведення занять, недостатній розвиток психомоторних, вольових і емоційних якостей, невпевненість у своїх силах, місце проведення занять і присутність сторонніх та багато інших перешкод, пов'язаних з особистими переживаннями студента, які заважають успішно відвідувати заняття і займатися фізичними вправами.

Проведене анкетування і опитування студентів показало, що труднощі навчального процесу відрізняються від труднощів під час самостійних занять фізичними вправами по змісту і значущості їх виникнення (табл. 1). Найбільш значущими труднощами в навчальному процесі з фізичного виховання є труднощі, пов'язані з подоланням студентами свого низького фізичного розвитку і фізичної підготовленості, відповідно, у чоловіків (52 %), у жінок (64 %). В процесі самостійних занять фізичними вправами значущість цих труднощів для багатьох студентів знижується (відповідно, 28 % і 35,7 %). Але наші спостереження показали, що це є суб'єктивна оцінка студентів, так як в процесі самостійних занять багато студентів ставлять перед собою легкі завдання, уникають труднощів, які потребують великих вольових зусиль. Тільки 5,1 % чоловіків і 1,7 % жінок мають високий рівень фізичної підготовленості і легко долають труднощі в процесі фізичної підготовки.

Таблиця 1

Суб'єктивна оцінка студентами значущості труднощів у процесі занять фізичними вправами (у %)

Труднощі, які пов'язані з:	Навчальний процес						Самостійні заняття					
	чоловіки (n = 329)			жінки (n = 417)			чоловіки (n = 329)			жінки (n = 417)		
	значні	незначні	відсутні	значні	незначні	відсутні	значні	незначні	відсутні	значні	незначні	відсутні
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Організацією, обставинами і умовами проведення занять	24,6	68,4	7,0	33,1	64,7	2,2	10,3	69,6	20,1	14,9	74,8	10,3
Недостатнім рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості	52,0	42,9	5,1	64,0	34,3	1,7	28,0	63,5	8,5	35,7	61,2	3,1

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Недостатнім рівнем теоретичної і методичної підготовленості	21,9	65,7	12,4	29,7	65,7	4,6	36,2	54,4	8,4	54,7	43,6	1,7
Недостатнім матеріально-технічним оснащенням занять	9,4	22,5	68,1	6,9	17,3	75,8	44,4	40,1	15,5	17,8	28,5	53,7
Негативними метеорологічними і кліматичними умовами	34,3	45,3	20,4	61,4	35,5	3,1	47,4	45,0	7,6	65,0	34,1	0,9
Наслідками хвороб і травм	19,5	66,0	14,5	41,5	54,9	3,6	23,4	55,9	20,7	23,5	67,1	9,4
Особистим відношенням до занять	23,1	70,2	6,7	33,3	61,2	5,5	27,1	61,7	11,2	36,9	51,6	11,5

Негативно впливають на процес проведення як навчальних (відповідно, 34,3 % і 61,4 %) так і самостійних (47,4 % і 65 %) занять метеорологічні і кліматичні умови. Студенти не хочуть займатися на свіжому повітрі взимку, в холодну, дощову, снігову і вітряну погоду. Досить багато студентів не мають відповідного взуття і одягу, навиків виконання вправ у різних погодних умовах. Авторитарне проведення занять на вулиці під час поганої погоди викликає з боку студентів цілий ряд нарікань, негивних проявів, призводить до низьких показників при виконанні тестів, а в кінцевому результаті до збільшення захворювань.

Проведення занять на свіжому повітрі вимагає певної систематичної підготовки, розуміння студентами важливості таких занять як з позиції фізичної підготовки так і загартування, психологічного відновлення після навчальних занять. Наші дослідження підтверджують також наукові дані (Б.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.Л. Гудков, 1988; І.Горшова, 2004), що рівень працездатності студентів залежить від зовнішніх впливів, пов'язаних з метеофакторами. Атмосферні процеси в різних кліматичних зонах формують різну погоду і різний вплив на стан студентів (сприятливий, умовно несприятливий, несприятливий, вкрай несприятливий).

Велике значення для залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами має матеріально-технічне оснащення місць занять (покриття спортивних майданчиків, оснащення спортивних залів тренажерами і сучасними приладами, інвентарем, наявність музичного супроводу, можливість прийняти душ після занять тощо) на що вказали 44,4 % чоловіків.

Негативно на процес занять фізичними вправами впливають також незадовільна організація і умови проведення занять, відсутність знань з необхідних теоретичних і мето-

дичних порад, хвороби, травми і їх наслідки, а також рівень сформованої мотивації і особисте розуміння важливості занять фізичними вправами для гармонійного розвитку особистості.

Різниця в змістові труднощів вимагає необхідності різної направленості виховання вольових якостей для успішного їх подолання. Без знання особливостей їх виникнення і відношення до них студентів неможливо правильно побудувати навчальний процес з фізичного виховання, процес самостійного фізичного удосконалення студентів, в тому числі, і процес виховання вольових якостей.

Розглядаючи процес подолання труднощів у фізичному вихованні, можна беззаперечно сказати, що об'єктом впливу викладачів є психіка студентів, а виховання вольових якостей виступає як педагогічний цілеспрямований процес розвитку і вдосконалення психіки студента відповідно до умов навчальної діяльності.

Єдність психіки і діяльності означає, що кожен психічний процес протікає в якій-небудь більш чи менш складній діяльності, є ланкою цієї діяльності, залежить від неї, від її цілей і мотивів, способів виконання. Разом з тим, сам психічний процес, направлений на досягнення певної цілі, здійснюється різними способами або прийомами, проходить певні фази або етапи виконання і таким чином виступає як психічна діяльність.

Знання труднощів навчального процесу дає можливість визначити комплекс вольових якостей, які необхідні студенту для їх подолання, і в подальшому виховувати ці якості за допомогою психолого-педагогічних прийомів та засобів.

Під структурою вольових якостей ми розуміємо рухому систему вольових якостей, ланки якої залежно від умов можуть по-різному співвідноситися, проявлятися і зв'язу-

ватися між собою. Тому тимчасово центральне місце у структурі може зайняти будь-яка інша якість. Так, наприклад, у студента під час навчальної гри в баскетбол у напруженій боротьбі з суперниками, коли важливо не упустити момент вирішального кидка м'яча в кільце, центральні якості – наполегливість і завзятість поступаються своїм місцем на час прийняття рішення і кидка сміливості і рішучості.

При підході до визначення структури вольових якостей слід виходити з того, що характер прояву труднощів і їх різновиди у навчальному процесі і при самостійних заняттях фізичними вправами неоднакові, то і комплекс вольових якостей, необхідних для їх вирішення буде різним. Ті вольові якості, які були провідними у навчальному процесі, можуть і не відігравати вирішальної ролі в умовах самостійного фізичного удосконалення, тому самостійні заняття потребують прояву комплексу інших якостей.

Проведене комплексне дослідження (анкетування – респонденти повинні були розставити значущість кожної вольової якості за рангом, експертна оцінка викладача, балова оцінка вольових якостей) показало, що ведучою вольовою якістю у студентів є *цілеспрямованість*, її значимість в чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання – 32,3 %, в процесі самостійних занять фізичними вправами – 35,2 %; у жінок, відповідно – 38,7 і 33,5 % (табл. 2).

У структурі вольового акту студента цілеспрямованість виступає як основна вольова якість, яка зв'язує в єдину систему прояв усіх інших вольових якостей та скеровує їх на досягнення поставленої мети.

Наступне місце за цілеспрямованістю в навчальному процесі з фізичного виховання у чоловіків займають *напо-*

легливість і завзятість – 30,6 % (рис. 1), а під час самостійних занять фізичними вправами – ініціативність і самостійність – 26,2 % (рис. 2). У процесі самостійних занять ініціативність і самостійність особливо потрібні, оскільки часто виникають ситуації, в яких студент повинен сам прийняти рішення, розібратись і вибрати найбільш ефективний шлях для досягнення мети з врахуванням своїх реальних можливостей, а також прийняти рішення займатися фізичними вправами чи ні.

Таблиця 2

Значимість вольових якостей у структурі вольового акту студентів під час виконання фізичних вправ (у %)

Вольові якості	Навчальний процес		Самостійні заняття	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
Цілеспрямованість	32,3	35,2	38,7	33,5
Наполегливість і завзятість	30,6	24,6	18,9	20,1
Витримка і самовладання	29,9	29,8	14,8	18,3
Ініціативність і самостійність	4,7	3,8	26,2	28,1
Сміливість і рішучість	2,5	6,6	1,4	0,7

Третю позицію у навчальному процесі займають *витримка і самовладання* (29,9 %), а під час самостійних занять – *наполегливість і завзятість*, які необхідні студенту протягом всього процесу фізичного удосконалення.

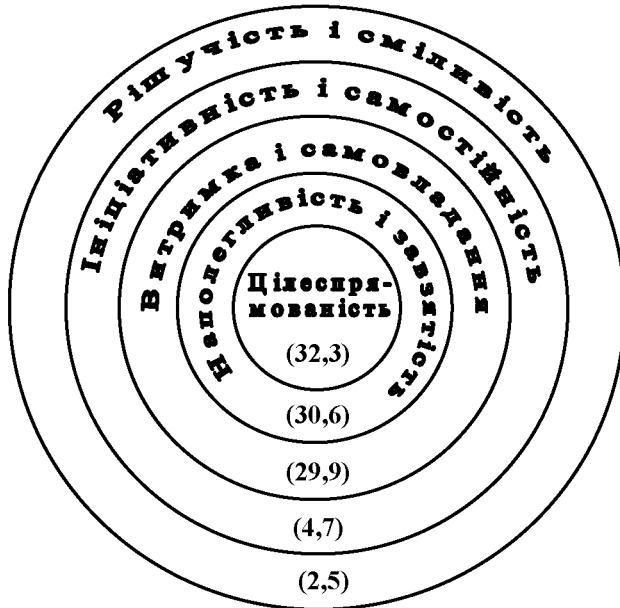


Рис. 1. Структура вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (чоловіки)

Четверта позиція в чоловіків у навчальному процесі належить *ініціативності і самостійності* (4,7 %), а у жінок ці якості займають останню позицію – 3,8 % (рис. 3). У процесі навчальних занять ініціативність і самостійність проявляються у здатності студента визначати завдання заняття, вибір засобів і методів їх досягнення, пошук шляхів фізичного удосконалення, бажанні творчо реалізувати у співдружності з викладачем намічені плани, спонуканні себе до напруженої систематичної роботи. У той же час низький прояв цих якостей у навчальному процесі показав, що на навчальних заняттях існує в основному директивний односторонній підхід – викладач ставить завдання і вимагає їх виконання, а ініціативність і

самостійність студентів не заохочується.

Витримка і самовладання як у чоловіків (14,8 %), так і жінок (18,3 %) знаходяться на четвертому місці під час самостійних занять. Це свідчить про те, що у процесі самостійних занять студенти виконують вправи в міру своїх можливостей, не проявляють максимальних вольових зусиль.

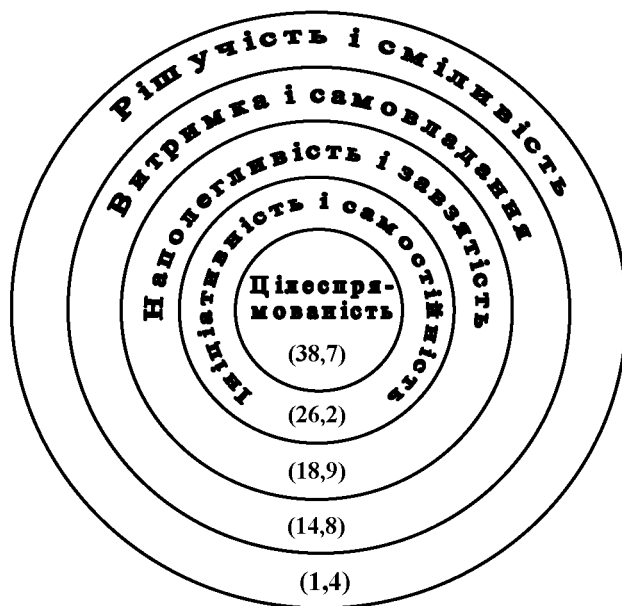


Рис. 2. Структура вольових якостей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами (чоловіки)

Останні місця у структурі вольового акту у чоловіків займають *сміливість і рішучість*: 2,5 % – у навчальному процесі і 1,4 % – під час самостійних занять. Ці якості потрібні студентам для того, щоб без вагань приймати нез-

вичні, ризиковані і дуже складні рішення. Це свідчить про те, що у навчальному процесі з фізичного виховання відсутні такі засоби фізичного виховання як опорні стрибки, акробатичні вправи, падіння, стрибки з вишки, боротьба та інші, які потребують високого розвитку сміливості та рішучості.

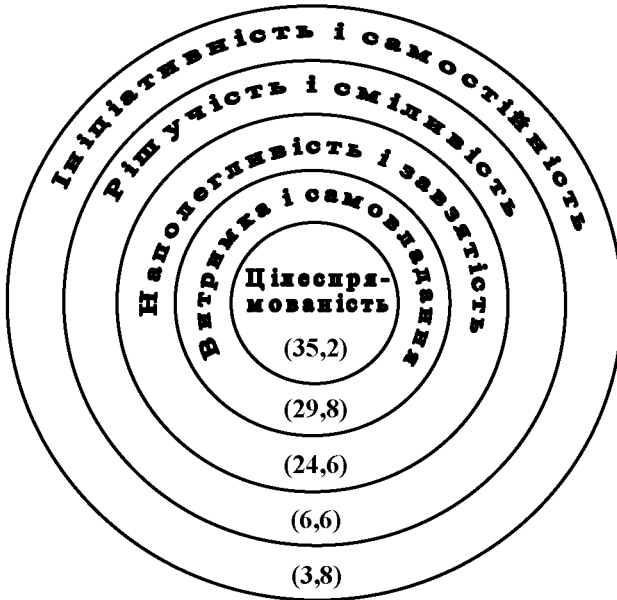


Рис. 3. Структура вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (жінки)

Деякі інші результати отримані у жінок: на другому місці у навчальному процесі знаходяться *витримка і самовладання* – 29,8 %, а під час самостійних занять – *ініціативність і самостійність* – 28,1 % (рис. 4). Третю позицію у навчальному процесі, а також під час самостій-

них занять займають *наполегливість і завзятість*, відповідно – 24,6 % і 20,1 %.

Отримані дані показують, що значимість прояву вольових якостей у студентів в навчальному процесі і у процесі самостійних занять різна і може мінятися у залежності від виду фізичних вправ, емоційного фону занять, психологічного клімату на заняттях, якісного складу навчальної групи, методики проведення заняття викладачем тощо.

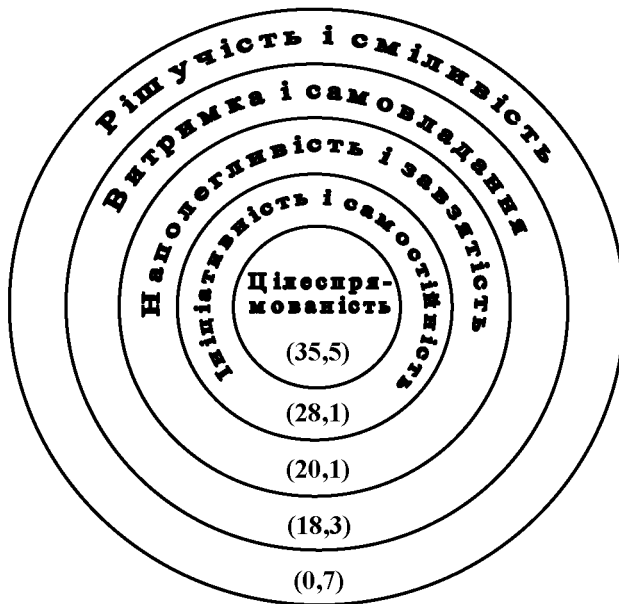


Рис. 4. Структура вольових якостей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами (жінки)

Таким чином, комплекс вольових якостей, який найбільш притаманний для студентів у процесі фізичного удосконалення буде мати наступний вигляд (рис. 1, 2, 3, 4).

Цілеспрямованість у всіх випадках займає провідне місце і відіграє вирішальну роль у структурі вольового акту студентів як у чоловіків, так і у жінок не залежно від характеру заняття. Це означає, що ця якість у всіх випадках об'єднує структуру. Недоліки в її розвитку розхитують, а відсутність її руйнує цілісність всієї структури вольових якостей. Тому, цілеспрямованість є провідною вольовою якістю, навколо якої в певній системі групуються інші якості.

Отримані дані показують, що структура вольових якостей студентів у навчальному процесі відрізняється від структури під час проведення самостійних занять фізичними вправами. Особливо явно це видно при прояві наполегливості і завзятості, ініціативності і самостійності.

Це допомогло встановити провідні вольові якості студентів, які необхідні у процесі фізичного удосконалення, знайти їх динамічні структури як при навчальних, так і самостійних заняттях, внести корективи і зміни до засобів фізичного удосконалення, сприяти правильній організації вирішення питань формування вольових якостей, які позитивно будуть впливати на стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я студентської молоді.



Розділ 3

МЕТОДИКА ОЦІНКИ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

При сучасному рівні розвитку наукових досягнень у галузі фізичного виховання психологічні дослідження особистих характеристик студентів є дуже важливою проблемою. Багато процесів і явищ, що виникли у спортивній діяльності мають глибоку соціальну суть, а деякі закономірності можуть бути перенесені в інші види людської діяльності. Такі вольові якості як цілеспрямованість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість, що проявляються під час виконання фізичних вправ, є обов'язковою умовою у професійній діяльності пілота, водія швидкісного транспорту, оператора, диспетчера, ветеринарного лікаря та в багатьох інших професіях. Тому дослідження вольових проявів у навчальному процесі з фізичного виховання є необхідним і цінним, так як дозволяє вивчати спеціалізовані вольові якості особистості студента.

Проведені нами експериментальні дослідження показали, що тільки 34,4 % викладачів вважають, що можна оцінити розвиток вольових якостей у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання і умовно розподілити студентів на групи, відносно до їх вольового розвитку, змогли вказати деякі шляхи оцінки вольових якостей; 27,4 % – слабо орієнтуються в теоретичних положеннях вольової підготовки і можуть оцінити тільки частково рівень розвитку вольових якостей у студентів, з якими вони працюють, а 38,2 % – вказали на нереальність такої оцінки і змогли застосувати індивідуальний підхід тільки виходячи з оцінки

виконання тестів з фізичної підготовки, показали дуже низькі знання з питань індивідуального і диференційного підходу в процесі навчальних занять.

Тільки 7,2 % викладачів (як правило, вік яких понад 40 років і старше) застосовують індивідуальний підхід до студентів у процесі фізичного виховання, виходячи з розвитку їх вольової сфери. 92,8 % викладачів у проведенні навчальних занять практично не враховують вольові особливості розвитку студентів і працюють за загальноприйнятими методиками. Такий підхід до студентів у процесі навчальних занять і при додатковій підготовці їх до виконання тестів з фізичної підготовки є необ'єктивним, так як викладачі в своїй роботі не володіють конкретними даними стану вольових якостей у студентів.

В той же час, чим більше ознак вольової підготовленості можна виразити кількісно, тим легше керувати навчально-виховним процесом. Науковий аналіз показує, що без кількісної оцінки вольових якостей неможливий облік, прогнозування, планування і керування процесом виховання вольових якостей студентів у навчальному процесі.

В.І. Селіванов (1964) в дослідницькій і педагогічній роботі використовував описовий і порівняльно-описовий методи оцінки вольових якостей і їх зміни в період спеціально організованих впливів чи в умовах дії фактора стихійності. Такий підхід не розкриває рівень розвитку конкретної вольової якості, а лише характеризує особливості прояву і розвитку волі у цілому.

Е.С. Махлах, І.А. Рапопорт (1976), вивчаючи питання оцінки вольового зусилля і вольових якостей учнів, вказують на високий рівень кореляційних зв'язків цих якостей. Їх дослідження фіксують, що у одних учнів вольові якості знаходяться на високому рівні розвитку, а у інших – на низькому. Швидше за все причина криється, по-перше, в

узагальненості оцінок і різній мотивованості учнів на навчальну діяльність; по-друге, в оцінці розвитку вольових якостей не експериментальним шляхом, а з допомогою характеристик учнів та вчителів; по-третє, при суб'єктивній оцінці учні погано уявляють відмінність однієї якості від іншої або орієнтуються на якісь інші вчинки, які не відповідають характеристиці досліджуваних якостей; по-четверте, не враховувалась специфічність прояву вольових якостей.

Тому, для індивідуалізації і диференціації навчального процесу на основі вольових проявів, постало питання створення методики оцінки вольових якостей. Підходи до кількісної оцінки вольових якостей спортсменів запропоновані в роботах Ю.Ю. Палайми (1961); Б.Н. Смірнова (1965, 1967); Ю.П. Мальцева (1967, 1968); Ю.Я. Кисельова (1967); І.Н. Єрмоксаєва (1972); З.С. Сирищевої (1978); А. Rychtecky (1975, 1978); С. Димитрова, С. Ценева, Д. Лазарова (1978); Г.П. Грибана (1984, 1986, 1989, 1993) та ін. Такий підхід створив певні можливості для порівняльної кількісної оцінки вольових якостей і зіставлення їх з іншими сторонами фізичної підготовленості студента. Однак ці дані в готовому вигляді є неприйнятні для оцінки вольових якостей у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання.

Перш ніж приступити до розробки методики оцінки вольових якостей у студентів звернемо увагу на те, що:

а) вольові якості – це відносно стійкі і постійні прояви волі в певних умовах діяльності, які дозволяють студенту ефективно регулювати свою поведінку;

б) експериментальні обставини не завжди дозволяють оцінити вольові якості студента, як правило, виникають непрямі ознаки, які характеризують параметри виявлення вольових якостей;

в) пряме анкетування, при якому студент повинен сам себе оцінити, не дає правдивих результатів через недостатню об'єктивність самооцінки або через невміння користуватися запропонованою анкетною;

г) кожна вольова дія студента проходить на фоні високої психологічної напруги і не відображає дійсного психологічного стану;

д) ранг студентів щодо розвитку вольових якостей необхідно шукати в особливостях їх дій і вчинків у природних умовах навчального процесу, а не в діагностиці нервово-психічного стану;

е) відношення студентів до навчального процесу не завжди позитивне, часто відсутній потяг до досягнення максимального результату, виходячи зі своїх можливостей і здібностей;

є) необхідно врахувати арсенал і рівень знань, умінь та навиків, а також індивідуальні здібності студента;

ж) у вольових діях кожного студента можна умовно виділити три етапи: *перший етап* вольової дії – підготовчий, характеризується усвідомленням цілі, попереднім обдумуванням, плануванням, прийняттям рішення і визначенням способів та засобів її досягнення; *другий етап* – виконавчий, складається із виконання прийнятого рішення безпосередньо у процесі навчальної діяльності; *третій етап* – оцінний, характеризується оцінкою і аналізом результатів діяльності.

Виходячи з описаного вище, були розроблені критерії оцінки вольових якостей студентів в умовах навчального процесу, з врахуванням того, що кожній вольовій якості притаманні певні ознаки прояву. За основу були взяті ознаки прояву вольових якостей, розроблені Ю.П. Мальцевим (1967), І.Н. Єрмоксаєвим (1972), Б.Н. Смірновим (1977), Г.П. Грибаном (1986, 1989, 1993), і модифіковані з

урахуванням специфіки навчального процесу з фізичного виховання у вузах. Так, цілеспрямованість оцінювалася за 13 ознаками (додаток 1); наполегливість і завзятість, відповідно – 11 (додаток 2); витримка і самовладання – 6 (додаток 3); ініціативність і самостійність – 9 (додаток 4); рішучість і сміливість – 8 (додаток 5).

Раціонально підібрані ознаки відповідали таким умовам: 1) у 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.

Суть оцінки вольових якостей за ознаками полягала в тому, що моделюючи відповідні умови і ситуації для прояву досліджуваних якостей або спостерігаючи за діями студента в процесі заняття, можна оцінити якісні прояви кожної ознаки.

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, оцінювався 4-ма балами; частково виявлена ознака – 3-ма балами; дуже мало виявлена ознака – 2-ма балами; зовсім не виявлена ознака – 1 бал.

Завдяки введенню системи оцінок отримані кількісні дані, які можна піддавати математичній обробці. Розроблена 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 студентів та мати конкретні дані про ступінь їх вираження; 3) виявити кореляційний зв'язок вольових якостей з різними показниками підготовленості

студента; 4) прогнозувати і планувати виховання вольових якостей у навчальному процесі; 5) простежити динаміку росту їх під впливом цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи за певний проміжок часу.

Крім того, ознайомлення студентів з методикою оцінки вольових якостей спонукає їх свідомо і творчо відноситися до навчальних завдань, привчає до самоконтролю, дає можливість краще пізнати самого себе в умовах навчальної діяльності.



Розділ 4

РІВНІ ВОЛЬОВОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ

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 – $< 3,7$ (табл. 3).

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 фізичною культурою, 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.

Слід також відмітити, що деяким студентам з високим рівнем розвитку вольових якостей бракує: а) критичного відношення до своїх вчинків і недоліків; б) самоаналізу своїх дій і поведінки; в) бажання вникати в суть мотивів своєї діяльності; г) прагнення до активної зміни своїх негативних рис поведінки і характеру.

Таблиця 3

Середні показники розвитку вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (у балах)

Рівні вольового розвитку	Кількість студентів	Вольові якості					Загальна вольова підготовленість
		цілеспрямованість	наполегливість і завзятість	витримка і самовладання	сміливість і рішучість	ініціативність і самостійність	
Чоловіки							
Високий	19	4,4	4,5	4,2	4,4	4,1	4,42
Середній	64	3,6	3,8	3,8	3,8	3,0	3,74
Низький	34	3,0	2,9	3,2	3,4	2,5	3,02
Жінки							
Високий	11	4,3	4,3	4,2	4,6	4,1	4,33
Середній	41	4,0	3,6	3,7	4,0	3,4	3,81
Низький	57	2,4	2,3	2,5	2,6	1,9	2,39

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 в них менше розвинуті, що знижує ефективність регулювання свого психічного стану при виконанні великого за обсягом і інтенсивністю навантаження. Цілеспрямована, систематич-

на і продуктивна робота щодо удосконалення їх фізичного розвитку і підготовленості вимагає від викладача цікавої організації і різноманітності проведення навчальних занять.

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 та ініціативності під час пошуку засобів свого фізичного 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. 4). Знаючи ці ознаки, викладач може за допомогою спостереження на навчальних заняттях з фізичного виховання та бальної оцінки кожної ознаки 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.

Аналіз оцінки розвитку вольових якостей у студентів показав, що вони значно краще розвинуті і проявляються у чоловіків у процесі фізичного виховання (рис. 5). Це підтверджує той факт, що чоловіки самостійно більше займаються фізичними вправами і різними видами спорту.

Таблиця 4

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

Рівні прояву вольових якостей		
високий	Середній	низький
1	2	3
<p>1. Наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного удосконалення</p> <p>2. Наявність постійного бажання відвідувати навчальні та самостійні тренувальні заняття</p> <p>3. Постійне і стійке прагнення до досягнення мети із збереженням високого рівня енергії і активності</p>	<p>1. Розуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення, але відсутність чіткої мети їх досягнення</p> <p>2. Епізодичне бажання відвідувати навчальні і додаткові тренувальні заняття</p> <p>3. Епізодичне прагнення до підвищення рівня фізичної підготовленості, недостатні прояви активності</p>	<p>1. Нерозуміння важливості зміцнення свого здоров'я і фізичного удосконалення</p> <p>2. Повна відсутність бажання відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання.</p> <p>3. Відсутність прагнення до фізичного удосконалення, повна пасивність до спортивної діяльності</p>

Закінчення таблиці 4

1	2	3
<p>4. Наявність стійкого інтересу до різної навчально-тренувальної роботи</p> <p>5. Активне прагнення до подолання труднощів у процесі занять</p> <p>6. Високе саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності</p>	<p>4. Наявність інтересу до окремих занять, засобів, методів і вправ</p> <p>5. Подолання труднощів вимагає стимуляції з боку викладача</p> <p>6. Слабке виявлення саморегулювання своїх дій і поведінки у відповідальних моментах спортивної діяльності</p>	<p>4. Відсутність інтересу до занять з фізичного виховання</p> <p>5. Постійна пасивність перед труднощами навчального процесу</p> <p>6. Відсутність саморегулювання своїх дій і поведінки в спортивній діяльності</p>

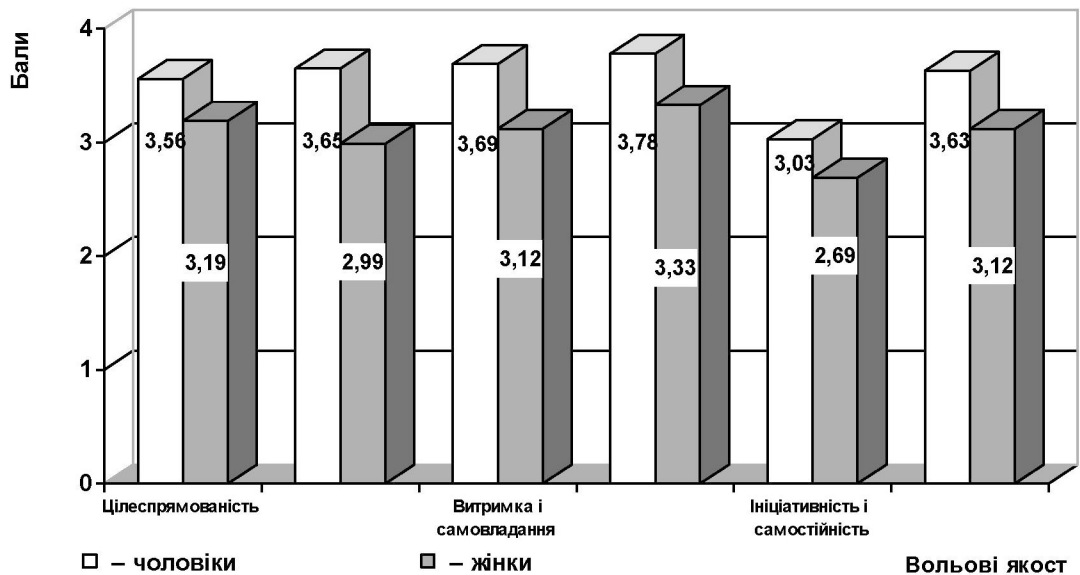


Рис. 5. Оцінка розвитку вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання

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 %, відповідно – 54,7 % і 37,6 %, низький – 40,2 %, відповідно – 29,1 % і 52,3 % (рис. 6). Такий стан розвитку вольових якостей негативно впливає на рівень фізичного розвитку і підготовленості студентів.

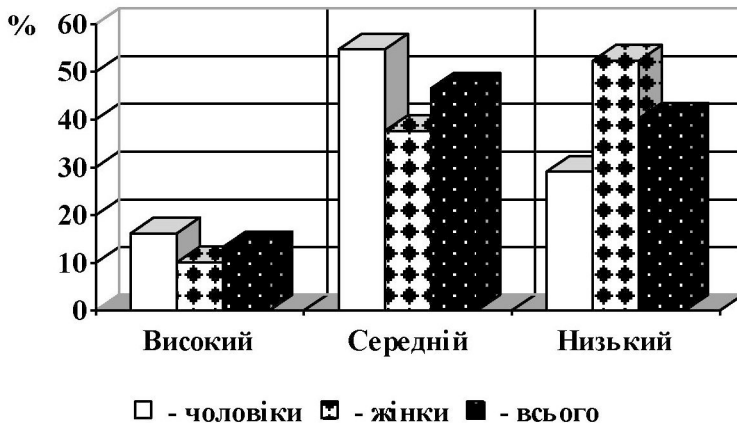


Рис. 6. Рівень розвитку вольових якостей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання (у %)

Аналіз результатів тестів з фізичної підготовленості студентів, у залежності від рівня їх вольового розвитку, показав чітку закономірність, яка свідчить, що рівень розвитку вольових якостей залежить від рівня їх фізичного розвитку і підготовленості (табл. 5, 6).

Таблиця 5

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

Тести фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	високий (n = 34)	середній (n = 64)	низький (n = 19)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Біг на 3000 м (хв, с)	12.49,00 \pm 2,41	13.23,00 \pm 2,03	15.29,00 \pm 2,57
Біг на 100 м (с)	13,9 \pm 0,39	14,6 \pm 0,49	15,3 \pm 1,19
Стрибок у довжину з місця (см)	239,0 \pm 2,17	229,0 \pm 2,43	217,0 \pm 2,27
Згинання і розгинання рук (разів)	47,7 \pm 3,31	34,6 \pm 2,74	25,1 \pm 3,14
Підтягування на перекладині (разів)	13,9 \pm 0,31	9,8 \pm 0,51	7,4 \pm 0,93
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	51,3 \pm 2,25	40,8 \pm 2,63	32,4 \pm 2,41
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	9,0 \pm 0,31	9,9 \pm 0,67	10,5 \pm 1,27
Нахили тулуба вперед (см)	15,7 \pm 0,78	12,3 \pm 0,38	7,6 \pm 0,46

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

Таблиця 6

**Показники фізичної підготовленості студентів
у залежності від рівня їх вольового розвитку (жінки)**

Тести фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку студентів		
	високий (n = 11)	середній (n = 41)	низький (n = 57)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
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 (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 (см)	17,6 ± 0,76	13,7 ± 0,89	9,9 ± 0,83

Примітка: Між групами студенток з різним рівнем розвитку вольових якостей існує достовірна різниця в фізичній підготовленості при рівні достовірності: $P < 0,05 - < 0,01$, а між групами студенток з низьким і високим рівнем розвитку вольових якостей рівень достовірності рівняється: $P < 0,01 - < 0,001$.

Чим вищі показники фізичної підготовленості, тим цілеспрямованіше, наполегливіше, рішучіше і сміливіше поводять себе студенти на заняттях з фізичного виховання, активніше приймають участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Це вказує на те, що ці тести є добрим засобом для розвитку окремих вольових якостей. Наші дані підтверджують наукові дослідження, які вказують на те, що фізичне виховання є одним із засобів формування вольової сфери студентів, що при удосконаленні фізичних здібностей виявляються і розвиваються вольові якості (А.Ц. Пуни, 1973; К.П. Жаров, 1976; Л.В. Волков, 2002; Г. Ващенко, 2001; Б.М. Шиян, 2001; П. Коханець, 2005; Г.П. Грибан, Д.О. Дзензелюк, 2005 та ін.).



Розділ 5

КОРЕЛЯЦІЙНІ ЗВ'ЯЗКИ МІЖ ВОЛЬОВИМИ ЯКОСТЯМИ І ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Користуючись кореляційним аналізом (С.В. Начинская, 1978), можна прослідкувати зв'язок між розвитком вольових якостей, з одного боку та показниками фізичної підготовленості і вольовими якостями, з іншого.

В якості показників фізичної підготовки були взяті результати виконання державних тестів. Результати дослідження оброблені методом рангової кореляції. При складанні вхідних матриць перше рангове місце займав студент, що мав найкращі результати за виконання тестів, а останнє – найгірші показники, всі інші розташовувалися між ними в низхідному порядку.

Для сукупності випадків ($n = 109$ – жінки, 117 – чоловіки), по відношенню до яких були проведені обчислення, кореляцію можна вважати значущою, якщо $r > 0,195 - 0,254$ (при цих величинах рівень достовірності характеризується – $P = 0,05$) і тим більше якщо $r > 0,254$ (коефіцієнт достовірності дорівнює $0,01$).

Кореляційний аналіз показує, що у студентів як чоловіків (табл. 7), так і жінок (табл. 8) результати виконання тестів з фізичної підготовки мають достовірний кореляційний зв'язок з розвитком вольових якостей. Особливо яскраво цей зв'язок проявляється при виконанні тестів, які потребують певних вольових зусиль, подолання труднощів при їх виконанні.

Таблиця 7

Кореляційний зв'язок вольових якостей студентів з результатами тестів з фізичної підготовки (чоловіки, n = 117)

Тести з фізичної підготовки	Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка і самовладання	Сміливість і рішучість	Ініціативність і самостійність	Загальний рівень вольової підготовленості
Біг на 3000 м (хв, с)	-0,451	-0,476	-0,564	-0,318	-0,417	-0,479
Біг на 100 м (с)	-0,287	-0,290	-0,313	-0,282	-0,299	-0,291
Стрибок у довжину з місця (см)	0,308	0,292	0,244	0,252	0,303	0,263
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	0,511	0,494	0,532	0,218	0,256	0,388
Підтягування на перекладині (разів)	0,483	0,462	0,438	0,267	0,219	0,370
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	0,474	0,481	0,466	0,258	0,309	0,401
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	-0,380	-0,354	-0,319	-0,332	-0,343	-0,327
Нахили тулуба вперед (см)	0,233	0,241	0,272	0,293	0,212	0,238

Таблиця 8

Кореляційний зв'язок вольових якостей студентів з результатами тестів з фізичної підготовки (жінки, n = 109)

Тести з фізичної підготовки	Цілеспрямованість	Наполегливість і завзятість	Витримка і самовладання	Сміливість і рішучість	Ініціативність і самостійність	Загальний рівень вольової підготовленості
Біг на 2000 м (хв, с)	-0,413	-0,462	-0,495	-0,509	-0,403	-0,472
Біг на 100 м (с)	-0,327	-0,367	-0,384	-0,328	-0,313	-0,340
Стрибок у довжину з місця (см)	0,318	0,342	0,320	0,351	0,332	0,327
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	0,472	0,463	0,507	0,316	0,314	0,429
Вис на зігнутих руках (с)	0,439	0,424	0,478	0,410	0,394	0,407
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	0,513	0,526	0,431	0,464	0,448	0,475
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	-0,414	-0,439	-0,451	-0,424	-0,383	-0,421
Нахили тулуба вперед (см)	0,337	0,324	0,346	0,314	0,297	0,329

Найяскравіше цей зв'язок проявився при виконанні тестів на витривалість (біг на 3000 м (чоловіки), $r = -0,318 - -0,564$; біг 2000 м (жінки), $r = -0,403 - -0,509$) та силову витривалість (чоловіки: піднімання тулуба в сід за 1 хв, $r = 0,258 - 0,481$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, $r = 0,218 - 0,532$; підтягування на перекладині, $r = 0,219 - 0,483$; жінки: піднімання тулуба в сід за 1 хв, $r = 0,448 - 0,531$; вис на зігнутих руках, $r = 0,394 - 0,478$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, $r = 0,314 - 0,507$). У цілому розвиток вольових якостей у студенток більш суттєво впливає на результати виконання тестів з фізичної підготовки про що свідчать більш тісні кореляційні зв'язки вольових якостей з показниками тестів з фізичної підготовки.

Аналогічні результати отримані при вивченні кореляційних зв'язків загальної вольової підготовленості студентів з показниками виконання тестів з фізичної підготовки. Найбільш виражений зв'язок вольової підготовленості у чоловіків: біг на 3000 м – $r = -0,479$; піднімання тулуба в сід за 1 хв – $r = 0,401$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $r = 0,388$; підтягування на перекладині – $r = 0,370$. Найнижчий кореляційний зв'язок $r = 0,238$ має вольова підготовленість студентів (чоловіків) при виконанні тесту на гнучкість (рис. 7).

Найбільш виражений зв'язок вольової підготовленості студенток з результатом тесту піднімання тулуба в сід за 1 хв – $r = 0,475$; біг на 2000 м – $r = -0,472$; згинання і розгинання рук в упорі лежачи – $r = 0,429$; човниковий біг 4 x 9 м – $r = -0,421$; вис на зігнутих руках – $r = 0,407$. Найнижчий кореляційний зв'язок ($r = 0,327$) має вольова підготовленість у студенток при виконанні стрибків у довжину з місця (рис. 8).

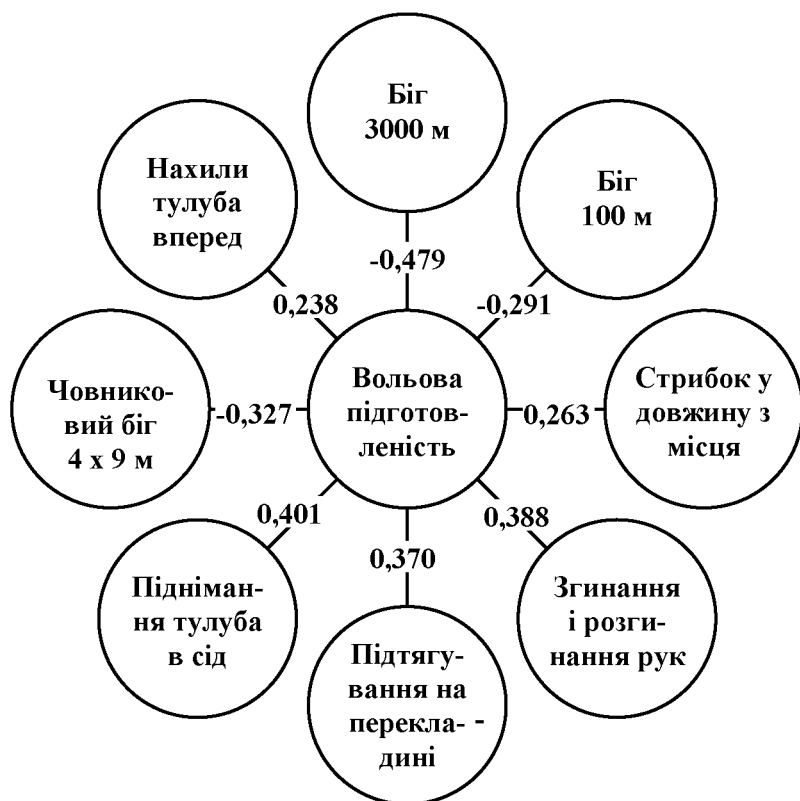


Рис. 7. Кореляційний зв'язок вольової підготовленості студентів із результатами виконання державних тестів з фізичної підготовки (чоловіки)

Наявність оберненого кореляційного зв'язку представляється закономірною і зрозумілою. Такий зв'язок вказує на зворотне співвідношення між ознаками, що зіставляються, тобто дозволяє зробити висновок, що чим вищі результати: біг на 3000 м, 2000 м, 100 м і човниковий біг 4 x 9 м,

тим їх цифра менша, а в розвитку вольових якостей, навпаки, – вищий бал характеризує вищий рівень розвитку волі студента.

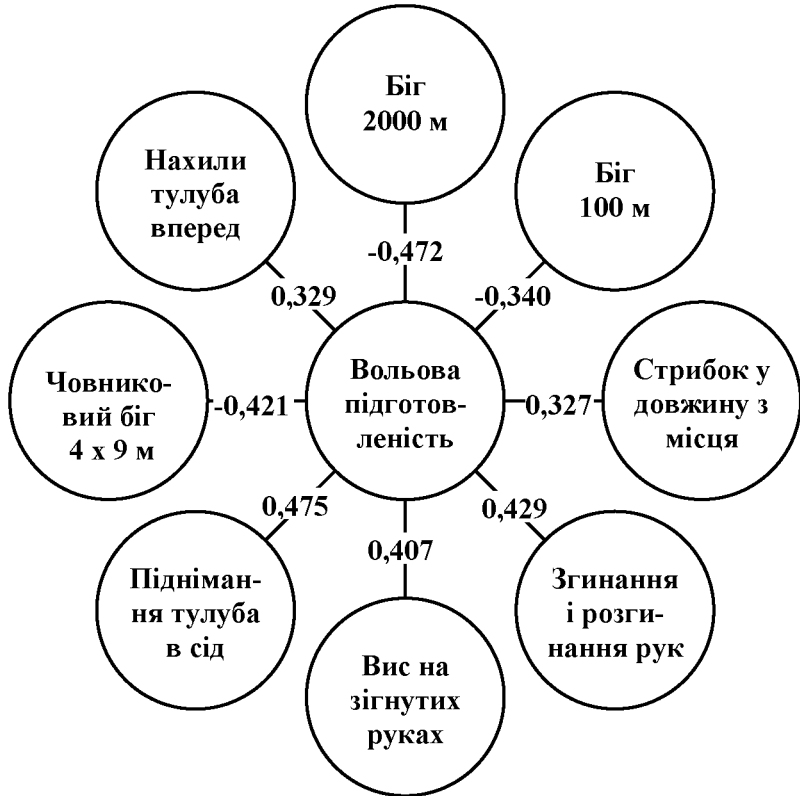


Рис. 8. Кореляційний зв'язок вольової підготовленості студентів із результатами виконання державних тестів з фізичної підготовки (жінки)

Вивчення кореляційних зв'язків вольових якостей і загальної вольової підготовленості студентів із теоретичними знаннями з питань вольової підготовки показало, що

спеціальні знання можуть позитивно впливати на процес виховання студентів. Так, у чоловіків рівень теоретичних знань має досить високий кореляційний зв'язок з витримкою і самовладанням – $r = 0,412$, наполегливістю і завзятістю – $r = 0,314$ (рис. 9).

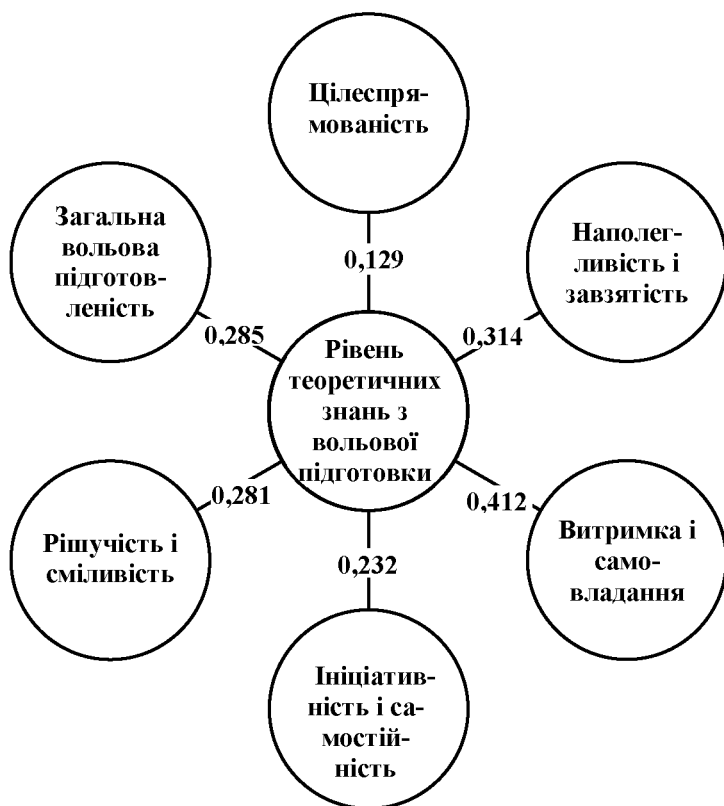


Рис. 9. Кореляційний зв'язок теоретичних знань студентів з рівнем розвитку вольових якостей у процесі фізичного виховання (чоловіки)

У жінок отримані аналогічні результати, зокрема, кореляційний зв'язок з витримкою і самовладанням – $r = 0,433$, наполегливістю і завзятістю – $r = 0,387$ (рис. 10).

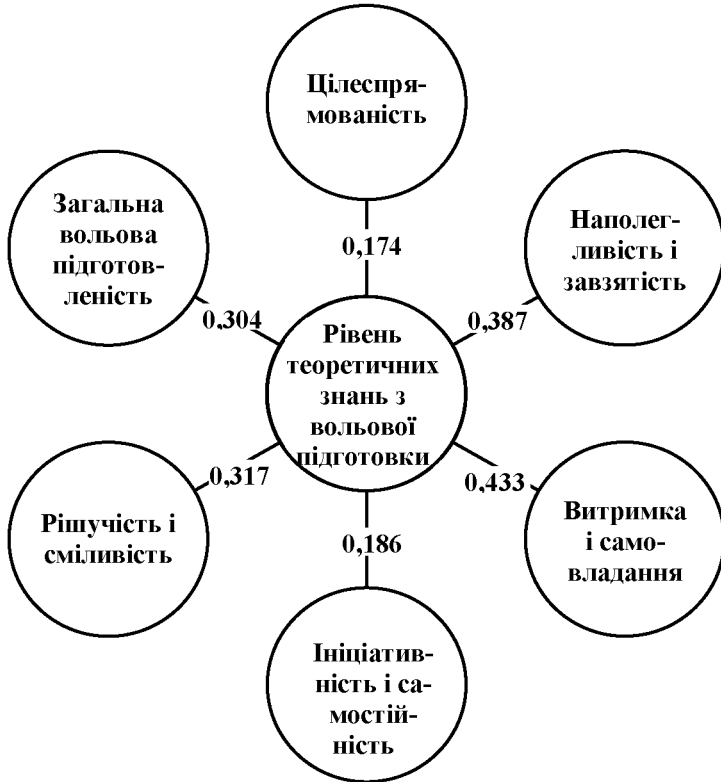


Рис. 10. Кореляційний зв'язок теоретичних знань студентів з рівнем розвитку вольових якостей у процесі фізичного виховання (жінки)

Кореляційний зв'язок теоретичних знань з цілеспрямованістю, відсутній як у чоловіків, так і жінок, що досить негативно впливає на процес виховання вольових якостей

студентів. Наші дослідження показали, що виховання цілеспрямованості залежить від мотивації і цілей студентів, вимог кафедри фізичного виховання і їх впливу на кінцевий результат навчання студентів. Так, наприклад, в Державному агроєкологічному університеті студентам, які виконують тести з фізичної підготовки на “добре” і “відмінно”, не мають пропусків занять, самостійно додатково займаються фізичними вправами надається кафедрою фізичного виховання дозвіл для проходження стажування за кордоном. Досить ефективно на формування цілеспрямованості впливає впровадження в навчальний процес з фізичного виховання модульно-рейтингової системи оцінки фізичної підготовленості студентів.

Дані дослідження вказують також на кореляційний зв'язок між вольовими якостями як окремо кожної з них, так і у цілому із загальною вольовою підготовленістю студентів. Так, у студентів (чоловіки) коефіцієнти кореляції вольових якостей з вольовою підготовленістю знаходяться в межах $r = 0,592 - 0,639$. Найвищий зв'язок з вольовою підготовленістю мають рішучість і сміливість ($r = 0,639$) та витримка і самовладання ($r = 0,637$). Між вольовими якостями існує також досить тісний зв'язок ($r = 0,584 - 0,654$), що свідчить про високий взаємозв'язок вольових якостей між собою. Найвищий зв'язок виявлений між наполегливістю і завзятістю, витримкою і самовладанням, відповідно, $r = 0,654$ (рис. 11).

Також у студенток отримано дані, що підтверджують високий кореляційний зв'язок вольових якостей з вольовою підготовленістю $r = 0,573 - 0,603$, а вольові якості корелюють між собою в межах $r = 0,531 - 0,597$ (рис. 12). Найвищий зв'язок у жінок має вольова підготовленість з рішучістю і сміливістю ($r = 0,603$), цей факт

ще раз підтверджує, що в навчальному процесі з фізичного виховання у студенток досить мало завдань і вимог, які потребують прояву сміливості і рішучості при їх виконанні.

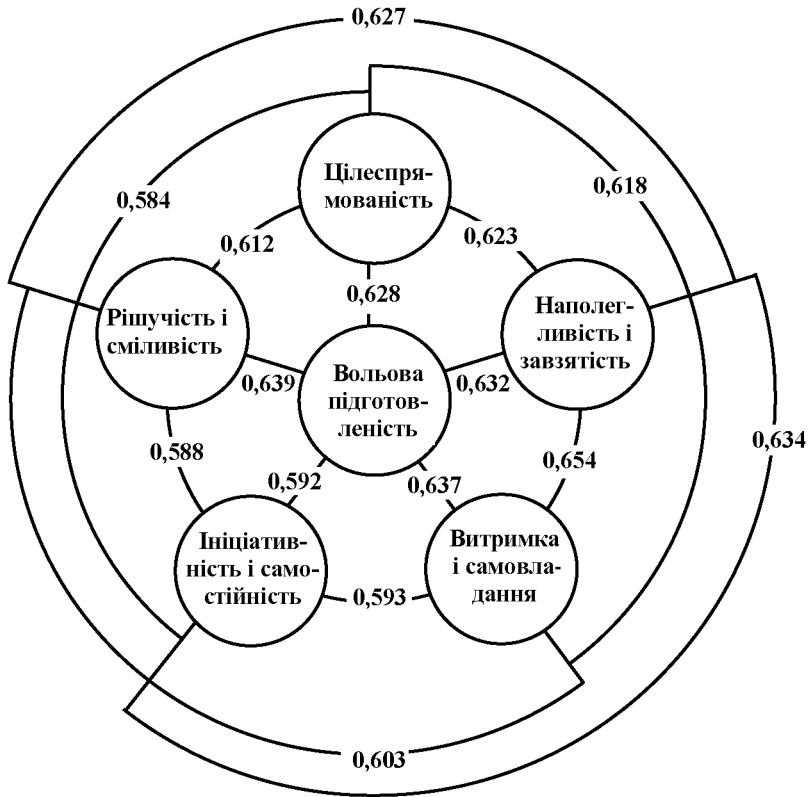


Рис. 11. Кореляційний зв'язок вольової підготовки з рівнем розвитку вольових якостей студентів у процесі занять з фізичного виховання (чоловіки)

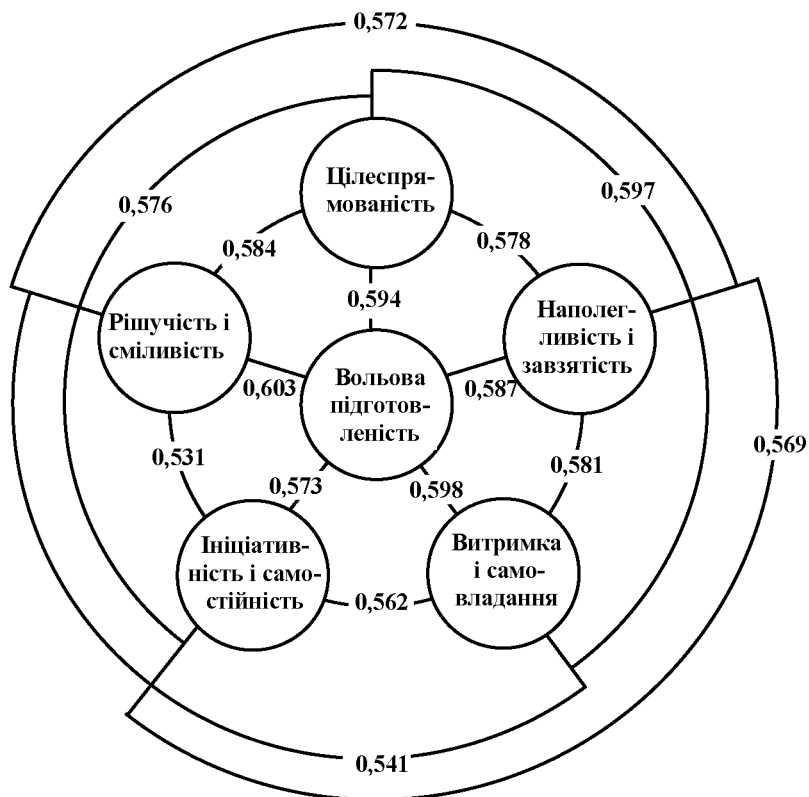


Рис. 12. Кореляційний зв'язок вольової підготовки з рівнем розвитку вольових якостей студентів у процесі занять з фізичного виховання (жінки)

Наявність тісного зв'язку вольових якостей однієї з іншою як у чоловіків, так і жінок підтверджує гіпотезу про те, що вольові якості є структурними елементами вольової підготовленості студентів у процесі фізичного виховання. Для підвищення якості навчального процесу і

рівня фізичної підготовленості студентів, вольові якості потребують комплексного розвитку.

У цілому слід зазначити, що розвиток вольових якостей має високий кореляційний зв'язок із результатами державних тестів з фізичної підготовки студентів. З цього витікає, що рівень фізичного розвитку студентів і досягнуті результати при виконанні тестів з фізичної підготовки до певної міри можуть бути показниками розвитку вольових якостей студентів у процесі занять фізичними вправами, а розвиток вольових якостей характеризує рівень фізичної підготовленості студентів у процесі їх фізичного виховання.



Розділ 6

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Виходячи з аналізу і експериментальних досліджень основних компонентів, зв'язків і відносин, які характеризують навчальний процес з фізичного виховання і процес формування вольових якостей у студентів, була розроблена комплексна методика виховання вольових якостей. Ця методика включає в себе два види заходів, направлених на підвищення вольової активності студентів: 1) заходи, які мають своєю метою створення цілеспрямованої активності студентів щодо вирішення задач фізичного удосконалення і зміцнення здоров'я; 2) заходи щодо використання спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій на різних етапах навчального процесу з фізичного виховання (рис. 13).

Запропонована методика виховання вольових якостей не виключає загальноприйняту методику фізичного виховання студентської молоді, а доповнює її в системі фізичного удосконалення. Наведені заходи і засоби виховання вольових якостей збагачують зміст навчальних занять з фізичного виховання, вносять різноманітність у навчальний процес, викликають інтерес у студентів своєю новизною та оригінальністю.



Рис. 13. *Методика виховання вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання*

6.1. Заходи щодо створення цілеспрямованої активності студентів для вирішення задач фізичного удосконалення і зміцнення здоров'я

Для того щоб викликати у студентів певну фізичну і вольову активність, бажання і необхідність виконання навчальної роботи, самостійне фізичне удосконалення і зміцнення здоров'я, необхідно створювати умови, які сприятимуть підвищенню вольової активності студентів. Щоб створити умови, які позитивно впливають на процес формування вольових якостей, забезпечують ефективність виховних впливів викладача і продуктивність діяльності студентів у навчальному процесі, необхідно запроваджувати заходи щодо раціональної організації і проведення навчальних занять.

Особливість побудови навчальних занять полягає у тому, що: а) навчальне навантаження відображає зміст прояву вольових якостей; б) навчальні засоби застосовуються з метою удосконалення фізичної підготовки студентів, яка потребує при цьому обов'язкового прояву вольових зусиль; в) вирішення технічних і інтелектуальних задач ґрунтується на обов'язковому прояві вольових якостей.

На початку заняття необхідно загострювати увагу на організаційному моменті: створювати психологічну готовність до навчальної роботи, показниками якої є позитивне відношення студентів до навчального процесу, яке виражається в активізації психічних процесів і зосередженості уваги, встановленні оптимального емоційного стану і готовності до виконання фізичних навантажень, доступно і чітко визначати цілі і завдання заняття.

Велику увагу потрібно приділити доступній постановці цілей і задач, направлених на розвиток вольових якостей. Постановка задач щодо розвитку вольових якостей є важливим стимулом до обдуманих і більш активних дій студента в навчальному процесі.

У вступній частині заняття (розминці) даються спеціальні завдання, які потребують прояву вольових зусиль: а) самостійний підбір і виконання вправ у незвичних умовах; б) пошук більш легких умов виконання вправ; в) психологічне моделювання розминки; г) застосування різних типів розминки з використанням ідеомоторних вправ і елементів аутогенного тренування; д) врахування метеорологічних умов, які впливають на зміст розминки.

В основній частині навчального заняття, в залежності від специфіки задач виконуються також подібні цілеспрямовані завдання: а) вибір раціональних способів виконання вправ, варіантів техніки і тактики подолання дистанції з бігу, лижних гонок, гри в баскетбол, футбол, волейбол тощо; б) включення вправ, які суперечать мотивам діяльності студентів; в) постановка задач щодо пошуку засобів подолання труднощів і самоконтроль за їх виконанням; г) періодичне виконання вправ з високою інтенсивністю, спрямованих на максимальний результат на фоні втоми; д) самоаналіз своїх дій і поведінки; е) моделювання психологічних труднощів та бар'єрів.

Експериментальні дослідження показали, що рівень розвитку вольових якостей залежить від організації навчально-виховного процесу і від особистої активності студентів. Основна задача викладача полягає в тому, щоб викликати у студентів певну фізичну і психічну активність, бажання і необхідність виконувати навчальне навантаження. Тому необхідно створювати такі умови, які спонукають до збільшення вольової активності студентів: а) ціка-

ве, змістовне і різноманітне проведення навчальних занять; б) відповідність навчальних навантажень підготовленості студентів; в) позитивні взаємовідносини в групі і наявність сприятливого емоційного фону в процесі навчальних занять; г) індивідуальний підхід, оцінка і ухвалення результатів діяльності кожного студента викладачем та позитивне сприйняття її колективом навчальної групи; д) наявність мотивів та інтересів до засобів фізичної культури та свого фізичного удосконалення; е) задоволення від занять фізичними вправами; ж) систематичне підвищення авторитету викладача, його особистого прикладу.

Крім того, виявлені фактори, які позитивно впливають на ріст фізичної підготовленості студентів, поліпшення їх стану здоров'я та активізують прояви вольових якостей (рис. 14). Врахування цих факторів у навчальному процесі та під час самостійних занять фізичними вправами є необхідною умовою фізичного розвитку та удосконалення і у цілому збереження здоров'я.

Для виявлення найбільш ефективних шляхів формування вольових якостей у навчальному процесі з фізичного виховання нами розкриті причини, які негативно впливають на процес виховання вольових якостей у студентів, зокрема:

1. Відсутність труднощів у навчальному процесі.
2. Висування труднощів, які не відповідають підготовленості студентів.
3. Відсутність індивідуального підбору прийомів і засобів виховання вольових якостей.
4. Порушення при індивідуальному підході гармонійного поєднання інтересів особистості студента з інтересами колективу.
5. Відсутність єдності програмових вимог з вимогами викладача та кафебри.



Рис. 14. *Фактори, які позитивно впливають на процес фізичного удосконалення і виховання вольових якостей студентів*

6. Недооцінювання студента викладачем.

7. Незадовільне матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, відсутність інноваційних технологій.

8. Негативні приклади авторитетних викладачів, тренерів, спортсменів та відомих людей.

9. Відсутність цілеспрямованого керівництва процесом виховання вольових якостей.

При проведенні навчальних та самостійних занять фізичними вправами необхідно систематично і послідовно дотримуватись наступних правил виховання вольових якостей:

1. Цілеспрямовану роботу щодо виховання вольових якостей проводити планомірно, систематично та організовано протягом усього періоду навчання студента у вузі.

2. Враховувати принципи фізичного удосконалення: прагнення до постійного фізичного самоудосконалення і збереження здоров'я; неперервність занять фізичними вправами і дотримання здорового способу життя; правильне співвідношення занять фізичними вправами, спортом та участю в змаганнях з навчальною та трудовою діяльністю.

3. Кожне навчальне заняття повинно мати ціль, перелік засобів її досягнення та оцінку щодо виконання.

4. Систематично проводити контрольні заняття, які є моделлю проведення тестування з фізичної підготовки.

5. Вимагати самостійного складання планів свого фізичного удосконалення та проведення ранкової гігієнічної гімнастики, систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Таким чином, процес фізичного удосконалення студентів повинен передбачати: 1) високий рівень особистого відношення до засобів фізичного виховання (прийняття програмових вимог та вимог здорового способу життя); 2) чіткого усвідомлення кожним студентом мети свого фізичного удо-

сконалення, зміцнення та збереження здоров'я і бажання її досягти; 3) відповідність вимог викладача стану здоров'я студента та рівню його фізичної підготовленості і розвитку; 4) індивідуальний підбір найбільш ефективних прийомів та засобів досягнення позитивних результатів у фізичному самоудосконаленні; 5) перетворення об'єктивних вимог викладача в суб'єктивну активну діяльність як у навчальному процесі так і у процесі самостійних занять.

Виконання всіх цих вимог піднімає якість навчального процесу з фізичного виховання та ефективність використання засобів фізичного розвитку і підготовки, що в свою чергу сприяє вихованню вольових якостей та створює сприятливі умови для подальшого застосування спеціальних психолого-педагогічних засобів впливу на студентів.

6. 2. Заходи щодо використання спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій у навчальному процесі

Згідно з виявленими рівнями вольового розвитку нами розроблені конкретні методичні прийоми, які в формуючому психолого-педагогічному експерименті використовувалися для активізації вольової активності студентів.

Для студентів з низьким рівнем вольового розвитку використовувався різноманітний комплекс прийомів, що спонукали до занять фізичними вправами і фізичного удосконалення та подолання труднощів навчального процесу. Крім того, кожне навчальне заняття було побудоване так, щоб формувались вольові якості, використовувалися прийоми контролю за виконанням вимог і нормативів навчальної програми (табл. 9).

Таблиця 9

Методичні прийоми виховання вольових якостей студентів на заняттях із фізичного виховання з низьким рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю і аналізу виконання поставлених завдань
1	2	3
<p>1. Переконавання студентів у тому, що заняття з фізичного виховання вимагають систематичної і наполегливої роботи</p>	<p>1. Доступне, коротке й чітке викладення програми навчальних занять з вказуванням майбутніх труднощів</p>	<p>1. Чіткий контроль за відвідуванням занять, виконанням об'єму та інтенсивності навчального навантаження</p>
<p>2. Схвалення і заохочення за сумлінне виконання завдань</p>	<p>2. Пред'явлення конкретних вимог при виконанні підготовчих і основних вправ</p>	<p>2. Конкретні вказівки на недоліки, виявлені в процесі навчальної діяльності, з наступним наочним аналізом і обов'язковою вимогою їх усунення</p>

Продовження таблиці 9

1	2	3
3. Чітке визначення труднощів навчального процесу і ознайомлення з ними студента	3. Категорична вимога подолання перешкод при виконанні різних завдань, особливо тих, які не приносять студенту задоволення	3. Облік виконання навчальних навантажень з оцінкою і аналізом вольових зусиль
4. Різноманітне проведення навчальних занять з ціллю розвитку і стабілізації інтересів до занять фізичними вправами	4. Вимагання перетворення теоретичних знань у практичну дію	4. Вимагання взаємоаналізу і взаємооцінки при виконанні фізичних вправ
5. Запровадження в навчальний процес символічних нагород за виявлені вольові зусилля при виконанні поставлених задач	5. Включення вправ, які виконуються “до відмови”, з ціллю виявлення вольового потенціалу студента	5. Чітке доведення до відома студентів критеріїв “успішного виконання завдань” з тим, щоб була можливість оцінити їх діяльність

Закінчення таблиці 9

1	2	3
6. Створення в навчальній групі сприятливого психологічного клімату, правильних взаємовідносин викладача і студентів	6. Вимагання виконання всіх видів завдань до кінця	
7. Створення сприятливих умов при проведенні навчальних занять	7. Вимагання продовження завдань, не дивлячись на перші ознаки втоми	
8. Формування почуття власної гідності (“чим ти гірше інших”, “невже не зможеш?” і т. д.)	8. Закріплення впевненості студентів у своїх силах	
9. Поставлені завдання повинні відповідати здібностям і можливостям кожного студента		
10. Індивідуальне і диференційоване проведення навчальних занять		

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 (табл. 10).

Так як студентів з високим рівнем вольового розвитку відрізняє достатня самоорганізація, енергійне подолання труднощів навчального процесу і позитивне ставлення до занять, то прийоми, які спонукають до навчальної діяльності, були спрямовані на усвідомлення змісту кожної вправи і кожного завдання, заохочувалась ініціативність і самостійність при прийнятті рішень. Прийоми, направлені на формування вольових якостей, мали за мету самовиховання волі, здатність виконувати необхідні вправи і завдання викладача в складних метеорологічних умовах, при появі втоми, а також розвивати уміння доводити завдання до кінця за будь-яких обставин (табл. 11).

Запропоновані прийоми заносилися в поурочні плани занять і систематично використовувалися викладачем.

Крім того, для створення умов, які сприятливо впливають на процес формування вольових якостей і забезпечують ефективність виховного впливу викладача на ріст продуктивності роботи студентів, ми турбувалися про те, щоб кожний студент оволодів прийомами самовиховання волі, зокрема:

1. Прагненням пізнати самого себе шляхом оцінки своєї поведінки іншими студентами, зауважень з боку викладача та товаришів по групі.

Таблиця 10

Методичні прийоми виховання вольових якостей студентів на заняттях із фізичного виховання з середнім рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю і аналізу виконання поставлених завдань
1	2	3
1. Переконавання студентів у тому, що навчальний процес є засобом зміцнення здоров'я та удосконалення гармонічного розвитку	1. Чітке викладення програми навчального процесу з зазначенням цілей і задач, а також майбутніх перешкод	1. Суворий облік за виконанням завдань і нормативів
2. Спонування до усвідомлення суб'єктивної цінності кожного заняття і вправи	2. Вимагання прояву вольових зусиль при виконанні підготовчих і основних вправ	2. Виявлення недоліків у розвитку вольових якостей з наступним їх аналізом і усуненням
3. Вказання конкретних завдань і цілей кожного заняття	3. Впровадження у навчальний процес вправ, що потребують самоорганізації і саморегуляції поведінки	3. Виявлення недоліків у розвитку фізичної і технічної підготовки з наступним їх усуненням

Закінчення таблиці 10

1	2	3
4. Систематичне впровадження у навчальний процес нових більш складних вправ, збільшення об'єму й інтенсивності фізичних навантажень на заняттях	4. Усвідомлення в навчальному процесі ситуацій, що потребують самостійного аналізу й прийняття рішень	4. Високий рівень вимог до самоорганізації і самоконтролю за своїми діями і поведінкою в процесі занять
5. Систематичне введення вправ, які полегшують подолання основних труднощів навчального процесу	5. Жорстка вимога виконання програми навчального процесу	5. Широка опора на самостійність студентів в оцінці процесу і результатів заняття
6. Систематичне захоочення за виявлену активність і досягнуті результати	6. Проведення занять на вулиці при негативних метеорологічних умовах	

Таблиця 11

Методичні прийоми виховання вольових якостей студентів на заняттях із фізичного виховання з високим рівнем вольового розвитку

Прийоми, що активізують виконання завдань навчального процесу	Прийоми, що направлені на виховання вольових якостей	Прийоми контролю і аналізу виконання поставлених завдань
1	2	3
1. Домогтися свідомого розуміння студентом змісту кожної вправи і фізичного навантаження у цілому у навчальному процесі	1. Високі, справедливі та непохитні вимоги викладача	1. Вимагання самостійного аналізу навчального заняття
2. Заохочення і вимагання від кожного студента вольової поведінки, у якій повинні переважати суспільно значимі мотиви	2. Систематичне уведення у навчальний процес вправ та ситуацій, які потребують прояву вольових зусиль	2. Висування високих вимог при оцінці виконання завдань на навчальних заняттях

Продовження таблиці 11

1	2	3
3. Прийняття конкретних задач на кожному занятті	3. Вимагання високої організації та саморегуляції поведінки та дій, незалежно від змісту завдань	3. Суворий та точний хронометраж усіх видів навчальних і домашніх завдань, чітке викладення недоліків, аналіз та створення програми для їх усунення
4. Суворо індивідуальний підхід у визначенні об'єму та інтенсивності навантаження	4. Розвиток колективізму при виконанні відповідальних завдань	
5. Широке застосування змагального методу та вимагання прикладання студентом максимальних волевих зусиль при виконанні важливих завдань	5. Переконання студента в можливості подолання будь-яких труднощів у навчальному процесі	

Закінчення таблиці 11

1	2	3
6. Уведення в навчальний процес додаткових труднощів	6. Навчання студентів використовувати самонакази (“потерпіти”, “збільшити швидкість”, “утриматися”, “подолати попередній результат” та ін.)	

2. Виробленням навичок підводити підсумки виконаної роботи, сміливо визнавати свої недоліки і помилки, визначати шляхи і засоби їх виправлення.

3. Самоаналізом і самооцінкою своїх дій і вчинків під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

4. Самопереконанням і самонавіюванням щодо можливостей досягнення високого розвитку фізичних якостей і усунення недоліків і вад у своєму фізичному розвитку.

5. Проявами особистого почину і прагнення до свого фізичного удосконалення, дотримання режиму, ведення здорового способу життя.

6. Прагненням оволодіти своїми почуттями і поведінкою при подоланні труднощів, які виникають у процесі навчальних і самостійних занять фізичними вправами.

7. Розумінням того, що потрібно завжди шукати причини свого низького рівня фізичної підготовленості і поганого стану здоров'я в самому собі, а не на стороні.

8. Систематичним і цілеспрямованим веденням щоденника на заняттях фізичними вправами, де фіксувати: а) недоліки в своїй поведінці і проявах вольових якостей; б) програму цілеспрямованої роботи щодо усунення недоліків; в) найбільш ефективні засоби самовиховання та фізичного удосконалення; г) об'єм та інтенсивність фізичних навантажень.

Дієвість самовиховання волі значно підвищується, коли над студентом здійснюється систематичний контроль, надається йому необхідна допомога з боку викладача, кафедри або спортивного клубу.

Велике значення в процесі виховання вольових якостей слід надавати методам вправ, переконання, стимулювання і примуси для того, щоб забезпечити єдність інтелектуальної, духовної і вольової підготовленості у процесі фізичного виховання.

Домінуючим методом у процесі фізичного виховання, в тому числі і вихованні вольових якостей, є *метод вправ*, який реалізується при багаторазовому практичному повторенні вольових зусиль під час виконання фізичних вправ, виробленні умінь і навиків керування своєю поведінкою, подоланні труднощів та ліквідації недоліків.

Крім того, метод вправ може реалізовуватися у спеціальних рухових завданнях, які направлені на прояви вольових зусиль, а саме: а) при формуванні умінь і навиків керування своєю поведінкою в складних психологічних ситуаціях; б) при організації цілеспрямованої роботи щодо самовиховання і ліквідації недоліків у процесі фізичного удосконалення.

Метод переконання направлений на роз'яснення принципів фізичного удосконалення, формування моральних понять і переконань, виховання умінь оцінювання своєї поведінки і поведінки своїх колег. За допомогою переконання студент озброюється: а) системою знань і понять про вольові якості і шляхи їх розвитку; б) раціональним прийняттям цілей фізичного удосконалення і обґрунтованою їх мотивацією; в) зацікавленістю в реалізації прийнятих рішень; г) активною направленістю на подолання труднощів і створення впевненості в своїх силах щодо їх подолання; д) доцільним оперуванням прийомами психологічного впливу на себе з метою формування вольових якостей і удосконалення інших позитивних рис особистості.

Метод стимулювання застосовується частіше всього тоді, коли в поведінці і діяльності студента намітилися позитивні зміни. Для стимулювання поведінки використовуються: позитивна оцінка, схвалення, похвала, захоочення і вимога.

Застосування позитивної оцінки, похвали і заохочення викликає у студентів позитивні переживання, моральну задоволеність спортивною діяльністю і навчальними заняттями, що викликає появу нової енергії і активності. В деяких випадках похвала застосовується навіть при незначних зрушеннях, щоб стимулювати студента на подолання більш складних труднощів, які виникають у нього при заняттях фізичними вправами. Важливим прийомом стимулювання проявів вольових якостей у навчальному процесі є вимога, що спонукає студента до здійснення вольових зусиль і дій. Висуваючи цілеспрямовані вимоги необхідно дотримуватися наступних умов: а) вимоги повинні відповідати рівню підготовленості і можливостям студента; б) обов'язковий контроль за виконанням вимог; в) вимоги повинні носити категоричний характер, бути продуманими, точними і короткими; г) дотримання систематичності і послідовності у вимогах; д) вимоги подаються в доброзичливому, діловому, ввічливому і спокійному тоні.

В деяких випадках і до окремих студентів застосовується *метод примушування*, який направлений на викоринення недоліків у процесі вольових якостей. Однією із форм примушування є покарання. “Я особисто впевнений у наступному: – писав А. С. Макаренко – там, де необхідно покарати, там педагог не має права не покарати. Покарання – це не тільки право, але і обов'язок... Покарання повинно бути об'явлено такою ж природною, простою і логічно місткою мірою, як всяка інша міра” [1958; 158].

Покарання виражає негативну оцінку вчинків і дій студента. Воно може попереджати небажані вчинки, гальмувати їх, викликати почуття вини перед групою, викладачем, кафедрою, батьками тощо. У навчальному процесі з фізичного виховання застосовуються такі види покарання: зауваження, осуд, догана, розбір вчинків перед групою або

на засіданні кафедри, відсторонення від заняття, надання вчинкові гласності та ін.

Педагогічні вимоги до покарання проявляються в наступному: а) покарання повинно відповідати мірі провини студента; б) при покаранні враховувати мотиви вчинку, його шкідливість для колективу групи, індивідуальні особливості студента, його відношення до викладача, до навчального процесу, засобів фізичного виховання тощо; в) недопустимо, щоб викладач і колектив групи розходилися в оцінці вчинку студента; г) покарання не повинно причиняти студенту фізичних і моральних страждань, ображати і принижувати його гідність; д) створювати умови для розуміння студентом справедливості покарання.

В якості спеціальних засобів впливу на студентів слід також широко застосовувати прийоми аутогенного тренування, ідеомоторне тренування, психологічні вправи, самонакази, дихальні вправи, тести.

Аутогенне тренування є одним з методів гармонійного розвитку психіки студента, тренування його психічних здібностей, цілеспрямованого виховання вольових якостей. Методи використання аутогенного тренування засновані на тому, що в стані повного розслаблення шляхом розумового зосередження і самонавіювання можна здійснити саморегулювання фізичних і психічних станів.

Початкове навчання прийомам аутогенного тренування краще всього проводити під керівництвом психолога або викладача за загальноприйнятим методикам (J.H. Schulz, 1960; E.J. Friedl, 1975; А.Т. Филатов, 1979; Б.А. Вяткин, 1981; А.В. Алексеев, 1982 і ін.). Потім мобілізуючі прийоми аутогенного тренування відпрацьовуються систематично у процесі самостійних або додаткових занять під контролем викладача. Приводимо приблизні прийоми ауто-

генного тренування, які направлені на виховання вольових якостей і залучення студентів до занять фізичними вправами.

I варіант 1. Заняття фізичними вправами – моя стихія.

2. Я все легше і легше долаю труднощі.

3. Моя фізична підготовленість зростає з кожним заняттям.

4. Мені приємно систематично займатися фізичними вправами.

5. Мені приємно усвідомлювати, що я можу примусити себе так наполегливо виконувати фізичні вправи.

6. Я знаю, що завдяки наполегливості мені легко вдається успішно виконувати тести з фізичної підготовки.

7. Моя головна мета – систематичне фізичне удосконалення.

8. Мені прийнятний жорсткий режим.

9. Мені приємно бути організованим і дисциплінованим.

II варіант 1. Я люблю бігати.

2. Мій біг вільний.

3. Мій біг легкий.

4. Мій біг легкий і швидкий, як політ.

5. У мене достатньо витривалості.

6. У мене достатньо енергії.

7. Легко можу зробити ривок.

8. Я бадьорий і сильний.

9. Я повністю упевнений у собі.

10. Я готовий відвідувати заняття за будь-яких обставин.

Ці вправи можна також записати спільно з легкою музикою на магнітофон, що є зручним для використання їх в домашніх умовах.

Вся система прийомів аутогенного тренування повинна бути направлена на формування емоційно-вольової підго-

товки студентів, передбачаючи при цьому: а) навчання первинним класичним прийомам аутогенного тренування і заспокійливої його частини; б) навчання мобілізуючої частини аутогенного тренування; в) цілеспрямоване формування вольових якостей; г) мобілізацію фізичних і психічних сил і створення впевненості в успішному фізичному удосконаленні.

Ідеомоторне тренування. Не маючи точного уявлення ідеальної моделі спортивної дії, не можна її добре виконати – чим точніше уявлення, тим більша можливість здійснити її. Тому викладач, при обов'язковій участі студента, повинен скласти програму ідеомоторного тренування. Ця програма розкладається на складові частини і в думках виконується студентом до повного засвоєння.

Ідеомоторне тренування застосовується у процесі самостійної підготовки студентів і повинне передбачати рішення наступних задач: 1) вдосконалення техніки і тактики виконання фізичних вправ шляхом точного і правильного уявлення про їх виконання; 2) моделювання ситуацій виникнення труднощів (стомлювання, гіпоксії, болю, втоми) і шляхів їх подолання.

В якості психологічних вправ широко використовується цілеспрямована зміна напрямку думок і перенесення уваги. Перенесення думок досягається тим, що студентові напередодні виконання важких нормативів (біг 3000 м) дається команда змінити напрямок думок від фізичного навантаження на максимально правильне у технічному і грамотне в тактичному відношенні подолання дистанції, а не на передбачувану фізичну дію.

Для регуляції передстартових станів рекомендується довільно перемикає увагу на подразники різного емоційного значення. Так, для студентів, що знаходяться у стані

передстартової апатії слід фіксувати свою увагу на яскравих тонах, помітних фарбах афіш і спортивних прапорів, гучній і ритмічній музиці, що підвищує рівень емоційного збудження. Для студентів, що знаходяться у стані передстартової лихоманки, навпаки, пропонується, по можливості, не фіксувати свою увагу на подібних подразниках, а прагнути усамітнитися, зосереджувати свій погляд на зелених і блакитних тонах.

Застосування спеціальних психологічних вправ, надає практичну допомогу студентам при виборі конкретних прийомів свідомого регулювання своїх переживань і вдосконалення вольових процесів. Приводимо комплекси психологічних вправ для розвитку вольових процесів (И.М. Онищенко, 1971).

Вправа 1. Узяти в руки гантелі 10 кг. Поставити перед собою завдання: виконати 5 піднімань вгору на прями руки, потім 10 піднімань. За наявності резервних можливостей продовжувати збільшувати кількість піднімань. При появі гострого відчуття повного вичерпання своїх сил вправу необхідно припинити, але не при виникненні гострого відчуття, а після додаткової спроби підняти вагу.

Вправа вважається виконаною в тому випадку, якщо після виникнення відчуття остаточного вичерпання своїх можливостей практично здійснюється хоч би одне підняття. Об'єм завдання визначається індивідуально.

Цю вправу можна виконувати: при збільшенні темпу підняття ваги; під час присідань.

Вправа 2. Вибрати коротку дистанцію (20–30 м) для бігу. Подолати дистанцію в спокійному темпі. Потім поставити завдання збільшити темп бігу. Практично виконати завдання і повторити вимогу початку вправи.

Цю вправу можна виконувати: при подоланні довгої дистанції, дистанції з прискоренням, в плаванні, в ходьбі на лижах.

Вправа 3. Стати у вихідне положення для виконання головної рухової дії (стрибок у висоту, стрибок у довжину, метання диска, штовхання ядра, підняття штанги і т. д.). Приступити до виконання дії без спеціального зосередження уваги. Запам'ятати результат. Потім виконати цю дію, але при внутрішньому зосередженні лише на результаті дії.

Варіанти: зосередження уваги на елементах дії, а також на дії у цілому. Порівняти результати кожної спроби. Вибрати найбільш дієву форму зосередження уваги. Визначити оптимальний час зосередження.

Вправа 4. Під час виконання фізичних вправ при появі відчуття стомлення поставити перед собою завдання: виконати основну дію (вправу) з максимальним результатом. Вольові зусилля направляти на подолання стомлення.

Вправа 5. Стати у вихідне положення для виконання дії, яка пов'язана з певною небезпекою (стрибок у воду з трампліну, подолання перешкод і т. д.). Внутрішньо зосередитися на техніці виконання дії. Практично виконати дію і провести повний аналіз свого суб'єктивного стану.

Дати критичну оцінку своїм переживанням. Знайти причину виникнення негативних відчуттів. Зосередити увагу на подоланні негативних переживань. Виконання цієї вправи направлене на розвиток вольових зусиль, які необхідні для подолання суб'єктивних труднощів.

Психологічні вправи повинні надати практичну допомогу студентам при виборі конкретних прийомів свідомого регулювання своїх переживань.

Виконання цих вправ вимагає певної напруги від кожного студента, що пов'язане з необхідністю затрати значних вольових зусиль під час внутрішнього зосередження на викликаному суб'єктивному стані, а також подоланні різноманітних об'єктивних і суб'єктивних труднощів.

Прави слід вважати засвоєними в тому випадку, якщо студенти по своєму бажанню в найкоротший час свідомо викликають потрібний ефект у своєму емоційному стані.

Необхідно також враховувати, що підвищення рівня свідомого управління своїми емоціями і вольовими проявами є важливою умовою успішного формування позитивних якостей особистості. Правильне відношення до власних переживань викликає нове відношення до всіх інших проявів особистості.

Ефективність виконання психологічних вправ залежить від знання механізмів виникнення і протікання різних переживань. Ці знання повідомляються студентам під час вирішення задач загальної фізичної підготовки в навчальному процесі.

Велике значення для виховання вольових якостей має також застосування тестів. *Тести* ставлять перед студентами конкретні завдання у формі кількісних і якісних вимог, сприяючи при цьому вихованню цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання. Результати тестування можна також використовувати у формі похвали, завдяки чому тест виходить за рамки простого випробування і перевірки та стає одним із дієвих стимулів виховання вольових якостей.

Х. Бубе, Р. Фек, Х. Штюблер, Ф. Трогш (1968) вказують, що на показники життєвої ємкості легень і затримку дихання впливає сила волі досліджуваного. То-

му ці тести також можна використовувати для оцінки вольових проявів студентів.

Вимірювання життєвої ємкості легень. Визначення життєвої ємкості легень проводиться за допомогою спірометра. Після 10-хвилинного абсолютного спокою проводиться перше вимірювання в положенні стоячи. Так проводиться три вимірювання, кращий результат береться за фон. Потім дається категорична установка – перевершити свій максимальний результат, мобілізувавши всі зусилля волі. Для виявлення динаміки прояву вольового зусилля проводиться також три вимірювання. Прояви вольового зусилля оцінюються надбавкою до фонового результату (у даному тесті в кубічних сантиметрах).

Затримка дихання. Вольова затримка дихання починається із закінченням фази стійкої оксигінації, коли кров настільки збіднюється на кисень, що у студента з'являється потреба вдихнути. Чим більше кров збіднюється на кисень, тим більше вуглекислота, що накопичилася у крові, порушує дихальний центр і тим більше потрібно вольових зусиль, щоб свідомо подавити збудження цього центру (А.И. Высоцкий, 1974).

З кожним студентом проводиться дві серії дослідів на затримку дихання.

Серія 1. Визначення фонових показників.

Серія 2. Оцінка впливу вольового зусилля на затримку дихання. Вольове зусилля оцінюється в секундах.

Піднімання гирі (16 кг). Виконується три спроби з установкою на збільшення результату в другій і третій. Про наступну спробу повідомляється після закінчення попередньої. Вольове зусилля оцінюється надбавкою (у даному тесті кількістю додаткових піднімань).

Кут у висі. Показником прояву вольового зусилля є надбавка часу фіксації кута до фонового показника.

Динамометрія руки. Виконується по три спроби (для кожної руки), причому про кожну з них випробовуваний дізнається після закінчення попередньої. Можна додатково в цьому тесті вводити елементи змагання, застосовуючи при цьому засоби психологічної стимуляції. Вольове зусилля оцінюється надбавкою до фонового показника (у даному тесті кількістю кг).

Стрибок із зміною положення ніг. Вихідне положення – основна стійка. На рахунок “раз” – права попереду, на рахунок “два” – ліва попереду, на “три” – ноги нарізно, на “чотири” – майже підтягаються до грудей у стрибку. Показник – кількість виконаних спроб.

Цей тест найкраще застосовувати після різних за об’ємом і інтенсивністю навантажень, на фоні великої втоми з елементами змагання.

Такі тести сприяють прояву вольових якостей, будучи засобом їх виховання, а також виступають як засіб підвищення загальної фізичної підготовки студента.

Самонакази слід розглядати як категоричну вказівку самому собі продовжувати виконання заданої вправи, не звертаючи уваги на втому. Для кожного студента індивідуально підбираються самонакази, які він промовляє у важкі моменти виконання фізичних вправ.

Спеціальні дихальні вправи. Дихання – одна із вегетативних функцій, що найбільш піддається свідомому регулюванню. Керуючи диханням, ми маємо можливість через вегетативну нервову систему впливати на діяльність серця, кровеносних судин і інших внутрішніх органів. Якщо довільно міняти характер дихання, то це позначиться на динаміці емоційних реакцій студента.

Для регуляції нервово-психічного стану і підвищення ефективності здійснюваного навчального навантаження необхідно застосовувати спеціальні дихальні вправи за методикою (Б.А. Вяткин, 1974, 1981; В.С. Разводовский, 1982). Ці вправи є системою вдихів, видихів і затримок дихання, що позитивно впливають на весь організм студента у цілому. Свідомий контроль за частотою, глибиною і ритмом дихання є найбільш важливою ознакою дихальних вправ.

У випадках стресового стану, для зниження зростаючого збудження доцільно застосовувати комплекс спеціальних вправ, спрямованих на тривалу затримку дихання. Ефективність їх дії полягає в тому, що затримка дихання викликає збудження дихального центру, що у свою чергу за механізмом негативної індукції викликає в корі головного мозку посилення гальмівного процесу. Наводимо вправи для зниження збудження.

Вправа 1 (виконується сидячи і лежачи). Глибоко вдихнути, затримати дихання і злегка напружити м'язи всього тіла. Дихання затримати на 5–6 с (поки м'язи напружені), потім зробити повільний видих і розслабити м'язи всього тіла. Повторити вправу 9–10 разів, намагаючись з кожним разом збільшити час затримки дихання, видиху і розслаблення.

Вправа 2. Лягти на спину і підтягти ноги так, щоб ступні повністю стояли на підлозі. Зробити глибокий вдих і сильно стулити коліна разом. Затриматися в такому положенні на декілька секунд і потім зробити повільний видих, давши колінам вільно “впасти” в сторони. Вправу повторити 9–10 разів.

Вправа 3. Стоячи, сидячи або лежачи зробити декілька повільних, напружених глибоких вдихів. Під час вдиху

злегка напружувати всі м'язи, при видиху намагатися повністю розслабитися. Виконувати цю вправу протягом 2–3 хв.

Ці вправи слід повторювати 3–4 рази на день.

Всі перераховані засоби повинні поєднуватися при їх використанні з *контролем і обліком*. Контроль і облік є великими стимулами у процесі виховання вольових якостей. Вони застосовуються для вирішення наступних завдань: а) розбору і оцінки результатів діяльності; б) показу позитивних і негативних сторін у прояві вольових якостей; в) порівняння результатів оцінок і тестів.

Застосування психологічних засобів сприяє не тільки кращому проведенню навчальних занять з фізичного виховання, а й навчає студентів відчувати швидкість і темп бігу, вимагає умілого розподілу сил і вольових зусиль при виконанні фізичних вправ і випробувань, що у цілому позитивно впливає на рівень загального фізичного удосконалення студентів.

Під час розвитку у студентів вольових якостей разом з позитивними сторонами вольова підготовка при неправильному підході до неї може в деяких випадках призвести і до негативних результатів: погіршення працездатності, зниження стійкості організму до несприятливих дій зовнішнього середовища і до розвитку явищ перевтоми (Н.В. Зимкин, 1962).

Абсолютно очевидно, що чим вищі об'єм і інтенсивність навантажень у процесі навчальних і самостійних занять, тим актуальнішою стає необхідність використання комплексу психолого-педагогічних засобів, що забезпечують найбільш сприятливе їх засвоєння.

Нами виявлено, що при стомленні у студентів різко знижується вольова активність, вольові зусилля при виконанні стандартного навантаження знаходяться нижче мож-

ливостей студентів. Тому використання засобів відпочинку і відновлення працездатності є обов'язковою умовою навчального процесу.

До таких чинників, які складають основу методів, що забезпечують високу працездатність і оптимальне протікання відновних процесів в умовах фізичних навантажень, слід віднести:

- раціональне планування навчального процесу відповідно до підготовленості студентів, їх функціональних можливостей з врахуванням і поєднанням загальних і спеціальних засобів фізичного удосконалення;

- правильне поєднання навантаження і відпочинку протягом всього навчального процесу (зниження об'єму та інтенсивності фізичних навантажень у період сесії);

- включення в навчальні і самостійні заняття засобів для зняття стомлення (спеціальна індивідуальна розминка, активний відпочинок, вправи на розслаблення, створення позитивного емоційного фону і т. д.);

- використання різних психолого-педагогічних і гігієнічних факторів, які позитивно впливають на стан здоров'я і фізичної підготовленості студентів (душ, баня, сауна, активний відпочинок, сон, харчування, вітамінізація тощо).





Показові виступи з карате проводять Анна Корягіна (майстер спорту України міжнародного класу, чемпіонка світу та Європи серед юніорів) та Олексій Мінаєв (чемпіон Європи серед юніорів)

Розділ 7

ПЛАНУВАННЯ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

Планомірна робота, спрямована на виховання вольових якостей, повинна займати істотне місце протягом всього періоду навчання студентів у вузі. Для проведення додаткових психолого-педагогічних заходів щодо активізації вольових проявів у студентів нами були виявлені педагогічні і психологічні компоненти у структурі навчального процесу, що дозволили розробити план виховання вольових якостей (табл. 12).

Планування вольової підготовки здійснюється на навчальний рік і більший термін. У плані вказуються загальні та часткові завдання, засоби вирішення індивідуальних завдань і організаційно-методичні вказівки, що є складовою частиною кожного навчального заняття. Запропонований план не враховує індивідуальних особливостей кожного студента. Тому викладач повинен знати, що особистість кожного студента своєрідна і характеризується індивідуальними рисами. Індивідуальні відмінності у процесі навчання не тільки не стираються, а, навпаки, посилюються та формують у кожного студента індивідуальний стиль діяльності. Цей стиль залежить від багатьох чинників: мотивів і цілей, спеціальної підготовленості, властивостей нервової системи, здібностей, навиків і звичок поведінки. Врахування цих особливостей дозволить індивідуалізувати програму виховних дій стосовно кожного студента. Тому разом із загальними заходами, у вольовій підготовці необхідний особистий підхід до кожного студента.

ПЛАН
виховання вольових якостей студентів у процесі занять
фізичними вправами

Загальні задачі	Часткові задачі	Засоби вирішення часткових задач	Організаційно- методичні вказівки
1	2	3	4
1. Зміцнення мотивів та інтересів, виховання цілеспрямованості і позитивного відношення студентів до засобів фізичного виховання	1. Чітке визначення перспективних і приватних цілей на заняттях фізичними вправами 2. Систематичне ознайомлення з метою і завданнями процесу фізичного удосконалення 3. Систематичні вимоги щодо розуміння конкретного сенсу виконання фізичних вправ	1. Систематичне вивчення труднощів навчального процесу і засобів їх подолання 2. Регулярний облік і аналіз виконання фізичних навантажень з обов'язковим самоаналізом і самооцінкою 3. Ведення щоденника для обліку фізичних засобів, інтенсивності вико-	1. Здійснюється систематично протягом всього періоду занять фізичними вправами. 2. Навчальні заняття слід проводити цікаво і змістовно, в різних умовах, із частою зміною засобів фі-

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>2. Виховання наполегливості і завзятості</p>	<p>4. Збудження прагнення до активного пошуку засобів досягнення поставленої мети</p> <p>5. Систематичне формування прагнення цілеспрямованого і осмисленого виконання завдань викладача</p> <p>6. Систематичне формування стійких переконань, інтересів і потреб у заняттях фізичними вправами</p> <p>1. Формування фізичних можливостей для тривалого прагнення щодо досягнення поставленої мети</p>	<p>нання вправ, процесу і динаміки формування вольових якостей</p> <p>4. Визначення оптимального об'єму і інтенсивності навантаження протягом навчального року</p> <p>5. Змістовне і різноманітне проведення навчальних занять</p> <p>1. Регулярні відвідування навчальних занять, терпляче і багатократне виконання різних вправ під час розвитку фі-</p>	<p>зичного виховання, проведенням періодичної оцінки фізичної підготовленості</p> <p>3. Систематично враховувати сильні сторони і відзначати недоліки у вольових проявах студентів, намічати шляхи і терміни їх усунення</p> <p>1. Формування наполегливості і завзятості здійснюються протягом всього навчально-</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
	<p>2. Вимагання вміння активно виконувати навчальні навантаження протягом усього періоду навчання</p> <p>3. Формування потягу до подолання труднощів на шляху до досягнення мети</p> <p>4. Подолання конкретних недоліків в розвитку вольових якостей</p> <p>5. Чітке і до кінця доведене виконання вимог і завдань викладача</p> <p>6. Підвищення стійкості по відношенню до несподіваних і непередбачених труднощів</p>	<p>зичних якостей</p> <p>2. Активне виконання великої монотонної роботи за будь-яких зовнішніх (несприятливих) умов</p> <p>3. Детальне ознайомлення з труднощами навчального процесу і виконанням тестів щодо оцінки фізичної підготовленості</p> <p>4. Виявлення недоліків при розвитку вольових якостей і визначення шляхів їх усунення</p> <p>5. Періодичне використання контрольних нормативів у навчально-</p>	<p>го процесу</p> <p>2. Завдання підбираються відповідно до вимог навчальної програми</p> <p>3. На початку навчального року фізичні навантаження збільшують поступово, не слід вводити вправи на граничну інтенсивність і витривалість</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>3. Виховання витримки і самовладання</p>	<p>1. Формування здатності керувати своїми діями, відчуттями, вчинками і поведінкою у цілому</p> <p>2. Добиватися уміння володіти собою в екстремальних умовах</p> <p>3. Формувати здатність “терпіти” тривале і на-</p>	<p>му процесі</p> <p>6. Введення додаткових труднощів у навчальний процес</p> <p>7. Моделювання умов майбутнього тестування з фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки</p> <p>1. Переконання в необхідності і можливості управління своїми діями, вчинками і поведінкою у цілому</p> <p>2. Вказівка і роз’яснення всіх випадків прояву нестриманості, емоційного реагування і ін.</p> <p>3. Виховання терпля-</p>	<p>1. Формування витримки і самовладання носить систематичний цілеспрямований характер</p> <p>2. Навчання прийомам регуляції емоційних станів на початково-</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
	<p>пружене фізичне навантаження</p> <p>4. Формувати здатність долати стомлення</p> <p>5. Формування уміння ясно мислити в умовах підвищеного емоційного збудження</p> <p>6. Формування здатності при будь-яких обставинах і умовах боротися до кінця за позитивний результат у навчальному процесі і у житті</p> <p>7. Систематична адаптація до змін проведення навчальних занять і обставин при самостійному виконанні фізичних</p>	<p>часті при виконанні всіх навчальних завдань</p> <p>4. Включення у навчальний процес завдань і вправ на виконання “до відмови”</p> <p>5. Вимоги самозвіту своєї поведінки і дій</p> <p>6. Застосування прийомів регулювання негативних емоційних станів</p> <p>7. Навчання прийомам саморегулювання</p>	<p>му етапі проводить викладач</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>4. Виховання ініціативності і самостійності</p>	<p>вправ</p> <p>1. Виховання уміння контролювати свої дії і поведінку в екстремальних умовах (тестування, змагання, негативний результат тощо)</p> <p>2. Самостійна оцінка своїх можливостей, ухвалення рішення і його виконання</p> <p>3. Самостійне складання планів самостійних занять фізичними вправами і прийняття участі у спортивно-масових заходах вузу</p> <p>4. Виховання уміння вносити корективи і до-</p>	<p>1. Систематичне проведення контрольного виконання тестів з фізичної підготовки</p> <p>2. Регулярна участь у спортивно-масових заходах</p> <p>3. Самостійне проведення і складання планів окремих занять фізичними вправами</p> <p>4. Проведення змагань на краще технічне виконання фізичних вправ і тестів з фізичної підготовки</p> <p>5. Заохочення студентів за проявлену ініці-</p>	<p>1. Формування ініціативності і самостійності повинне здійснюватися систематично і цілеспрямовано</p> <p>2. Не слід викладачу всі питання фізичного удосконалення вирішувати за студента, позбавляти його творчого пошуку при складанні плану свого фізичного удосконалення</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>5. Виховання рішучості і сміливості</p>	<p>повнення при виконанні запланованих фізичних навантажень у процесі самостійних занять</p> <p>5. Уміння змінювати поведінку і дії відповідно до несподіваних обставин, вимог і умов проведення занять або спортивно-масових заходів</p> <p>6. Самостійна оцінка своєї поведінки і вибір власних дій</p> <p>7. Уміння виділити недоліки і визначити шляхи їх усунення</p> <p>1. Формування упевненості у своїх силах</p> <p>2. Формування уміння</p>	<p>ативність і самостійність у нестандартних умовах навчального процесу</p> <p>1. Уточнення даних про умови виконання тестів з фізичної підготовки,</p>	<p>1. Формування рішучості і сміливості здійснюють-</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
	<p>швидко і своєчасно внести зміни до плану своєї підготовки</p> <p>3. Розвиток творчої уяви, глибини, швидкості і гнучкості мислення</p> <p>4. Формування уміння своєчасно реалізовувати ухвалені рішення</p> <p>5. Формування уміння рішуче і сміливо реалізовувати свої переваги при виконанні фізичних випробувань</p> <p>6. Вироблення уміння регулювати емоційними станами і зберігати нервово-психічну рівноважність при різних ситуа-</p>	<p>визначення стану і фізичних можливостей відповідно до їх виконання</p> <p>2. Індивідуалізація щодо фізичних навантажень, їх об'єму та інтенсивності у навчальному процесі</p> <p>3. Моделювання умов виконання тестування на навчальних заняттях</p> <p>4. Постановка чітких вимог при виконанні тестів</p> <p>5. Психологічне самонавіювання і навіювання викладача для створення уміння примушувати себе повірити у свої сили, сконцентрувати себе на</p>	<p>ся цілеспрямовано протягом усього навчального процесу</p> <p>2. Упевненість у своїх силах носить як загальний характер досягнення мети, так і формується на кожному окремому занятті</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>6. Навчання кожного студента методиці самовиховання вольових якостей</p>	<p>ціях спортивної діяльності</p> <p>1. Визначити початковий рівень розвитку вольових якостей студентів</p> <p>2. Визначити у кожного студента сильні сторони і недоліки у розвитку вольових якостей</p> <p>3. Забезпечити кожного студента конкретними способами і прийомами самовиховання вольових якостей</p>	<p>успішному подоланні труднощів навчального процесу і позитивному виконанні тестів з фізичної підготовки</p> <p>1. Роз'яснення важливості самовиховання і його стимулювання</p> <p>2. Складання студентом спільно з викладачем програми самовиховання</p> <p>3. Ознайомлення з прийомами самовиховання волі і вибір з них найбільш оптимальних для кожного студента</p> <p>4. Контроль за здійсненням програми самовиховання</p>	<p>1. На початку навчальних занять викладач повинен встановити рівень розвитку вольових якостей за допомогою розроблених нами загальних ознак їх прояву</p> <p>2. Скласти програму самовиховання індивідуально для кож-</p>

Продовження таблиці 12

1	2	3	4
<p>7. Озброєння студентів прийомами і засобами збереження і відновлення вольової сфери від перетвоми</p>	<p>1. Оволодіння різними засобами психолого-педагогічного відновлення працездатності</p> <p>2. Оволодіння різними формами переключення уваги</p>	<p>5. Заохочення і схвалення за усунення недоліків і підвищення рівня розвитку вольових якостей і фізичної підготовленості</p> <p>1. Правильна організація навчального процесу і активного відпочинку</p> <p>2. Правильні взаємовідносини між викладачем та студентами, позитивний психологічний клімат під час проведення навчальних і самостійних занять</p> <p>3. Використання функціональної музики і улюблених засобів розваг під</p>	<p>ного студента, включаючи наведені прийоми самовиховання</p> <p>1. На початку навчальних занять ознайомити студентів із засобами відновлення працездатності і навчити їх застосовувати</p> <p>2. Особливу увагу слід приділяти психологічному відновленню під час сесії, учас-</p>

Закінчення таблиці 12

1	2	3	4
		час проведення навчальних занять 4. Застосування прийомів аутогенного тренування	ті у змаганнях

Індивідуальний підхід базується на вивченні викладачем індивідуальних особливостей студентів, індивідуальному плануванні і здійснюється різними шляхами.

Індивідуальний підхід є одним із важливих принципів формування студентів, виховання у них вольових якостей. Він визначає стиль керівництва викладача, характеризує культуру управління навчальним процесом.

Індивідуальний підхід вимагає перш за все глибокого і тонкого розуміння особистості студентів і умов її формування, знання того неповторного поєднання вольових і інших якостей, яке дає можливість добитися високих досягнень у фізичному вдосконаленні кожного студента.

Глиbokі знання індивідуальних особливостей студентів, застосування різних засобів дії на них з урахуванням їх особливостей, а також наявність взаємозв'язку між викладачем і студентами – складає суть принципу індивідуального підходу.

Планування виховання вольових якостей може і повинне носити індивідуальний характер, що має відобразитися в індивідуальних планах підготовки студентів, виходячи із особливостей розвитку вольових якостей, їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Окрім загального плану, викладачі повинні вимагати складання індивідуальних планів вольової підготовки особливо у студентів, які мають поганий рівень фізичної підготовленості (табл. 13). В такому плані подається: психологічне обґрунтування індивідуальних завдань; вказуються недоліки в розвитку вольових якостей, негативні риси характеру і інші якості особистості.

Таблиця 13

*Індивідуальний план виховання вольвих якостей студентів
з низьким рівнем фізичної і вольової підготовленості
Прізвище та ім'я Ш. О., факультет технологічний, курс I, група 1*

Вольові якості					Шляхи і засоби виховання
ціле-спрямованість	наполегливість і завзятість	витримка і самовладання	Рішучість і сміливість	ініціативність і самостійність	
1	2	3	4	5	6
Відсутня. Пропуски занять без поважних причин	Проявляє наполегливість у присутності викладача. Схильний не до кінця виконувати	Припиняє виконання завдань, що потребують вольових зусиль	Відсутні. Боїться великих фізичних навантажень	Відсутні. Виконує фізичні вправи під контролем викладача	1. Формування впевненості щодо досягнення позитивних результатів, необхідності обов'язкового відвідування навчальних і проведення самостійних занять 2. Вимагати до кінця виконувати завдання

Закінчення таблиці 13

1	2	3	4	5	6
	завдання				викладача 3. Систематично оволодівати прийомами самовиховання 4. Розробити і виконувати самостійно комплекс фізичних вправ 5. Заохочення за проявлені самостійність, наполегливість і завзятість



Вагу бере Олексій Богатко (майстер спорту з важкої атлетики, четверте місце на чемпіонаті Європи серед юніорів)

Розділ 8

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ

Для обґрунтування ефективності методики виховання вольових якостей був проведений психолого-педагогічний формуючий експеримент протягом навчального року. У ньому взяли участь 10 навчальних груп студентів, які були розподілені на контрольні і експериментальні групи методом випадкової вибірки (табл. 14). Згідно з університетським розкладом заняття з фізичного виховання у всіх групах проводилися два рази на тиждень у першій половині дня.

Побудова навчального процесу контрольних і експериментальних груп здійснювалася згідно з сучасними науково-методичними даними по теорії і методиці фізичного виховання, основам розвитку фізичних якостей та організації самостійних занять студентів (А.А. Тер-Ованесян, 1878; В.А. Головин, В.А. Масляков і ін., 1983; Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков, 1988; М.М. Линець, 1997; Т.Ю. Круцевич, 2003; Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан, 2006 і ін.). Об'єм і спрямованість вправ, що входили в робочі програми, були ідентичні в обох групах. Принципова відмінність навчального процесу студентів експериментальних груп від занять в контрольних полягала у введенні до робочої програми спеціальних заходів,

що включають конкретні засоби і методичні прийоми, направлені на активізацію і виховання вольових якостей.

Таблиця 14
Характеристика контингенту студентів, які приймали участь у психолого-педагогічному формуючому експерименті

Групи	Кількість студентів	Рівень вольової підготовленості (кіл. чол.)			Середній бал розвитку вольових якостей	Середній бал теоретичної підготовки	Рівень фізичної підготовленості (в балах)
		високий	середній	низький			
Чоловіки							
Екс.	73	11	37	25	3,59	2,58	22,45
Кон.	44	8	27	9	3,68	2,56	23,52
Жінки							
Екс.	41	4	15	22	3,09	2,38	19,28
Кон.	68	7	26	35	3,08	2,34	18,90

Для усунення негативних сторін формуючого експерименту були вжиті наступні заходи: а) проведено тривале педагогічне спостереження за динамікою зростання фізичної підготовленості; б) виявлені рівні розвитку вольових якостей і фізичної підготовленості; в) визначені результати приросту показників фізичної підготовленості до експерименту і після нього; г) встановлена різниця в темпах приросту фізичної підготовленості експе-

риментальних груп порівняно з контрольними; д) врахована складність організації і проведення експерименту; е) здійснювався постійний контроль за ходом експериментальної роботи.

Проведений експеримент дозволяє констатувати, що воля студентів формується під час діяльності. Проте без цілеспрямованої роботи щодо формування вольових якостей значних зрушень у розвитку волі не спостерігалось.

Аналіз опитування і спеціального анкетування показав, що студенти не мають достатньо чіткого уявлення про волю, вольові якості, сильні і слабкі сторони їх розвитку, шляхи і способи подолання труднощів, прийоми і засоби формування волі. Так, з 226 (117 чол., 109 жін.) студентів, що брали участь у психолого-педагогічному експерименті, лише 11,6 % дали вірні визначення, 26,7 % – неповні відповіді, 61,7 % – не могли конкретно відповісти на поставлені питання, посилалися на вчинки інших людей і вкрай рідко приводили приклади з своєї навчальної діяльності, а в деяких питаннях мали зовсім спотворене уявлення про проблеми вольової підготовки.

Незнання теоретичних положень формування волі гальмує процес вольової підготовки студентів. У табл. 15, 16 представлені дані про зміну рівня знань по теоретичних положеннях вольової підготовки за період формуючого експерименту. Аналіз даних показав, що значні зміни, з високим рівнем достовірності ($P < 0,01$), відбулися у студентів як у чоловіків, так і жінок експериментальних груп. Найбільше зрушення спостерігається у знаннях прийомів і засобів формування волі, зокрема у чоловіків – 1,1 бала ($P < 0,001$) та жінок – 1,3 бала ($P < 0,001$), оскільки вони систематично застосовувалися впродовж всього формуючого експерименту.

Таблиця 15

Розвиток теоретичних знань студентів експериментальних і контрольних груп внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (чоловіки, у балах)

Теоретичні положення	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Загальні поняття про волю	Експ.	$2,7 \pm 0,10$	$3,5 \pm 0,18$	0,8	2,71	< 0,01
	Конт.	$2,6 \pm 0,09$	$2,7 \pm 0,14$	0,1	1,03	> 0,05
Характеристика вольових якостей	Експ.	$2,4 \pm 0,13$	$3,1 \pm 0,27$	0,7	2,83	< 0,01
	Конт.	$2,5 \pm 0,17$	$2,6 \pm 0,19$	0,1	0,94	> 0,05
Сильні сторони під час розвитку вольових якостей	Експ.	$2,6 \pm 0,21$	$3,3 \pm 0,33$	0,7	2,65	< 0,01
	Конт.	$2,6 \pm 0,11$	$2,8 \pm 0,20$	0,2	1,17	> 0,05
Недоліки під час розвитку вольових якостей	Експ.	$2,5 \pm 0,17$	$3,3 \pm 0,28$	0,8	2,91	< 0,01
	Конт.	$2,5 \pm 0,19$	$2,6 \pm 0,16$	0,1	1,13	> 0,05
Засоби виховання вольових якостей	Експ.	$2,7 \pm 0,13$	$3,8 \pm 0,41$	1,1	3,45	< 0,001
	Конт.	$2,6 \pm 0,14$	$2,9 \pm 0,19$	0,3	1,64	> 0,05
Загальний рівень теоретичної підготовленості	Експ.	$2,58 \pm 0,31$	$3,42 \pm 0,39$	0,84	2,97	< 0,01
	Конт.	$2,56 \pm 0,29$	$2,72 \pm 0,17$	0,16	1,09	> 0,05

Таблиця 16

Розвиток теоретичних знань студентів експериментальних і контрольних груп внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (жінки, у балах)

Теоретичні положення	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Загальні поняття про волю	Експ.	$2,4 \pm 0,21$	$3,2 \pm 0,17$	0,8	2,84	< 0,01
	Конт.	$2,3 \pm 0,12$	$2,5 \pm 0,16$	0,2	1,23	> 0,05
Характеристика вольових якостей	Експ.	$2,3 \pm 0,13$	$2,9 \pm 0,24$	0,6	2,19	< 0,05
	Конт.	$2,3 \pm 0,14$	$2,4 \pm 0,11$	0,1	1,12	> 0,05
Сильні сторони під час розвитку вольових якостей	Експ.	$2,4 \pm 0,08$	$3,1 \pm 0,19$	0,7	2,89	< 0,01
	Конт.	$2,2 \pm 0,11$	$2,4 \pm 0,09$	0,2	1,28	> 0,05
Недоліки під час розвитку вольових якостей	Експ.	$2,3 \pm 0,07$	$3,1 \pm 0,16$	0,8	2,96	< 0,01
	Конт.	$2,3 \pm 0,12$	$2,6 \pm 0,13$	0,3	1,54	> 0,05
Засоби виховання вольових якостей	Експ.	$2,5 \pm 0,13$	$3,8 \pm 0,23$	1,3	3,69	< 0,001
	Конт.	$2,6 \pm 0,15$	$3,1 \pm 0,14$	0,5	2,14	> 0,05
Загальний рівень теоретичної підготовленості	Експ.	$3,38 \pm 0,16$	$3,22 \pm 0,31$	0,84	3,01	< 0,01
	Конт.	$3,34 \pm 0,14$	$2,60 \pm 0,17$	0,26	1,48	> 0,05

У контрольних групах, навпаки, в знаннях теоретичних положень вольової підготовки істотних змін не відбулося ($P > 0,05$), винятком є тільки у жінок розділ “Прийоми і засоби виховання вольових якостей” – 0,5 бала ($P < 0,05$).

Проведені дослідження показали, що тільки цілеспрямована систематична і планова робота, направлена на здобуття студентами теоретичних знань, приводить до значного їх збільшення. Графічне зображення приросту теоретичних знань в експериментальних і контрольних групах протягом навчального року наочно показало переваги цілеспрямованої роботи (рис. 15).

Застосування у навчальному процесі цілеспрямованих заходів щодо формування вольових якостей допомогло усунути цілий ряд недоліків в їх розвитку. Це, у свою чергу, значно поліпшило рівень вольової підготовки студентів. Значне усунення недоліків під час розвитку вольових якостей забезпечувалося за рахунок ліквідації причин, що їх породжують: а) відсутність у студентів чітких мотиваційно-цільових установок; б) розбіжність між мотивами намірів і мотивами дій; в) наявність суперечливих, конфліктних і негативних мотивів; г) негативне відношення до труднощів; д) вибір труднощів низького ступеня складності; е) наявність слабких ланок в прояві вольових якостей та ін.

Та все ж основна мета формуючого експерименту полягала в тому, щоб прослідкувати динаміку розвитку вольових якостей у студентів впродовж навчального року.

Звертає на себе увагу той факт, що показники вольових якостей за період формуючого педагогічного експерименту поліпшилися як в експериментальних, так і контрольних групах.

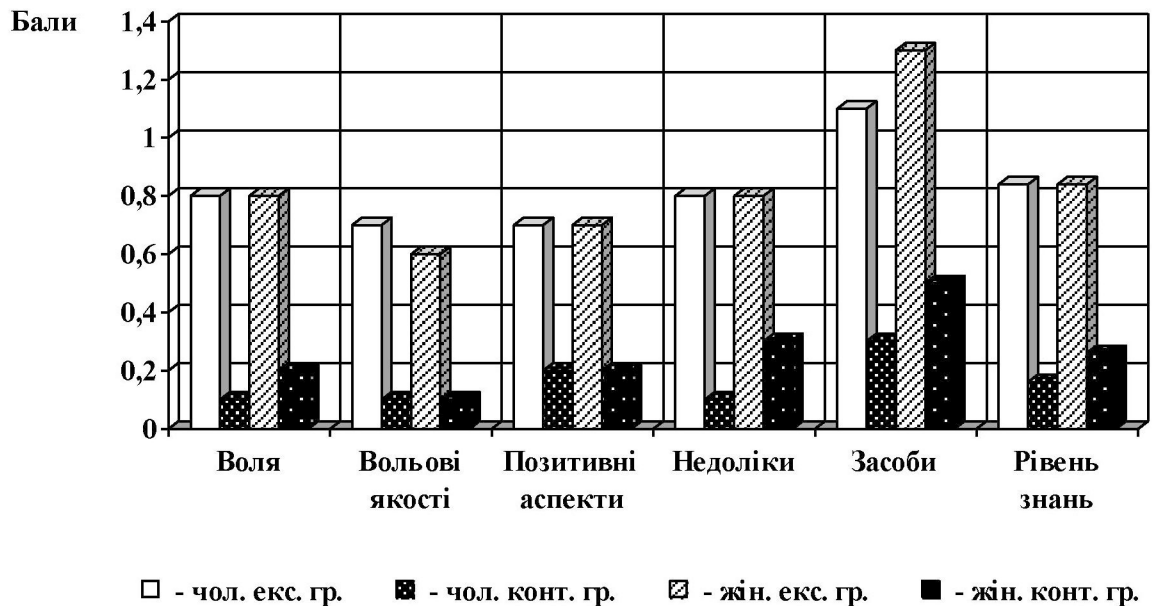


Рис. 15. Приріст теоретичних знань студентів з питань вольової підготовки за період формуючого педагогічного експерименту (в балах)

Однак цілеспрямована робота щодо формування вольових якостей привела до того, що студенти експериментальних груп навчилися успішніше долати труднощі різного ступеня складності, проявляти вольові зусилля при подоланні втоми. Аналіз даних формуючого експерименту показав, що статистично достовірні зміни ($P < 0,05$) спостерігаються у студентів експериментальних груп за оцінкою вольової підготовленості, зокрема у чоловіків приріст складає 0,48 бала проти 0,08 бала у контрольних групах, відповідно у жінок, 0,61 і 0,11 балів (табл. 17, 18). З даних вольових якостей найбільш виражено відбувся розвиток цілеспрямованості – 0,69 бала у чоловіків ($P < 0,01$), і 0,72 була у жінок ($P < 0,01$), що підтверджує високу вольову активність студентів експериментальних груп. У той же час у студентів контрольних груп, де не була введена методика виховання вольових якостей, результати їх розвитку істотно не змінилися, відповідно – 0,21 і 0,13 ($P > 0,05$). Високий приріст відбувся також при розвитку наполегливості і завзятості – 0,6 бала у чоловіків ($P < 0,05$) і 0,71 – у жінок ($P < 0,01$), що свідчить про достатні об'єми та інтенсивність навчального навантаження в цих групах. Мають достовірний приріст і інші вольові якості, зокрема, у чоловіків – витримка і самовладання – 0,59 бала ($P < 0,05$), ініціативність і самостійність – 0,52 бала ($P < 0,05$). Аналогічні результати отримані і у жінок, але з більшим рівнем достовірності: витримка і самовладання – 0,71 бала ($P < 0,01$), ініціативність і самостійність також 0,71 бала ($P < 0,01$). В той же час рішучість і сміливість достовірних статистичних змін не має ні в чоловічих, ні в жіночих групах ($P > 0,05$). Це свідчить про те, що державні тести з оцінки фізичної підготовки не вимагають прояву цих вольових якостей і відповідно на навчальних заняттях не застосовуються засоби виховання рішучості і сміливості.

Таблиця 17

Розвиток вольових якостей студентів експериментальних і контрольних груп внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо формування вольової сфери (чоловіки, в балах)

Вольові якості	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Цілеспрямованість	Експ.	3,52 ± 0,17	4,21 ± 0,24	0,69	2,34	< 0,01
	Конт.	3,62 ± 0,18	3,83 ± 0,19	0,21	1,39	> 0,05
Наполегливість і завзятість	Експ.	3,59 ± 0,17	4,19 ± 0,23	0,60	2,12	< 0,05
	Конт.	3,74 ± 0,19	3,83 ± 0,19	0,09	1,14	> 0,05
Витримка і самовладання	Експ.	3,65 ± 0,18	4,24 ± 0,25	0,59	2,03	< 0,05
	Конт.	3,75 ± 0,19	3,91 ± 0,21	0,16	1,19	> 0,05
Ініціативність і самостійність	Експ.	3,75 ± 0,18	4,27 ± 0,26	0,52	2,00	< 0,05
	Конт.	3,83 ± 0,20	3,92 ± 0,21	0,09	1,14	> 0,05
Рішучість і сміливість	Експ.	2,99 ± 0,11	3,44 ± 0,15	0,45	2,03	> 0,05
	Конт.	3,10 ± 0,13	3,31 ± 0,14	0,21	1,19	> 0,05
Загальний рівень вольової підготовленості	Експ.	3,59 ± 0,17	4,07 ± 0,22	0,48	2,16	< 0,05
	Конт.	3,68 ± 0,19	3,76 ± 0,19	0,08	1,32	> 0,05

Таблиця 18

*Розвиток вольових якостей студентів експериментальних і контрольних груп
внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо формування вольової сфери (жінки, в балах)*

Вольові якості	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Цілеспрямованість	Експ.	$3,17 \pm 0,13$	$3,89 \pm 0,21$	0,72	2,84	< 0,01
	Конт.	$3,21 \pm 0,15$	$3,34 \pm 0,16$	0,13	1,02	> 0,05
Наполегливість і завзятість	Експ.	$2,97 \pm 0,07$	$4,68 \pm 0,18$	0,71	2,78	< 0,01
	Конт.	$3,00 \pm 0,10$	$3,11 \pm 0,12$	0,11	0,98	> 0,05
Витримка і самовладання	Експ.	$3,10 \pm 0,12$	$3,81 \pm 0,20$	0,71	2,82	< 0,01
	Конт.	$3,13 \pm 0,13$	$3,23 \pm 0,15$	0,10	1,12	> 0,05
Ініціативність і самостійність	Експ.	$3,31 \pm 0,15$	$3,94 \pm 0,22$	0,63	2,27	< 0,05
	Конт.	$3,34 \pm 0,16$	$3,39 \pm 0,17$	0,05	0,94	> 0,05
Рішучість і сміливість	Експ.	$2,66 \pm 0,05$	$3,16 \pm 0,13$	0,50	2,18	> 0,05
	Конт.	$2,70 \pm 0,06$	$2,91 \pm 0,08$	0,21	1,17	> 0,05
Загальний рівень вольової підготовленості	Експ.	$3,09 \pm 0,10$	$3,70 \pm 0,18$	0,61	2,35	< 0,05
	Конт.	$3,08 \pm 0,09$	$3,19 \pm 0,14$	0,11	1,29	> 0,05

На рис. 16 показано приріст розвитку вольових якостей студентів експериментальних і контрольних груп за період формуючого педагогічного експерименту. Детальний аналіз оцінки вольових якостей в експериментальних і контрольних групах показав наступне співвідношення: у експериментальних чоловічих групах до формуючого експерименту з низьким рівнем розвитку вольових якостей було 25 студентів, а в кінці залишилося – 11; з середнім рівнем було 37, стало – 43; з високим рівнем було 11, стало – 19. У контрольних групах: з низьким рівнем було 9, стало – 7; з середнім рівнем – 27, стало – 28; з високим було 8, стало – 9. Відбулися позитивні зміни також в експериментальних жіночих групах, зокрема, до формуючого експерименту з низьким рівнем розвитку вольових якостей було 22 студентки, а в кінці залишилося – 9; з середнім рівнем – 15, стало – 24; з високим рівнем було 4, стало – 8. У контрольних групах: з низьким рівнем було 35, стало – 29; з середнім рівнем – 26, стало – 28; з високим було 7, стало – 11.

Індивідуальні дані також дозволяють стверджувати, що після проведення формуючого експерименту всі вольові якості студентів експериментальних груп, у порівнянні з контрольними, значно вищі.

Досвід експериментальної роботи показав, що для викладачів і студентів не так важливо, чи буде вищий рівень розвитку вольових якостей від цілеспрямованої роботи чи ні. Їх значно більше цікавить, чи активізують ці засоби діяльність студентів, чи підвищують інтерес до навчального процесу з фізичного виховання і кінець кінцем чи приводять до зростання фізичної підготовленості.

Дані формуючого експерименту підтвердили суттєве поліпшення результатів у студентів експериментальних груп при виконанні тестів з фізичної підготовки (табл. 19, 20).

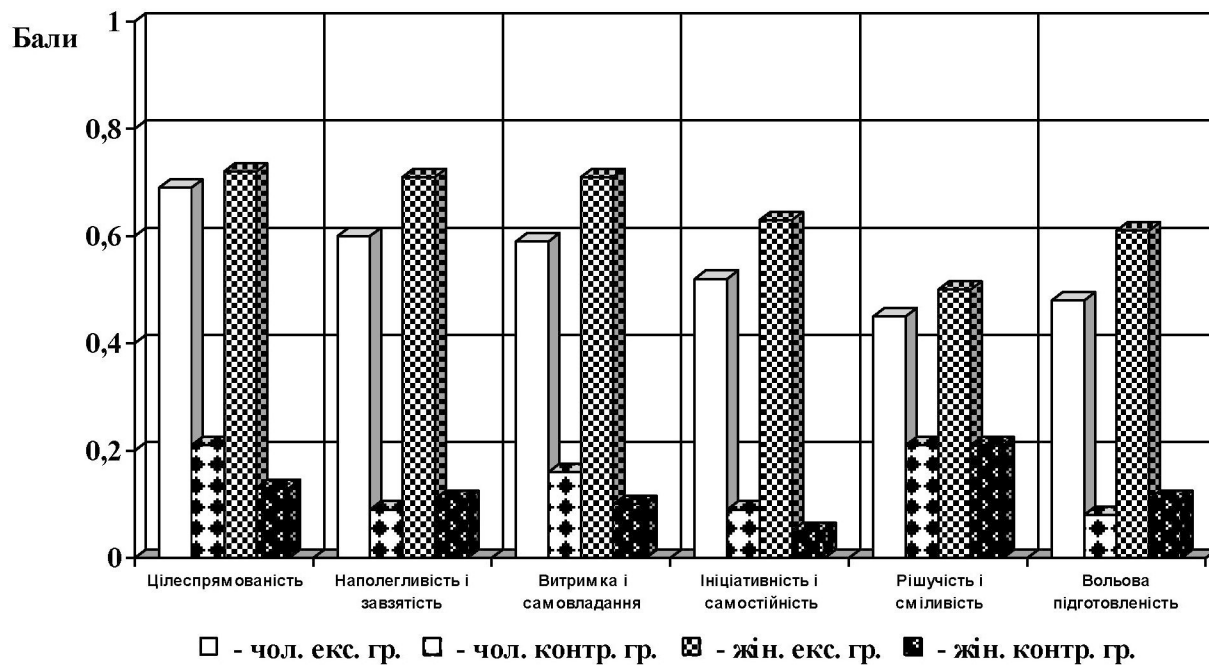


Рис. 16. *Приріст вольових якостей у студентів за період формуючого педагогічного експерименту (в балах)*

Таблиця 19

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (чоловіки)

Тести фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
1	2	3	4	5	6	7
Біг на 3000 м (хв, с)	Експ.	13.41,17 ± 2,34	12.39,14 ± 2,19	1.02,03	2,74	< 0,01
	Конт.	13.39,41 ± 2,92	13.21,23 ± 2,36	0.18,18	1,22	> 0,05
Біг на 100 м (с)	Експ.	14,54 ± 0,88	13,99 ± 0,65	0,55	1,43	> 0,05
	Конт.	14,02 ± 0,23	13,76 ± 0,17	0,26	0,87	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Експ.	227,15 ± 1,19	229,78 ± 1,24	2,63	1,35	> 0,05
	Конт.	224,28 ± 1,73	226,32 ± 1,67	2,04	1,17	> 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Експ.	36,74 ± 1,25	42,91 ± 0,95	6,17	2,87	< 0,01
	Конт.	35,98 ± 1,34	38,23 ± 1,54	2,25	1,51	> 0,05

Закінчення таблиці 19

1	2	3	4	5	6	7
Підтягування на перекладині (разів)	Експ.	$7,42 \pm 0,75$	$12,14 \pm 0,64$	4,72	2,93	< 0,01
	Конт.	$7,53 \pm 0,82$	$8,52 \pm 0,77$	1,09	1,79	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Експ.	$37,64 \pm 1,26$	$49,69 \pm 0,97$	12,05	2,87	< 0,01
	Конт.	$38,12 \pm 1,31$	$41,30 \pm 1,53$	3,18	1,07	> 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Експ.	$9,70 \pm 0,04$	$8,91 \pm 0,05$	0,79	2,32	< 0,05
	Конт.	$9,67 \pm 0,08$	$9,37 \pm 0,06$	0,37	1,13	> 0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Експ.	$11,38 \pm 0,94$	$15,91 \pm 0,58$	4,53	2,43	< 0,05
	Конт.	$12,13 \pm 1,03$	$13,68 \pm 0,92$	1,55	1,34	> 0,05

Таблиця 20

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальних і контрольних груп внаслідок цілеспрямованої діяльності щодо виховання вольових якостей (жінки)

Тести фізичної підготовки	Групи	Вихідні дані	Кінцеві дані	Зміни за рік $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
1	2	3	4	5	6	7
Біг на 2000 м (хв, с)	Експ.	11.27,55 ± 1,84	10.32,34 ± 2,11	0.55,21	2,29	< 0,05
	Конт.	11.25,49 ± 2,23	11.13,16 ± 1,87	0.12,33	1,58	> 0,05
Біг на 100 м (с)	Експ.	17,82 ± 0,51	16,63 ± 0,13	1,19	2,41	< 0,05
	Конт.	17,64 ± 0,47	16,87 ± 0,16	0,77	1,62	> 0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	Експ.	167,05 ± 2,12	171,67 ± 1,83	4,62	2,61	> 0,05
	Конт.	169,64 ± 1,30	171,39 ± 1,60	1,75	1,17	> 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Експ.	14,76 ± 0,73	19,13 ± 0,63	4,37	2,72	< 0,01
	Конт.	13,95 ± 0,48	15,70 ± 0,54	1,75	1,27	> 0,05

Закінчення таблиці 20

1	2	3	4	5	6	7
Вис на зігнутих руках (с)	Експ.	6,40 ± 0,57	14,91 ± 1,96	8,51	3,61	< 0,001
	Конт.	6,92 ± 0,66	9,74 ± 1,16	2,82	1,37	> 0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв (разів)	Експ.	24,63 ± 1,35	47,27 ± 2,81	22,64	3,93	< 0,001
	Конт.	25,21 ± 1,64	31,74 ± 2,38	6,53	2,57	< 0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Експ.	10,81 ± 0,37	10,41 ± 0,78	0,40	2,49	< 0,05
	Конт.	10,61 ± 0,62	10,53 ± 0,86	0,08	1,08	> 0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Експ.	14,45 ± 0,71	18,79 ± 0,72	4,34	2,69	< 0,05
	Конт.	13,94 ± 0,93	14,61 ± 0,64	0,67	1,16	> 0,05

Розділ 8. Експериментальне обґрунтування ефективності використання методики виховання вольових якостей

Так, у студентів експериментальних груп з бігу на 3000 м поліпшення результатів відбулося на 1.02,03 хв, с, ($P < 0,01$), тоді як у контрольних групах цей показник суттєво нижче – 0.18,18 хв, с, і не має достовірної різниці, $P > 0,05$ (рис. 17).

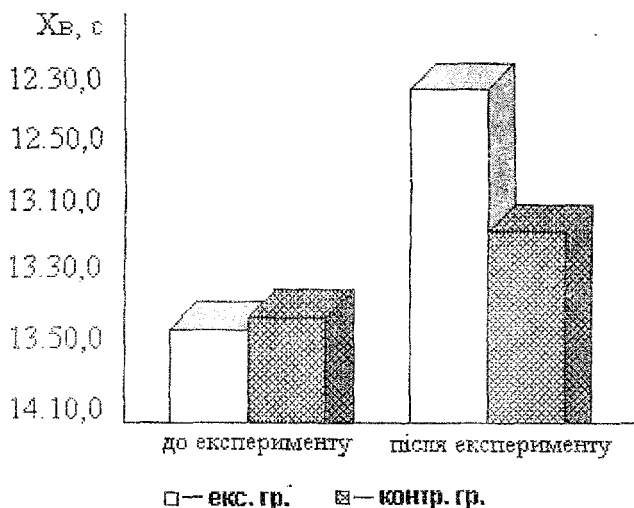


Рис. 17. Динаміка результатів подолання дистанції 3000 м (чоловіки)

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 (рис. 18). Це підтверджує той факт, що вольові якості досить позитивно впливають на якість виховання загальної і спеціальної витривалості студентів. Ви-

ховання вольових якостей при підготовці до виконання тестів з бігу на довгі дистанції є необхідною умовою успішного виконання навчальних нормативів.

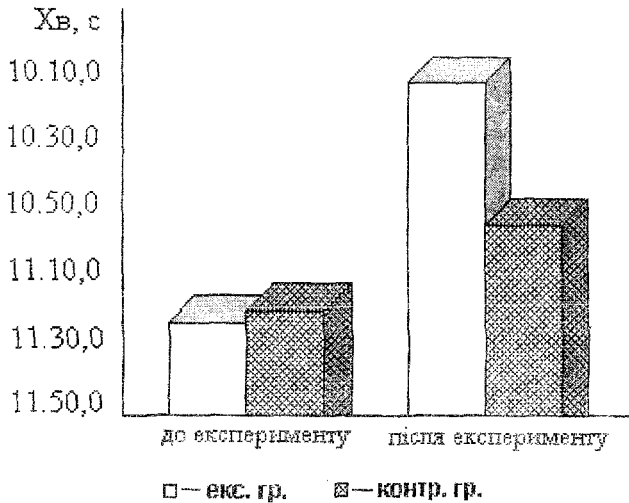


Рис. 18. Динаміка результатів подолання дистанції 2000 м (жінки)

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. 19). У експериментальних групах чоловіків статистичних достовірних змін не відбулося ($P > 0,05$). Тому в навчальний процес з фізичного виховання для студентів-чоловіків необхідно більше впроваджувати засобів для розвитку швидкості, зокрема, біг на коротких відрізках.

Не відбулося статистичних достовірних змін ($P > 0,05$) за навчальний рік при стрибках у довжину з місця як в контрольних, так і експериментальних чоловічих і жіночих

групах (рис. 20). Слід також відмітити, що результати з стрибків у довжину з місця в нормативах державних тестів є досить високими для контингенту студентів Поліського регіону як для чоловіків, так і жінок.

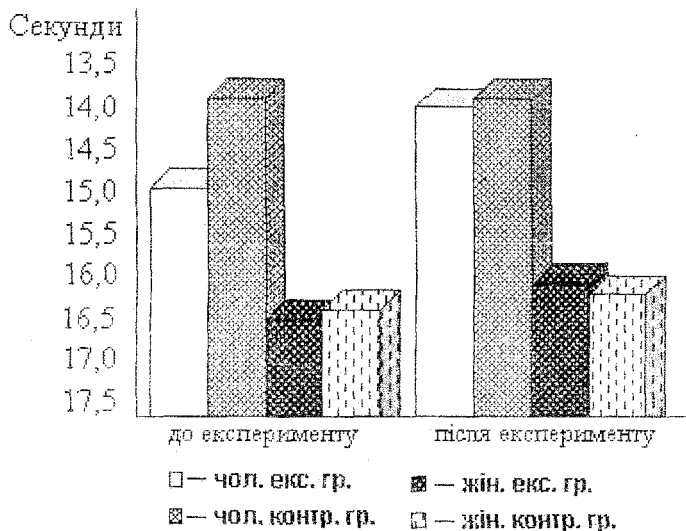


Рис. 19. Динаміка результатів студентів
з бігу на 100 м

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 достовір-

ної різниці не відбулося, відповідно – 2,25 раза ($P > 0,05$). Аналогічні результати у жіночих групах з більш високим рівнем достовірності, відповідно – в експериментальних – 4,4 раза ($P < 0,01$), у контрольних – 1,8 ($P > 0,05$). Даний тест ще раз підтвердив, що методика виховання вольових якостей позитивно впливає на розвиток силової витривалості (рис. 21).

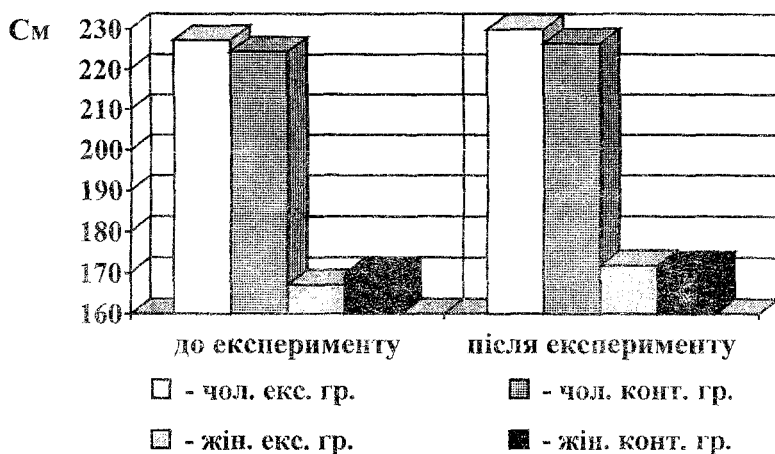


Рис. 20. Динаміка результатів стрибків у довжину з місця

Досить позитивні зміни відбулися за період педагогічного експерименту в чоловіків – підтягування на перекладині (рис. 22): в експериментальних групах приріст відбувся на 4,72 раза ($P < 0,01$), у контрольних – 1,09 ($P > 0,05$). Жінки також досягли високих зрушень у статичній силовій витривалості (рис. 23). Високі достовірні зміни відбулися в експериментальній групі – вис на зігнутих руках, де приріст склав 8,5 с ($P < 0,001$), у контрольних, де

не впроваджувалися засоби виховання вольових якостей, він склав всього 2,8 с ($P > 0,05$).

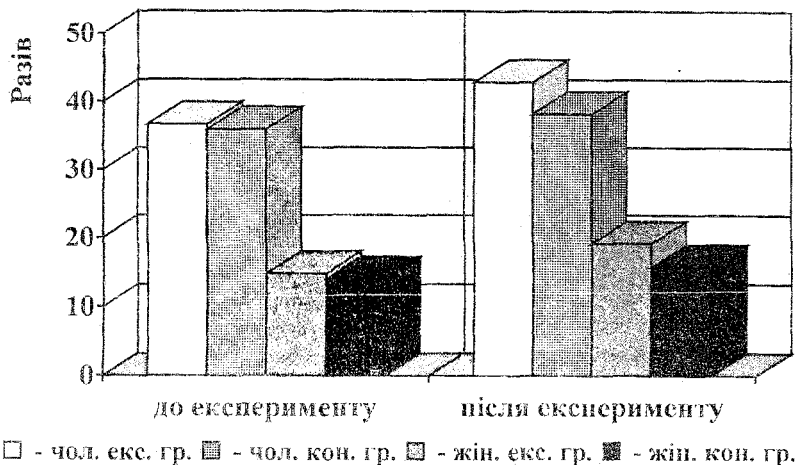


Рис. 21. Динаміка результатів згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Запропонована методика виховання вольових якостей привела до значного зростання результатів у студентів при виконанні теста піднімання тулуба в сід за 1 хв (рис. 24).

Отримані високі достовірні зміни в експериментальних чоловічих групах, де приріст склав у середньому 12,0 рази ($P < 0,01$), у контрольних – 3,18 рази, що не підтвердило достовірні статистичні зміни в даній групі ($P > 0,05$). Аналогічні зміни відбулися і у жіночих експериментальних групах: приріст склав 22,6 рази, що підтвердило більший рівень достовірності ($P < 0,001$), в контрольних – приріст склав 6,5 рази, що не підтверджує статистичні достовірні зміни за період педагогічного експерименту ($P > 0,05$).

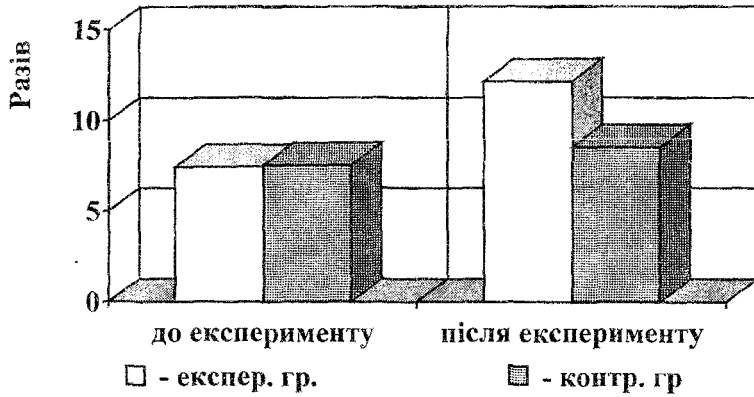


Рис. 22. Динаміка результатів підтягування на перекладині студентами

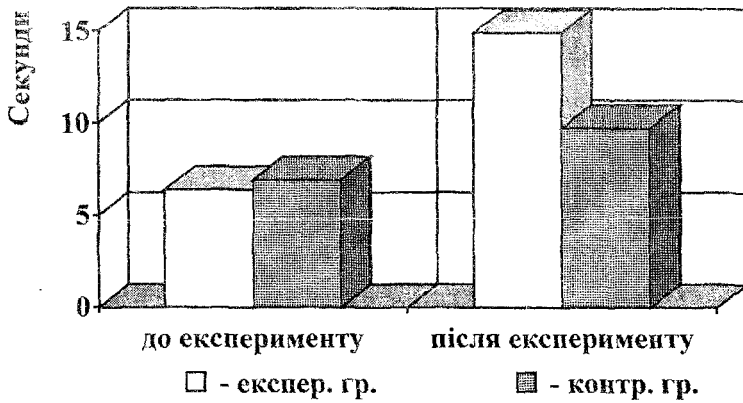


Рис. 23. Динаміка результатів вису на перекладині студентками

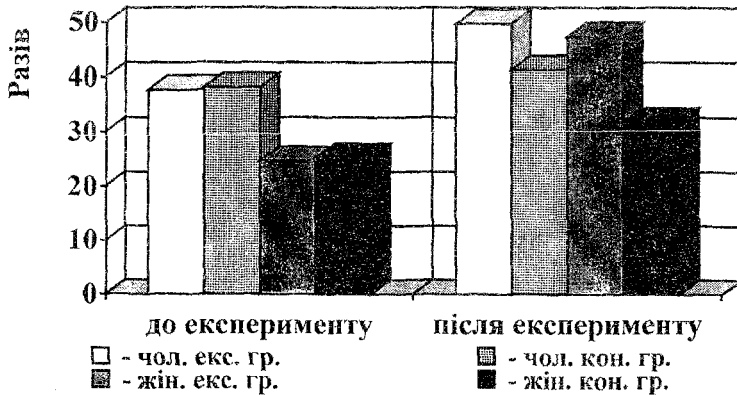


Рис. 24. Динаміка результатів піднімання тулуба в сід за 1 хв

Позитивно також впливає методика виховання вольових якостей на розвиток спритності студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання (рис. 25). Прояв вольових якостей при виконанні човникового бігу 4 x 9 м приводить до більшої уважності і зосередженості студентів, кращого технічного виконання поворотів, що у цілому позитивно відображається на виконанні тесту. Так, чоловіки експериментальних груп поліпшили результати при виконанні даного тесту на 0,79 с ($P < 0,05$), у контрольних – зміни не значні – 0,37 с ($P > 0,05$). Аналогічні результати отримані і в жіночих групах, відповідно: в експериментальних – 0,4 с ($P < 0,05$), у контрольних – 0,08 с ($P > 0,05$).

Отримані позитивні зміни і при розвитку гнучкості студентів у процесі навчальних занять (рис. 26). Спостереження показують, що виховання вольових якостей студентів експериментальних груп значно підвищує загальну дисциплінованість у цих групах, поставлені завдання вико-

нуються до кінця, кожен студент ставить перед собою мету при виконанні тестів, що спонукає до додаткової самостійної роботи. У цілому вольова активність студентів експериментальних груп, на нашу думку, і спонукає до отримання кращих результатів при виконанні тесту з розвитку гнучкості. Студенти-чоловіки експериментальних груп поліпшили результат нахилу тулуба вперед з положення сидячи за період педагогічного експерименту на 4,6 см ($P < 0,05$), у контрольних групах результати значно нижчі – 1,5 см ($P > 0,05$). Відбулися відповідні зміни і у жіночих групах, зокрема, в експериментальних – результати поліпшилися на 4,3 см ($P < 0,05$), в контрольних – 0,7 см ($P > 0,05$).

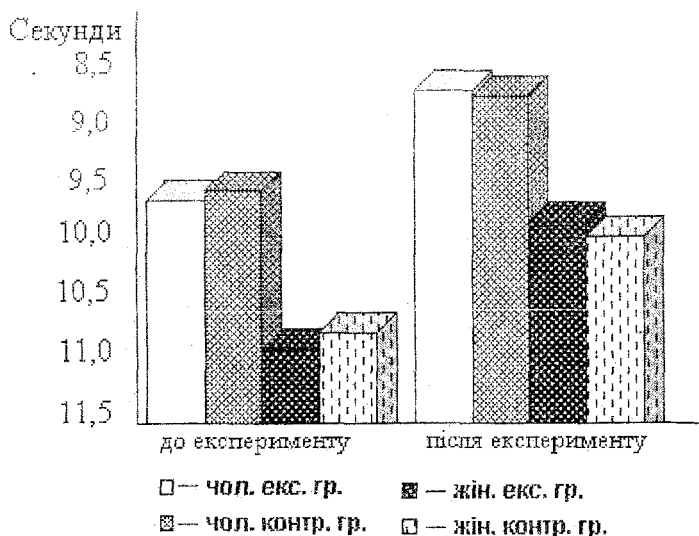


Рис. 25. Динаміка результатів човникового бігу 4 x 9 м

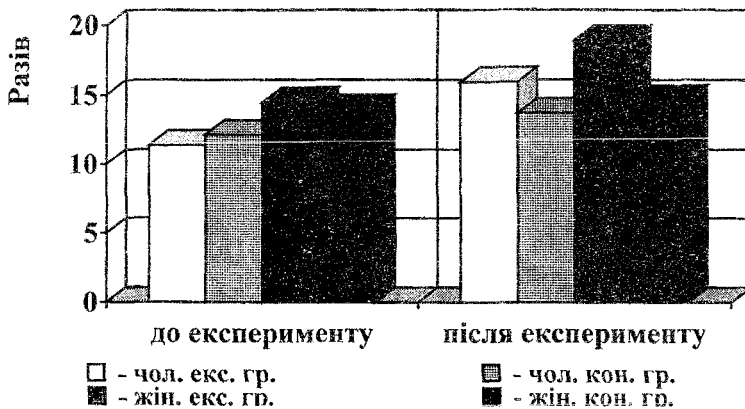


Рис. 26. Динаміка результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи

Цілеспрямована робота щодо формування вольової активності студентів значно підвищила якість навчального процесу з фізичного виховання, що відбилось на покращенні відвідувань занять, дисциплінованості, старанності, вмінні регулювати свою поведінку та організованості студентів.

Таким чином, результати педагогічного формуючого експерименту показали, що цілеспрямована робота щодо формування вольових якостей дозволяє протягом навчального року не тільки істотно підвищити рівень розвитку вольових якостей, але і значно підвищити рівень успішності з фізичного виховання, відвідування занять, стан здоров'я та фізичного розвитку студентів.

У цілому показники проведеного нами дослідження засвідчують, що вольові якості є важливою складовою високого рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді.



*Атакує представника збірної Польщі Артем Українець
(зліва – майстер спорту України міжнародного класу, срібний
призер чемпіонату світу з рукопашного бою)*

ВИСНОВКИ

У цій книзі здійснена спроба всебічно розглянути питання виховання вольових якостей студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. Узагальнено численні наукові праці вітчизняних і зарубіжних вчених з цієї проблеми. На підставі літературних джерел та багаторічних особистих експериментальних досліджень розроблено систему вольової підготовки студентів у процесі занять фізичними вправами, виявлено фактори, що позитивно впливають як на процес виховання вольових якостей, так і на фізичну підготовленість.

Використовуючи в дослідженнях системний підхід, ми показали вольову підготовленість студентів у динаміці її розвитку. Психологічний аналіз волі як психічного процесу особистості дозволив уникнути помилок у процесі дослідження. Тільки комплексне, тривале експериментальне дослідження студентів безпосередньо в процесі навчальних занять допомогло достатньо широко вивчити питання виховання вольових якостей студентів.

Проведені експериментальні дослідження дають підстави вважати, що вольові якості є важливою складовою загальної фізичної підготовленості студентської молоді. Тому, для їх виховання необхідно знати:

1. Удосконалення вольових якостей особистості студента у процесі навчальних занять з фізичного виховання є органічною частиною цього процесу. Основними умовами розвитку вольових якостей студентів є правильна організація навчального процесу, активне відношення до нього особистості студента при наявності чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.

2. Провідними вольовими якостями студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання і самостійних за-

нять фізичними вправами є: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність. Цілеспрямована діяльність щодо виховання вольових якостей студентів передбачає організацію їх підготовки таким чином, щоб забезпечувати гнучкі прояви структури вольових якостей, яка має певні відмінності під час проведення самостійних занять у проявах ініціативності і самостійності.

3. Для визначення розвитку вольових якостей і загального рівня вольової підготовленості студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання доцільно використовувати 5-бальну оцінку вольових якостей. Впровадження методики балової оцінки вольових якостей дає можливість отримати кількісні дані, що дозволило оперувати об'єктивними показниками при оцінці вольової підготовленості студентів. Наявність методики оцінки вольових якостей робить процес вольової підготовки студентів плановим, прогнозованим, керованим і контрольованим.

4. В залежності від особливостей прояву вольових якостей нами виділено три рівні їх розвитку, які умовно поділені на: "високий", "середній" і "низький". Таким чином, до високого рівня розвитку вольових якостей віднесені студенти, які мають середній бал $> 4,3$; до середнього – $> 3,7$; до низького – $< 3,7$ бала. В зв'язку з цим розроблено методичні прийоми, які дозволяють проводити виховну роботу з врахуванням отриманих даних і індивідуальних особливостей студентів.

5. Вольові якості, за даними кореляційного аналізу, тісно пов'язані між собою, що дозволяє розглядати їх як структурні елементи загальної вольової підготовленості студента. Високий зв'язок вольових якостей потребує їх комплексного розвитку в загальному процесі фізичного виховання

студентів.

6. Рівень розвитку вольових якостей має достовірний кореляційний зв'язок з показниками фізичної підготовленості студентів. Найвищу залежність від вольових якостей має загальна витривалість (біг 3000 м – чоловіки, $r = -0,479$; біг 2000 м – жінки, $r = -0,472$). Високий кореляційний зв'язок має вольова підготовленість з показники силової і статичної витривалості, спритності та гнучкості. Це дає підстави розглядати вольову підготовленість студентів як складову частину загальної фізичної підготовленості. Високий рівень фізичної підготовленості студента в певній мірі може компенсувати розвиток вольових якостей. У той же час недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості студента не може бути повністю компенсованим проявами вольових якостей.

7. Використання засобів і прийомів виховання вольових якостей студентами експериментальних груп протягом навчального року привело до значного покращення результатів при виконанні державних тестів з фізичної підготовки. Отримані достовірні дані поліпшення результатів: у чоловіків – біг 3000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, піднімання тулуба в сід за 1 хв, човниковий біг 4 x 9 м, нахили тулубу вперед з положення сидячи; у жінок – біг 2000 м, біг 100 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вис на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід за 1 хв, човникового бігу 4 x 9 м, нахили тулубу вперед з положення сидячи.

8. Систематичне використання студентами експериментальних груп протягом навчального року запропонованої нами методики виховання вольових якостей дозволило значно поліпшити рівень теоретичних знань з питань вольової підготовки, зменшити цілий ряд недоліків у проявах вольових якостей і фізичної підготовленості, сут-

тево поліпшити результати при виконанні тестів з фізичної підготовки і рівень фізичного розвитку. Крім того, у студентів експериментальних груп поліпшилися дисциплінованість, відвідування занять з фізичного виховання, старанність, організованість, самостійність та ініціативність. Таким чином, суттєве покращення всіх досліджуваних показників, зокрема, фізичних і вольових якостей, підтверджує ефективність впровадження в навчальний процес з фізичного виховання методики виховання вольових якостей, спрямованої на формування вольової сфери студентів і покращення стану їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.



ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Головною дійовою особою в навчальному процесі вузу є студент як особистість, що має свої потреби, здібності, емоційно-вольові прояви. Йому ж належить продемонструвати не тільки силу, витривалість, швидкість, а й головне, що яскраво виявляється в особистості майбутнього фахівця – вольові якості. У зв'язку з цим є необхідність викласти основні практичні рекомендації щодо формування вольових якостей студентів у процесі занять фізичними вправами.

1. Для планування вольової підготовки студентів складеться план виховання вольових якостей, де вказуються загальні і часткові завдання, засоби вирішення і організаційно-методичні вказівки, що є складовою частиною до кожного навчального заняття.

2. Успішне виховання вольових якостей може бути досягнуто систематичним введенням у навчальний процес спеціальних завдань і психолого-педагогічних заходів, які відповідають наступним вимогам: а) зміст завдань повинен відображати специфіку навчальної діяльності студентів з фізичного виховання; б) завдання повинні бути направлені на розвиток м'язових і вольових зусиль; в) містити дієву установку спрямовану на подолання труднощів різного ступеня складності.

3. Психолого-педагогічні засоби впливу на студентів доцільно направляти на конкретні вольові якості, на відстаючі їх ланки і далі розвивати сильні сторони в їх проявах.

4. У навчальному процесі необхідно створювати умови, які сприяють подоланню об'єктивних і суб'єктивних труднощів, зважаючи на це, слід приділяти, увагу наступним компонентам навчального заняття: а) організаційну частину навчального заняття направляти на встановлення

ділового і емоційного контакту із студентами, максимально конкретизувати виконання спеціальних завдань; б) поєднувати постановку цілей і завдань підвищення фізичної підготовленості з одночасним рішенням задач виховання вольових якостей; в) перед виконанням цілеспрямованих завдань створювати у студентів мобілізаційну готовність до подолання труднощів, добиваючись прояву наступних психологічних станів: ясного усвідомлення конкретного завдання; розуміння важливості і необхідності його виконання; позитивного відношення до труднощів і упевненості в своїх силах; готовності прикласти максимум вольових зусиль і концентрації уваги для вирішення конкретних завдань навчального процесу.

5. Під час виконання спеціальних завдань застосовувати стимулювання (заохочення, покарання) вольових зусиль студентів, направлених на подолання труднощів.

6. Дієвими чинниками процесу виховання і самовиховання вольових якостей є: а) зразковий педагогічний, морально-вольовий образ викладача; б) неухильні доброзичливі і наполегливі вимоги викладача; в) високий освітньо-виховний рівень навчальних занять; г) вимоги кафедри і навчальної програми.

7. Під час аналізу досягнутих результатів головну увагу слід приділяти не самому результату, а активності та цілеспрямованості, з якою він був отриманий. Слід також звертати увагу на фізичну підготовленість і природні задатки студентів, оскільки володіючи дуже хорошими здібностями, студент швидко добивається успіху, хоча при цьому проявляє невисоку вольову активність. У цьому випадку хороші задатки можуть відігравати негативну роль при розвитку волі.

8. При атестації необхідно враховувати не тільки досягнуті результати при виконанні тестів, але і розвиток вольових якостей, відношення студента до навчальних занять.





Хвилини радості Олени Кумечко і її наставника (заслуженого тренера України Володимира Шпита) після перемоги на чемпіонаті світу з боротьби самбо



Олена Кумечко – майстер спорту України міжнародного класу з боротьби самбо, чемпіонка світу

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 191 с.
2. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств спортсменов // Теория и практика физ. культуры. 1977. – № 10. – С. 13.
3. Баранівський В.Ф. Соціокультурні та духовні виміри особистості // Духовність як основа консолідації суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників. Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ “Проблеми людини”, 1999. – Т. 16. – С. 50–60.
4. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – К.: Выща школа, 1988. – 208 с.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.
6. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 38.
7. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. – Львів: Українські технології, 2001. – 56 с.
8. Веденов А.В. Воспитание воли школьника в процессе учебной деятельности. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1957.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
10. Высоцкий А.И. Задержка дыхания как метод изучения воли // Матер. IV науч. конф. по проблемам психологии воли. – Рязань, 1974. – С. 50–53.
11. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях. – Пермь, 1974. – 58 с.

12. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – С. 23–29.

13. Вяткин Б.А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям как процесс организации деятельности с учетом интегральной характеристики его индивидуальности // Психология и современный спорт: Междун. сб. науч. работ по психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 183–190.

14. Гаврилюк В.К. К вопросу о психологических барьерах в соревнованиях у спортсменов // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 99–107.

15. Гагаева Г.М. Психологический анализ волевых качеств футболистов // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 106.

16. Генев Ф. К вопросу волевой подготовки тяжелоатлета // Теория и практика физ. культуры. 1963. – № 7. – С. 57–60.

17. Генев Ф. О трудностях в спорте и их классификация // Вопросы психологии. 1968. – № 1. – С. 42–50.

18. Горшова І. Вплив метеоситуації на аеробну та анаеробну (лактатну) продуктивність школярів 11–16 років // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / Зб. наук. пр. – Вип. 5. – Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2004. – С. 449–452.

19. Грибан Г.П. Психологическая характеристика объективных и субъективных трудностей в процессе воспитания спортсмена // Вопросы идеологической, массово-политической работы среди занимающихся физической культурой и спортом. Тез. докл. научно-практической конф. (Сумы, 29–31 окт. 1984 г.). – Сумы, 1984. – С. 73–76.

20. Грибан Г.П. Методика воспитания специализированных волевых качеств у квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции // Тез. докл. итоговой науч.-метод. конф. препод. кафедр физ. воспит. сельхоз. вузов СССР (1981–1985 гг.). – Елгава, 1986. – С. 88–89.

21. Грибан Г.П. Волевая подготовка легкоатлетов-бегунов на средние и длинные дистанции // Морально-волевая и специальная психологическая подготовка спортсменов / Сб. науч. тр. – К.: КГИФК, 1987. – С. 107–116.

22. Грибан Г.П. Научно-методические разработки по изучению психологических особенностей трудностей, встречающихся в беге на средние и длинные дистанции. – Житомир: ЖСХИ, 1987. – 32 с.

23. Грибан Г.П. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе учета особенностей волевых проявлений // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Метод. рекоменд. науч.-практ. конф. – Оренбург, 1988. – С. 18–20.

24. Грибан Г.П., Шавлакадзе Р.М. Управлять собой... // Партийное слово. – Ж: ЦК Ком. партии Грузии, 1988. – № 9. – С. 25–26.

25. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Мирошник Л.М. и др. Пути и средства формирования нравственных и волевых качеств личности студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание как составная часть коммунистического воспитания в процессе подготовки специалистов агропромышленного комплекса. Рекоменд. науч.-метод. конф. – Умань, УСХИ, 1988. – С. 15–27.

26. Грибан Г.П. Внешние и внутренние противоречия в воспитании личности студента-спортсмена / Сб. метод. рекоменд. по воспит. студентов в процессе физ. воспит. – Умань: УСХИ, 1989. – С. 22–26.

27. Грибан Г.П. Воспитание волевых качеств у студентов путем повышения эффективности и качества проведения учебных занятий по физическому воспитанию // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. Рекомен. всесоюз. науч.-метод. конф. – М.: ТСХА, 1989. – С. 8–9.

28. Грибан Г.П., Леоненко И.Ф. Общая психологическая подготовка спортсменов в системе спортивной тренировки / Науч.-метод. разработки для тренеров и спортсменов. – Житомир: ЖСХИ, 1989. – 58 с.

29. Грибан Г.П. Методические рекомендации по организации и методике волевой подготовки квалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Госкомспорт УССР, 1990. – 68 с.

30. Грибан Г.П., Марчук В.Н. Влияние волевой активности учащихся на эффективность уроков физической культуры в школе // Физическое воспитание и школьная гигиена. Тез. IV Всесоюз. конф. (Архангельск). – Ч. I. – М.: 1991. – С. 138–139.

31. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Виховання волевих якостей в студентів у процесі навчальних занять з фізичного виховання. // Наукове забезпечення АПК в умовах Центрального Полісся і Північного Лісостепу України. Ювілейний вип. праць ЖСГІ. – Житомир: Ред. видав. держ. під-во “Льонок”, 1992. – С. 113–118.

32. Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровья, 1993. – 216 с.

33. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Вплив волевих якостей студентів на виконання тестів фізичної підготовленості. // 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.

34. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Марчук В.М. Методика оцінки вольових проявів у студентів в процесі занять з фізичного виховання. Матер. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. "Наука і освіта, 2005". – Т. 65. // Фізична культура і спорт: проблеми, дослідження, пропозиції. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. – С. 84–86.

35. Гурович Л.И. О нравственном воспитании и волевой подготовке волейболистов // Настоящее и будущее волейбола. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 9–21.

36. Додонов Б.И. Гармоническое развитие и типологическое своеобразие личности: Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 284–304.

37. Егоров А.С. Психологическая характеристика трудностей и их преодоление в беге на длинные, сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе // Тез. докл. конф. по итогам работ за 1959 г. ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1959. – С. 30–31.

38. Егоров А.С. Опыт экспериментального исследования трудностей в условиях соревнования // Вопросы психологии. 1960. – № 1. – С. 128–134.

39. Егоров А.С. Экспериментальное исследование преодоления трудностей при динамической работе // Вопросы психологии. 1962. – № 1. – С. 19–27.

40. Ермоксаев И.Н. Исследование развития целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной деятельности лыжников-гонщиков: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1972. – С. 12–17.

41. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 150 с.

42. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.

43. Зимкин Н.В. Особенности адаптации у спортсменов к

эмоциональным воздействиям и физическим напряжениям // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 135.

44. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980. – С. 43–59.

45. Ильин Е.П. Психология воли. Серия “Мастера психологи”. – Санкт-Петербург, Изд-во “Питер”, 2000. – 288 с.

46. Калинин В.К. Влияние эмоционального напряжения на эффективность волевых усилий спортсменов. – Вопросы психологии, 1975. – № 5. – С. 111.

47. Карпман Б.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.Л. Тестирование в спортивной медицине. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

48. Киселев Ю.Я. Психологический анализ препятствий, неожиданно возникающих в соревнованиях по борьбе и тяжелой атлетике // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 66–76.

49. Киселев Ю.Я. Опыт подготовки борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 66–71.

50. Комарова А.І. Глобалізація, духовне зростання нації в умовах становлення української державності і првослав'я // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Т. 17. – С. 21–33.

51. Корнилов К.П. Воля и ее воспитание. – М.: Знание, 1957. – Сер. 11. – № 18.

52. Коханець П. Взаємозв'язок вольових якостей та фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі

фізич. культ. та спорту. – Вип. 8. Т. 3. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 167–170.

53. Коханець П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8–9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 9. Т. 4. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 34–38.

54. Коханець П. Педагогічні умови формування фізичних і вольових здібностей дітей 8 і 9 років у процесі спрямованої фізичної підготовки // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 10. Т. 1. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – С. 74–79.

55. Крутецкий В.А. Воспитание воли и характера. – М.: Знание, 1960.

56. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

57. Макаренко А.С. Проблемы школьного советского воспитания. – Соч., 1958. – Т. 5. – С. 158.

58. Мальцев Ю.П. О характерных признаках некоторых волевых качеств на различных этапах волевого действия // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 76–81.

59. Мальцев Ю.П. О корреляции между развитием некоторых волевых качеств и технической, тактической и физической подготовленностью борцов // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 137–143.

60. Махлах Е.С., Рапопорт И.А. К вопросу об измерении волевого усилия и волевых качеств личности // Вопросы психологии. 1976. – № 2. – С. 133–137.

61. Мірошник Л.М., Грибан Г.П. Педагогічне стимулювання вольових проявів учнів початкової школи у вихованні інтересу до уроків фізичної культури // Фізичне виховання дітей і молоді. Респуб. міжвідом. зб. – Вип. 13. – К.: Здоров'я, 1990. – С. 6–9.

62. Начинская С.В. Математическая статистика в спорте. – К.: Здоров'я, 1978. – 136 с.

63. Новиков К.А. Свобода воли и марксистский детерминизм. – М.: Политиздат, 1981. – С. 124.

64. Общая психология / Учебн. пособие для студ. пед. институтов / Под ред. В.В. Богословского и др. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – С. 315–327.

65. Озолин Н.Г. Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 47 с.

66. Овищенко И.М. Практикум по психологической подготовке спортсмена / Метод. реком. – К.: КГИФК, 1971. – 105 с.

67. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. – Житомир: Видво “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.

68. Павлов И.П. Соч. – Т. 3, кн. 2. – Изд. 2-е. – М., Л.: АН СССР, 1951. – С. 269.

69. Палайма Ю.Ю. Развитие инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе спортивной тренировки: Дисс. ... канд. пед. наук. – Каунас, 1961. – 361 с.

70. Палайма Ю.Ю. Экспериментальное исследование уверенности в своих силах у спортсменов // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 14.

71. Палайма Ю.Ю. Опыт измерения относительной силы

мотива в спорте // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 15.

72. Петровский А.В. Общая психология. – М.: Просвещение, 1970. – С. 365.

73. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Матер. V Всесоюз. совещ. по психологии физич. воспит. и спорта. – Волгоград, 1965. – С. 22–25.

74. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

75. Платонов К.К. Об изучении психологии учащегося. – М.: Профтехиздат, 1961. – С. 71–73.

76. Поварницын А.П. Психологическое исследование процесса произвольного преодоления трудностей в лыжных гонках: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – М., 1965. – 23 с.

77. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 128 с.

78. Пролеев С.В. Духовность и бытие человека. – К.: Наук. думка, 1992. – С. 35.

79. Пуни А.Ц. Очерки по психологии спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – С. 135–229.

80. Пуни А.Ц. О волевой подготовке спортсмена // Проблемы психологии спорта. – Вып. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – С. 154–155.

81. Пуни А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте // Психология и современный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 144–162.

82. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977

83. Пути повышения спортивной работоспособности: Технические и военно-прикладные виды спорта / Сост. В.С. Разводовский. – М.: ДОСААФ, 1982. – 151 с.

84. Рубинштейн С.Л. Психология. – М.: Учпедгиз, 1946. – С. 506.

85. Руденко Л.К., Леоненко И.Ф., Грибан Г.П. Волевая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / Метод. разраб. для тренеров и спортсменов. – К.: Спорткомитет УССР, 1983. – 61 с.

86. Рудик П.А. Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки. – М., 1961. – 31 с.

87. Селиванов В.И. Проблема воли в советской психологии // Вопросы психологии, 1964. – № 1. – С. 83–93.

88. Селиванов В.И. Психология волевой активности. – Рязань, 1974. – 151 с.

89. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – М.: Знание. Сер. Педагогика и психология. 1976. – № 8. – 64 с.

90. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. – М.: Госполитиздат, 1947. – С. 298.

91. Смирнов Б.Н. Индивидуальные различия в проявлении решительности и смелости у гимнастов в связи с особенностями их темперамента // Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – С. 51–60.

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

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

94. Станкевич Л.П. Социальная активность личности и воля // Матер. IV науч. конф. по проблемам воли. – Рязань, 1974. – С. 12–14.

95. Сырьшцева З.С. Формирование волевых качеств у подростков при обучении спортивному плаванию. Дисс. ... канд. психол. наук. – Волгоград, 1978. – 152 с.

96. Теория и методика физического воспитания. В 2-х т. Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

97. Теория и методика физического воспитания. В 2-х т. Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

98. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

99. Травин Ю.Г. О волевой подготовке бегуна на средние дистанции // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 234–240.

100. Тутунджян О.М. Психологический анализ трудностей в легкой атлетике // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 213–218.

101. Фейербах Л. Избранные философские произведения: В 2-х т. – М., 1955. – Т. 1. – С. 442.

99. Физическое воспитание: Учебник. Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.

102. Филатов А.Т. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов. К.: Здоров'я, 1975. – 87 с.

103. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. – К.: Здоров'я, 1979. – 148 с.

104. Филиппов А.А. Обобщение опыта волевой подготовки легкоатлетов // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 215–225.

105. Черникова О.А. Психологический анализ преодоления трудностей при волевых действиях в спорте // Теория и практика физ. культуры. 1954. – № 8. – С. 583–589.

106. Шаронова Н.О. Духовність, соціалізація і освіта: механізми взаємодії в сучасному суспільстві // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників. Міжвід. наук. зб. – К.: НДІ “Проблем людини”, 2000. – Т. 17. – С. 45–48.

107. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

108. Штампфл Ф. О волевых качествах бегуна // Спорт за рубежом. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 40–42.

109. Щербakov А.И. Волевые процессы и свойства личности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Л., 1963.

110. Юрасов Л.В. Опыт исследования методики волевой подготовки сборных команд легкоатлетов // Проблемы психологии спорта. – Вып. 2. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – С. 205–212.

111. Huck J. Rozvoj volovych vlastnosti u fotbalistov // Trener, 1971. – Nr. 5. – S. 205.

112. Димитрова С., Ценева С., Лазаров Д. Опыт за диагностика на волевите възможности на спортите // Въпроси на физическата култура. 1978. – № 1. – С. 42–45.

113. Масак J. Rozvijanie volovych vlastnosti sportovca // Trener. 1970. – Nr. 10. – S. 433–436.

114. Паскалева М. Волево възпитание на учениците в урока по физическо възпитание в подготовката за трудова им дейност // Въпроси на физическата култура. 1978. – № 3. – С. 188–193.

115. Rychtecky A. Voľni usili a jeho diagnostika v pohybove cinosti // Teor.Praxe tel. vych. 1975. – Nr. 2. – S. 73–80.

116. Rychtecky A. Diagnostices of volitinal effort of the sportsman in motorial activity // In Sport Psychology. 1978. – Nr. 9. – S. 3.

117. Friedl E.J. Autogenes Training // Leibesübungen-Leibeserziehung, 1975. – Nr. 1. – S. 12–15.

118. Schulz J.H. Das autogene Training. – Stuttgart, 1960. – 90 s.



ДОДАТКИ

Додаток 1

ОЗНАКИ прояву цілеспрямованості студентів у процесі навчальних і самостійних занять з фізичного виховання

1. Наявність чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.
2. Наявність проміжної мети, плану і засобів її досягнення.
3. Упевненість у досягненні перспективної і проміжної мети.
4. Уміння передбачати шляхи, вибирати методи і засоби досягнення мети.
5. Наявність теоретичних знань і практичних умінь побудови процесу свого фізичного удосконалення і поліпшення здоров'я.
6. Уміння скласти план свого фізичного удосконалення і розвитку.
7. Уміння підпорядкувати всі свої зусилля і можливості для досягнення поставленої мети.
8. Цілеспрямованість і постійна готовність до подолання труднощів навчального процесу і при виконанні фізичних вправ.
9. Наявність постійних і стійких прагнень при досягненні мети.
10. Уміння до кінця доводити план виконання поставлених завдань.
11. Уміння зіставляти досягнутий результат з поставленою метою і давати йому вірну оцінку.

12. Самостійний аналіз результативності і ефективності окремих вправ і засобів фізичного удосконалення.

13. Уміння вносити корективи і приймати новий план фізичного удосконалення.

ОЗНАКИ

**прояву наполегливості і завзятості студентів
у процесі навчальних і самостійних занять
з фізичного виховання**

1. Здібність до тривалого збереження мети і активного прагнення до її досягнення.
2. Здібність мобілізувати всі зусилля для досягнення поставленої мети.
3. Постійна готовність до досягнення мети.
4. Впевненість в особистих можливостях на шляху до поставленої мети.
5. Систематичне відвідування навчальних занять і проведення додаткових самостійних занять фізичними вправами.
6. Систематичне виконання всіх навчальних, додаткових і домашніх завдань.
7. Багаторазове повторення однотипних і нецікавих, але необхідних вправ.
8. Збереження високого рівня активності на всіх заняттях з фізичного виховання.
9. Наявність активного бажання до подолання недоліків у своїй фізичній підготовці.
10. Уміння тривалий час рівномірно розподіляти вольові зусилля у процесі досягнення мети.
11. Стійке бажання до придбання нових знань, умінь і навиків, направлених на подальше фізичне удосконалення.

ОЗНАКИ
прояву витримки і самовладання студентів
у процесі навчальних і самостійних занять
з фізичного виховання

1. Уміння володіти собою в негативних умовах проведення навчальних занять.
2. Уміння приборкати різні стани, бажання і навички.
3. Уміння керувати своїми почуттями, емоціями в різних умовах виконання фізичних навантажень і вправ.
4. Уміння долати негативні почуття, втому і внутрішні стани.
5. Уміння утримувати себе від шкідливих дій, звичок і проступків (припинення виконання поставлених завдань, пропуски занять, шкідливі звички і т. д.).
6. Уміння вірно оцінювати результати своєї діяльності з метою подальшого фізичного удосконалення.

ОЗНАКИ
прояву ініціативності і самостійності студентів
у процесі навчальних і самостійних занять
з фізичного виховання

1. Критичне відношення до порад, рішень і дій своїх колег.
2. Відсутність схильності до наслідування авторитетів.
3. Самостійна підготовка до виконання тестів з фізичної підготовки.
4. Самостійне складання планів проведення додаткових занять фізичними вправами.
5. Самостійний аналіз своїх дій, вчинків, стану фізичної підготовленості.
6. Самостійний пошук нових засобів і прийомів фізичного удосконалення.
7. Самостійне внесення змін і доповнень при виконанні поставлених завдань.
8. Оперативна зміна поведінки і дій при несподіваній зміні умов проведення занять (погода, самопочуття, зміна мети заняття тощо).
9. Самостійне підведення підсумків при виконанні тестів з фізичної підготовки.

ОЗНАКИ
прояву сміливості і рішучості студентів
у процесі навчальних і самостійних занять
з фізичного виховання

1. Своєчасне прийняття рішень про використання нових вправ, засобів, методів і навантажень для свого фізичного удосконалення.
2. Своєчасне прийняття рішень про виконання необхідних дій в умовах відповідальності перед групою, командою, викладачем.
3. Своєчасне прийняття нових методів для досягнення мети в екстремальних умовах.
4. Реалізація прийнятих рішень в умовах ризику і небезпеки.
5. Свідоме виконання дій, пов'язаних з ризиком.
6. Невідступне і повне виконання прийнятих рішень.
7. Самокритичність при оцінці результатів своєї діяльності.
8. Рішучий пошук шляхів ліквідації виявлених недоліків у стані своєї фізичної підготовленості.



Наукове видання

Григорій Петрович Грибан

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
І ВОЛЯ**

Монографія

Редактор – Олена Кравчук
Комп'ютерна верстка – Григорій Грибан,
Наталія Грибан
Фото – Сергія Глабчука

На фото студенти-спортсмени
Державного агроєкологічного університету

Підписано до друку 17.06.2008 р. Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Ум. друк. арк 10,08. Обл.-вид. арк. 7,73
Наклад 400 прим. Зам. № 1804

Віддруковано в ПП “Рута”
10014 м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а
Реєстраційне свідоцтво серія ЖТ № 2 від 24.12.2001 р.

