

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Дудник І. О.

**ФОРМУВАННЯ
ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2016

УДК 37.015.312:796.0113

ББК 67.51

Д 18

Рецензенти:

А. О. Артюшенко – доктор педагогічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

П. М. Гунько – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання Черкаського державного бізнес-коледжу.

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького (протокол № 8 від 29 квітня 2015 року)

Дудник І. О.

Д 18

Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навч.-метод. посіб. / І. О. Дудник. – Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького 2016. – 72 с.

У навчально-методичному посібнику подано теоретичне узагальнення та нове вирішення проблеми виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою. Визначено та обгрунтовано педагогічні умови, які сприяють підвищенню ефективності процесу виховання вольових якостей під час занять фізичною культурою.

Видання рекомендоване для вчителів фізичної культури, викладачів вищих навчальних закладів, студентів, аспірантів.

УДК 37.015.312:796.0113

ББК 67.51

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1.	
ВОЛЯ І ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ	6
1.1. „Вольові якості” та основні чинники, які впливають на рівень їх прояву	6
1.2. Методичні основи формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою	13
РОЗДІЛ 2.	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА ЇХ ФОРМУВАННЯ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	23
2.1. Критерії оцінки та рівні сформованості вольових якостей в студентів ВНЗ	23
2.2. Педагогічні умови формування в студентів вольових якостей у процесі занять фізичною культурою	34
ВИСНОВКИ	48
ДОДАТКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67

ВСТУП

Сьогоднішній розвиток нашої держави вносить суттєві зміни до сьогодення, які, у свою чергу, потребують подальшого пошуку шляхів підвищення ефективності виховання студентської молоді. У зв'язку з цим зростає потреба в удосконаленні здібностей та особистісних якостей студентів, формуванні у них здатності до дій та вчинків на основі свідомих спонукань як вищих регуляторів поведінки людини, що традиційно співвідносяться з вольовими процесами.

Цей розвивальний аспект безпосередньо пов'язаний з високим рівнем фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, як мети системи фізичного виховання в навчальних закладах.

Значний потенціал фізичної культури у вихованні молодого покоління, у т. ч. формуванні морально-вольових якостей, засвідчено в дослідженнях В. Волкова, П. Коханця, В. Троценка.

Аналіз психолого-педагогічної літератури підтверджує, що проблема формування вольових якостей молоді під час занять фізичною культурою залишається недостатньо вивченою.

Вчені трактують волю як самокерування своєю поведінкою за допомогою свідомості, яка передбачає самостійність людини не тільки в прийнятті рішення, а й в ініціації дій, їх здійсненні та контролі. При цьому сутністю волі є свідоме навмисне планування людиною своїх дій відповідно до власних бажань, почуття обов'язку; віддання самому собі команди для початку чи завершення дії, стимулювання самого себе.

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

Довільні (вольові) дії мають свідомий характер, органічно пов'язані з процесом мислення, оскільки в них важливу роль відіграє розуміння обставин, в яких доводиться діяти.

Залежно від характеру обставин конкретні прояви волі визначаються як вольові якості, і воля таким чином тлумачиться як сукупність вольових якостей.

Здатність до вольової активності формується тільки під час систематичної, напруженої діяльності шляхом подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів, а основними засобами формування вольової сфери в процесі фізичного виховання є фізичні вправи.

РОЗДІЛ І

ВОЛЯ І ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ

1.1. „Вольові якості” та основні чинники, які впливають на рівень їх прояву

Відомості про волю, які на рівні здогадок, спостережень і відповідних роздумів накопичилися ще за період існування античної науки, вказують на розуміння древніми мислителями її значущості для життєдіяльності людини: тут закладалися передумови для осмислення психологічної сутності.

Спроба психологічного аналізу волі належить нашому співвітчизнику К. Ушинському, який указує на потрійне значення *волі*: 1) воля – це влада душі над тілом; 2) воля – „це почуття хотіння”; 3) воля – „...щось протилежне неволі” [62].

На думку Г. Костюка, воля є історичним продуктом розвитку особистості, оскільки вона виробляється в процесі праці, пізнанні й спілкуванні з іншими людьми. Воля людини залежить від об’єктивної дійсності, яка її оточує, але опосередковується внутрішніми станами, процесами та властивостями особистості [32].

Науковцями [33; 53; 56] найчастіше воля розуміється як психологічний механізм, який сприяє подоланню перешкод, як здатність людини діяти у напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні перешкоди.

Призначення волі І. Бех [6] вбачає у практичному поєднанні близьких та віддалених перспектив життя в одну особистісну цілісність, яка реалізується у повсякденній поведінці людини.

Прояви волі завжди пов’язуються з вольовими діями, при цьому особливістю вольових дій є їхній зв’язок із рухами. Чого б людина не прагнула, а досягти поставленої мети вона зможе, тільки зробивши певні рухи. Деякі автори, наприклад, П. Рудик [54] підкреслює величезну роль у вольових діях рухових навичок, що здобуваються впродовж життя.

Вольова дія завжди здійснюється на базі доволіно побудованої мотивації з уявним високоморальним мотивом, що протистоїть спонуці, спрямованої на гальмування або повне припинення дії [40]. Хорошим прикладом такого роду діяльності служать заняття різними видами спорту. Оскільки ці заняття не

завжди є цікавими і привабливими для студентів, то в певних умовах у них формується здібність до саморегуляції, виконується вправа у вольових умовах, які можуть перейти в звичку концентрувати увагу і волю на виконання певних завдань.

Студенту неодноразово доводиться здійснювати вибір, що вимагає від нього певної жертви, відмови від чогось приємного, привабливого, коли йому треба наполегливо тренуватися, дотримуватися суворого режиму, витримувати великі навантаження, дотримуватися раціонального харчування, підпорядковувати свій розпорядок життя поставленим цілям, мати високу внутрішню дисципліну і багато іншого. Усвідомлення морально-ціннісних потреб визначає моральний вибір, при цьому характеризуючи сформованість морально-вольових якостей [1].

Незважаючи на різноманітність варіантів визначення волі, можна впевнено говорити, що *воля* – це здатність людини діяти у напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди. Найбільш вдалим є визначення І. Беха: *воля* – це функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети [8].

Найчастіше *воля* розглядається як сукупність вольових якостей, які дозволяють людині керувати своєю поведінкою. У свою чергу *вольова якість* розглядається як порівняно стійке особистісне утворення, яке не обмежується конкретною ситуацією і проявляється під час долаття труднощів.

Так, довільна регуляція спрямована суб'єктом не на предмет діяльності, а на самого себе і виконує обслуговувальну функцію щодо предметного боку діяльності. Функціональне призначення довільної регуляції полягає в перетворенні початкової організації психічних функцій на необхідну, адекватну цілям діяльності. У рамках такого підходу „вольове зусилля” виступає як механізм довільної регуляції і є одним із способів здійснення вольової дії. Визначення вольового зусилля як механізму довільної регуляції покладено в основу такого поняття, як „вольова активність” [16; 17]. Вольова активність – це вища форма активності, яка пов'язана зі свідомою самостимуляцією для мобілізації психофізичних можливостей у процесі досягнення мети під час конкретної діяльності [13].

Свідома активність, спрямована на мобілізацію психічних та фізичних можливостей людини для подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів, називається *вольовим зусиллям*.

Традиційно дослідження вольових зусиль обмежувалося спостереженням за актуальними їх проявами. На відміну від традиційних підходів, ми поняття „вольове зусилля” розглядаємо в контексті психологічних станів, що характеризуються певною тривалістю. Готовність до прояву вольових зусиль визначається *вольовими якостями* (порівняно стійкими особистісними утвореннями, які не обмежуються конкретною ситуацією, а проявляються під час подолання посильних труднощів). Отже, саме сформованість вольових якостей обумовлює готовність людини до вольових зусиль.

На жаль, у психолого-педагогічній літературі до теперішнього часу не було такого чіткого розмежування і розуміння співвідношення понять „вольові якості” та „вольові зусилля”.

Чітка визначеність у системі понять теорії волі є необхідною умовою для вирішення методичних питань. Водночас у самому визначенні поняття „вольова якість” підкреслюється, що вона проявляється у вольовому зусиллі під час додання труднощів, характеризується певною тривалістю і розглядається у контексті психологічних станів. Тобто у процесі будь-якої діяльності під час додання труднощів необхідні вольові зусилля, які залежно від специфіки діяльності характеризують прояви відповідних вольових якостей. Можна впевнено говорити, що проблему формування вольових якостей необхідно вирішувати саме через вивчення природи вольових зусиль, можливості їхньої зовнішньої стимуляції і самостимуляції у процесі виконання завдань різного характеру. Тому детальніше розглянемо поняття „вольове зусилля” як основну ознаку вольової дії та вольових якостей.

Найбільш ранні уявлення про вольове зусилля були описані ще на початку ХХ сторіччя. Уже тоді вольові зусилля розглядалися як ознака будь-якої вольової дії.

За визначенням Т. Шульги [67], саме вольове зусилля є основною формою прояву будь-якої вольової якості під час подолання труднощів.

У цілому ряді робіт із психології [15; 38; 66] автори по-різному характеризують вольові зусилля. Але майже всі вони

відзначають їх активний, свідомий характер і пов'язують їхній прояв із подоланням перешкод різного рівня складності.

Розглядаючи психофізіологічні витoki волі, І. Бех [6] пише, що вольові зусилля безпосередньо залежать від психофізіологічних процесів, які зумовлюються роботою нервових центрів. Вольове зусилля є не що інше, як результат психофізіологічних процесів.

Вольове зусилля, на думку Р. Шайхтдінова [65], характеризується і такою властивістю, як лабільність (рухливість). Ця властивість чітко проявляється у довільній увазі й полягає в умінні людини, коли потрібно – напружити увагу, а коли можна – послабити її інтенсивність. Невміння розслаблювати увагу призводить до швидкого психічного стомлення і, зрештою, до неухважності. Те ж можна сказати і про довільне скорочення й розслаблення м'язів. Вольове зусилля характеризується також спрямованістю, у зв'язку із чим розрізняють такі його функції, як активація й гальмування. У різних ситуаціях людина використовує різні характеристики вольового зусилля у різному ступені. В одному випадку докладає максимум вольового зусилля однократно, а в іншому – зберігає вольове зусилля певної інтенсивності тривалий час, у третьому – гальмує реакції [65].

П. Рудик [53] виділяє вольові зусилля, які пов'язані: з м'язовими напруженнями, з подоланням стомлення й почуттям втоми, з подоланням почуття страху, з дотриманням режиму, з напруженням уваги.

У роботі Б. Смирнова [59] виділено мобілізуючі й організуючі вольові зусилля. Мобілізуючі вольові зусилля сприяють подоланню перешкод під час виникнення фізичних і психологічних труднощів та реалізуються при використанні прийомів психічної саморегуляції типу словесних впливів: самопідбадьорення, самопереконавання, самонаказу, самозаборони тощо. Всі вони є прийомами самообілізації для підсилення напружень волі. Організуючі вольові зусилля проявляються при технічних, тактичних і психологічних труднощах у подоланні перешкод та реалізуються шляхом використання іншої групи прийомів психічної саморегуляції.

Основою вольових зусиль є усвідомлені мотиви здійснюваної діяльності, які виконують змістову, спрямовуючу, стимулюючу

функцію. Самі ж вольові зусилля виконують організуючу, керуючу, реалізуючу функцію [26]. Усвідомлені мотиви не завжди обумовлюють прояви волі. Це залежить від рівня розвитку в людини відповідних вольових якостей й усвідомлення необхідності здійснити певну діяльність, пов'язану з подоланням труднощів. При цьому важливе значення мають наявність відповідних навичок практичної діяльності, розвиток здатності до самостимулювання із застосуванням різних прийомів: самонавіювання, самопереконавання, самонаказів. Мотиваційній детермінації вольових зусиль сприяють певні емоційні стани: упевненості, готовності, мобілізованості, збудження та ін., що виникають на основі актуалізації відповідних мотивів досягнення й домагань особистості [26].

Формування готовності до вольових зусиль пов'язано зі здатністю підпорядковувати свої дії самовихованню високого рівня самоконтролю. Вищий ступінь розвитку готовності до вольових зусиль проявляється у виникненні потреби у вольовій діяльності, в подоланні труднощів під час виконання складних фізичних вправ, а також у спорті. Це супроводжують мотиви самоствердження, самовираження, самореалізації, пізнання своїх можливостей [2; 11; 30; 63].

Для прояву волі під час виконання фізичних вправ важливе свідоме передбачення реальності досягнення намічених результатів. Вольові зусилля лише тоді досягають високої ефективності, коли вони підпорядковані цілям різного рівня й значення. При цьому перспективні цілі визначають стійкість прояву вольових зусиль, а найближчі цілі стимулюють їхню інтенсивність [65]. Значну роль у цьому відіграє наявність вольової установки. Вольова установка формується на основі об'єктивної оцінки суб'єктом своїх можливостей адекватно вимогам майбутніх змагань. Формуванню вольової установки передуює пізнавально-прогностична діяльність з аналізом емоційно-ціннісних ставлень до фізичного вдосконалення [37; 42; 48].

Вольові зусилля забезпечують творчий бік навчально-фізкультурної діяльності, сприяють формуванню таких мотивів, які пов'язані із самовдосконаленням. Залежно від спрямованості й особливостей готовності до вольових зусиль можна судити про сформованість різних вольових якостей спортсменів [65].

Установка на прояв вольових зусиль, що сприяють формуванню, підтримці та реалізації перспективних цілей, характеризує таку вольову якість, як цілеспрямованість, провідною рисою якої є вольова спрямованість.

Стійкість прояву вольових зусиль, що сприяють реалізації ухвалених рішень відповідності значимих мотивів в умовах подолання різноманітних перешкод, характеризує така вольова якість, як наполегливість.

Потенційна можливість стійкого прояву вольових зусиль, що сприяють подоланню труднощів, які перешкоджають реалізації найближчих цілей, характеризує ще одну вольову якість – завзятість.

Спрямованість на прояв вольових зусиль, що сприяють прийняттю об'єктивних відповідальних рішень, і їхня реалізація в діях, пов'язаних із ризиком і небезпекою, характеризує такі вольові якості, як сміливість та рішучість.

Здатність до прояву вольових зусиль, що сприяють підтримці психічних і психомоторних процесів на необхідному рівні в екстремальних умовах відповідно до поставленої мети, характеризує така вольова якість, як витримка.

Прояв вольових зусиль, що сприяють ефективному керуванню спонуканнями, емоціями й діями в екстремальних умовах відповідно до необхідності, виступає як характеристика вольової якості самовладання.

Спрямованість на вольові зусилля, що сприяють виробленню оригінальних, оптимальних, вчасних рішень і способів їхнього здійснення у важких умовах, характеризує вольова якість – ініціативність.

Прояв вольових зусиль, що сприяють самостійній постановці цілей, прийняттю рішень і їхній реалізації в екстремальних умовах, пов'язана з такою вольовою якістю, як самостійність.

Таким чином, можна вважати, що вольові якості не тільки проявляються, але й формуються через вольові зусилля. Прояв вольових зусиль відповідно до особливостей подоланих труднощів в екстремальній діяльності сприяє формуванню відповідних навичок вольових дій, а також формуванню вольових якостей. Вольові якості характеризують потенційний бік вольових зусиль, стають своєрідною гарантією готовності до стійкого й ефективного їхнього прояву [65].

Можна виділити два основні види навантажень, які пов'язані з подоланням труднощів: фізичне навантаження, пов'язане із проявом фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості), й інформаційне – пов'язане із проявом інтелектуальних процесів. Послідовне перенесення значних фізичних та інформаційних навантажень сприяє найбільш швидкому відновленню психічної енергії і найбільш гармонійному формуванню готовності до вольових зусиль у конкретній ситуації та підвищенню рівня вольової готовності взагалі.

Розглядаючи прояви волі у спортивній діяльності, Є. Щербаков [68] визначає, що у процесі змагань із високим рівнем фізичного й інформаційного навантажень виникають стреси, тобто напруженість. При цьому для успішного ведення спортивної боротьби необхідний прояв вольових зусиль, що обумовлюють включення стійких механізмів саморегуляції.

Вольові зусилля, звичайно, проявляються у діях, пов'язаних саме з проявом психічних і фізичних можливостей. У зв'язку з цим важливим методом формування волі стають змагання, які потребують високого рівня прояву вольових зусиль. Спортивна діяльність, висуваючи високі вимоги до мобілізаційних та регуляторних процесів, сприяє розвитку навичок вольової регуляції рухів, психомоторних і психічних процесів в екстремальних умовах. Вона формує готовність до прояву вольових зусиль, розвиває потреби в їхньому прояві, створює механізми вольової адаптації до стресу [38].

Формування в студентів готовності до вольових зусиль найбільш доцільно проводити у процесі багатогранної фізичної підготовки з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, з обов'язковим використанням прийомів стимулювання і самостимулювання. Особливу увагу при цьому слід приділяти формуванню позитивного ставлення молоді до фізичного самовдосконалення.

Розвиваючи проблему ставлення особистості з позицій особистісно зорієнтованого виховання, І. Бех [7] називає категорію „ставлення” ключовою для процесу формування й розвитку особистості, оскільки за її допомогою розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально-конструктивною чи деструктивною стосовно індивіда. В особистісно зорієнтованому

виховному процесі найважливіше, щоб ці ставлення перейшли в особистісні цінності.

На думку більшості авторів, вольове зусилля є найважливішим компонентом волі людини і саме воно є основною формою прояву будь-якої вольової якості під час подолання труднощів, що обумовлює ефективну саморегуляцію та мобілізацію можливостей людини.

Прояв вольових зусиль – це момент найбільш активного діяльнісного стану свідомості, що характеризується діалектичною єдністю спонукального й виконавчого боків дії.

Залежно від спрямованості й особливостей прояву вольових зусиль можна судити про сформованість різних вольових якостей. Більше того, можна вважати, що вольові якості не тільки проявляються, але й формуються через вольові зусилля. Вони фактично характеризують потенційний бік вольових зусиль. Вольові якості особистості проявляються в її діяльності, при цьому залежно від видів діяльності ті самі якості можуть проявлятися по-різному. У зв'язку із цим можна вважати, що прояв вольових зусиль залежить від особливостей здійснюваної діяльності, і це слід враховувати у процесі фізичного виховання студентів.

1.2. Методичні основи формування вольових якостей в процесі занять фізичною культурою

У вихованні активної життєвої позиції сучасної людини важливе місце займає формування здатності до вольової регуляції діяльності. Проте аналіз літератури показує, що проблема волі та її формування залишається однією з найбільш суперечливих ділянок сучасної психології [64].

Дослідження проблеми волі і вольових зусиль проводилось у різних напрямках. Вивчалися прояви волі та вольових зусиль у різних видах діяльності [12; 31; 34; 55]. Досліджувалися особливості прояву і розвитку волі у процесі навчання [45; 46]. Існує напрямок досліджень особливостей формування вольової готовності в процесі занять різними видами спортивної діяльності [5; 36; 50; 52].

Виховання вольових якостей на заняттях фізичної культури відбувається у процесі цілеспрямованого виконання фізичних

вправ, що пов'язано з докладанням фізичних і вольових зусиль. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує вияву не тільки фізичних, а й вольових зусиль. У цьому відношенні спеціально дібрані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, послідовне збільшення навантаження за обсягом та інтенсивністю складають систему перешкод, що поступово ускладнюються [3]. Правильно спланована фізична підготовка повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових зусиль, спрямованих на виконання більш складних і трудомістких завдань (перешкод). Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількісний добір вправ, їхнє дозування, інтенсивність та педагогічні умови їхнього виконання. У вправах із бігу, наприклад, це довжина дистанції чи кількість повторюваних прискорень на визначених відрізках із фіксацією часу; у силових вправах – величина навантаження і кількість повторень; у спортивних іграх та єдиноборствах – дії супротивника тощо. Перешкодами є також такі завдання педагога, як виконання вправ із бігу з максимальною швидкістю, наростаюче стомлення, активніші дії у боротьбі за м'яч із суперниками, сміливіше і рішучіше виконання вправ з елементами ризику [3].

Перешкоди можна розрізнити за величиною і складністю [58]. Величина перешкоди – це об'єктивно вимірювана її сторона, наприклад, вага обтяження і кількість повторень під час силової роботи, довжина дистанції, висота планки для стрибків у висоту тощо. Складність перешкоди визначається особливістю структури рухів, наприклад, вимогами до точності рухів, до високого ступеня рухової координації, а також діями суперників у спортивних іграх, погодними умовами, рельєфом місцевості.

Величина і складність перешкод обумовлюють необхідний рівень прояву фізичних та вольових зусиль для їхнього подолання. Однак студенти не завжди однаково успішно долають такі перешкоди. Ті ж самі перешкоди не можуть бути однаковими за ступенем труднощі для студентів із різним рівнем індивідуальних можливостей. Під можливостями мають на увазі рівень фізичної, технічної, психологічної підготовленості студентів, а також наявність у них певної системи знань, умінь, навичок.

Таким чином, ступінь труднощів обумовлюється не тільки величиною і складністю перешкод, а й індивідуальними можливостями. Тому найважливішим завданням процесу виховання волі в студентів у процесі занять фізичною культурою є формування у них здатності переборювати труднощі.

Виділяються дві групи труднощів: об'єктивні й суб'єктивні. Об'єктивні труднощі, за П. Рудиком [52], – це ті, що обумовлені зовнішніми перешкодами. Об'єктивні труднощі за своїм змістом однакові для всіх людей. До суб'єктивних труднощів П. Рудик [52] зараховує труднощі, основу яких складає особисте ставлення суб'єкта до цієї діяльності, та його рівень підготовленості. Ці труднощі носять, як правило, індивідуальний характер.

Вольові зусилля студентів під час подолання об'єктивних труднощів проявляються безпосередньо у процесі фізичної підготовки, що забезпечує формування здатності до вольової регуляції. Для цього необхідно, щоб заняття обов'язково містили в собі елементи труднощів відповідно до рівня індивідуальної підготовленості студентів. Об'єктивні труднощі добираються викладачем у вигляді відповідних фізичних вправ і умов їхнього виконання [51].

Основа суб'єктивних труднощів – це особисте ставлення студента до конкретного виду фізичних вправ та до умов їхнього виконання. Суб'єктивні труднощі, як правило, носять яскраво виражений індивідуальний характер. Виділяють такі види суб'єктивних труднощів:

1. Різні форми страху, пов'язані з суб'єктивними переживаннями, з острахом показати свою слабкість під час невдалого виконання вправи, з небажанням стати об'єктом глузування для одногрупників.
2. Зніяковілість, викликана необхідністю виконувати вправи перед усією групою.
3. Невпевненість у своїх силах, що найчастіше пов'язано з відсутністю досвіду виконання складних чи нових фізичних вправ.

Для подолання суб'єктивних труднощів потрібно зміцнювати в студентів упевненість у своїх силах. Ця впевненість базується на практичній перевірці власних можливостей під час виконання доступних фізичних вправ, рухливих ігор, естафет з елементами змагань. При цьому надзвичайно важливо забезпечити доброзичливість, взаємодопомогу і підстрахування студентів.

Слід відзначити, що під час подолання перешкод в студентів найчастіше виникають труднощі змішаного характеру, тобто об'єктивні труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, поглиблюються психологічними сумнівами, зайвим хвилюванням, почуттям страху. При цьому подолання перешкод, що обумовлюють різні за змістом і ступенем труднощі, здійснюється за допомогою специфічного механізму волі, так званого вольового зусилля.

Виховуючи в студентів волю у процесі занять фізичними вправами, слід створювати різноманітні труднощі, для подолання яких необхідно виявляти різні види вольових зусиль [3].

Процес формування волі потрібно узгоджувати з розвитком конкретних фізичних здібностей. При цьому підкреслюється, що обов'язковою умовою успішного формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичними вправами є раціональний вибір тренувальних засобів і методів фізичної підготовки, що створює ситуацію успіху.

У літературі запропоновані педагогічні умови й методичні прийоми, які сприяють формуванню вольових якостей у процесі переважного розвитку конкретних фізичних здібностей, а також під час навчання рухових дій та виконання ігрових вправ [18; 41; 50; 60].

До педагогічних умов, які сприяють формуванню вольової готовності молоді у процесі переважачого розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей, А. Артюшенко [3] зараховує такі:

- вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки;
- поступове збільшення обсягу фізичного навантаження;
- поступове збільшення інтенсивності виконання вправ;
- виконання вправ на досягнення максимального результату;
- виконання бігових та стрибкових вправ з ускладненими умовами (вгору, по піску, з обтяженням на поясі чи на ногах тощо);
- використання диференційованого підходу в процесі оцінки діяльності студентів.

Формування готовності до прояву вольових зусиль у процесі виконання фізичних вправ, спрямованих на переважний розвиток

витривалості, автор [3] пропонує проводити з використанням таких педагогічних умов:

- поступове збільшення фізичного навантаження (збільшення довжини дистанції у бігу на витривалість);
- збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі (140–160 уд./хв.);
- скорочення інтервалів відпочинку при повторному методі виконання вправ (відновлення до 120 уд./хв.);
- скорочення інтервалів відпочинку при коловому методі виконання вправ (понад 140 уд./хв.);
- виконання вправ в ускладнених умовах (біг під гору, по піску, з обтяженням на поясі, на ногах);
- виконання контрольних вправ на витривалість, участь у змаганнях;
- опанування прийомів самоконтролю (вимірювання свого пульсу), самообілізації;
- використання диференційованого підходу під час оцінювання діяльності студентів.

Педагогічні умови, які сприяють оптимальному прояву різних вольових якостей у процесі рухливих ігор та ігрових вправ, на думку А. Артюшенка [3; 4], можна викласти в такій послідовності:

- ретельне формування рівних за силами команд;
- попереднє опанування техніки володіння м'ячем;
- ознайомлення з тактикою і правилами гри;
- індивідуальні завдання студентам на прояв вольової активності типу: виявляти більше наполегливості в боротьбі за м'яч із суперником, сміливіше „брати гру на себе”, виявляти ініціативність, в усіх ігрових ситуаціях виявляти завзятість і наполегливість, до кінця боротися за кожен м'яч, не пасувати перед сильним гравцем із команди-суперника, сміливіше вступати в боротьбу за м'яч, виявляти витримку і самовладання, незважаючи на можливу брутальність чи помилки у суддівстві;
- періодична зміна складу команд;
- обов'язкове підбиття підсумків кожної гри з використанням прийомів заохочення, проведення змагань між групами у присутності уболівальників.

Заняття фізичними вправами можна віднести до потреб людини, обумовлених самою природою (це потреба в тренуванні м'язів, потреба в отриманні нової інформації).

Потреби стають мотивами лише тоді, коли усвідомлюються як об'єкти, які повинні бути задоволені і які спонукають студента до активної діяльності. Мотиви є рушійною силою лише в тому випадку, коли мета і засоби занять стають усвідомленими. Важливе значення мають такі мотиви, як бажання стати кращим, відзначитися і домогтися похвали викладача, гідно відповісти супернику за минулу поразку на змаганнях, отримати нагороду, бажання домогтися визнання однолітків. Для цього викладачу потрібно добре знати внутрішній стан свого студента.

Основним засобом виховання вольових якостей є фізичні вправи. Тільки у процесі систематичного і поступового збільшення труднощів під час напруженої діяльності формуються фізичні і вольові якості. Тому розвиток фізичних якостей, навчання рухових дій, морально-вольова підготовка, на думку В. Платонова [47], це єдиний процес. Автор підкреслює також, що для успішного формування вольових якостей необхідною умовою є забезпечення впевненості у власних силах. У цьому плані викладач повинен забезпечувати диференційований підхід у плануванні й виборі фізичних вправ і умов їх виконання.

У процесі фізкультурної діяльності М. Озолін [42] на перше місце ставить організованість і дисциплінованість, що на його думку є основою ефективності всього навчально-тренувального процесу. Автор рекомендує частіше використовувати метод змагання, їх слід проводити з урахуванням рівня підготовленості студентів. Періодично необхідно ставити завдання на покращення особистого результату, включати вправи, які вимагають певного ризику, застосовувати вправи до „відмови”. Ефективним є проведення контрольних тренувань, прикидок з однією спробою в будь-яку погоду. Важливим чинником у процесі формування вольових якостей є оцінка, похвала, заохочення.

Необхідною умовою для прояву і формування вольових якостей є конкретизація мети і перспектив діяльності, чітке усвідомлення студентами значущості цих навантажень для себе особисто, а також усвідомлення свого обов'язку й відповідальності, особливо під час колективної діяльності (наприклад, ігрової).

Результативність будь-якої діяльності людини залежить від багатьох умов, у тому числі від знань, умінь, навичок і здібностей. Однак визначальними факторами активності є все-таки мотивація й воля людини.

У зв'язку з цим великий інтерес становлять дослідження вольового зусилля особистості й можливості впливу на нього з боку педагога.

В. Селіванов [55] виділив „суб'єктивні” засоби стимуляції вольових зусиль (самопідбадьорення, самосхвалення, самонаказ), описав основні особливості цих прийомів і отримав експериментальні дані. Через самостимуляцію свідомість людини викликає вольове зусилля та дає команду, де і як людині діяти.

Самостимуляція, в якій би формі вона не виступала, завжди пов'язана з другою сигнальною системою. Б. Смирнов [59] пише, що самопідбадьорення сприяє підвищенню емоційного тону за допомогою прямих закликів і вказівок або побічно – шляхом викликання підбадьорюваних думок та уявлень, пов'язаних із применшенням труднощів завдання, із майбутнім успіхом, задоволенням, радістю. Під час самопереконавання використовуються логічні міркування й докази достатності своїх можливостей для вирішення поставленого завдання за відсутності вагомих підстав для сумнівів щодо власної готовності. Самонаказ застосовується зазвичай тоді, коли інші види самовпливу не можуть забезпечити вольової поведінки й людина в імперативній формі дає вказівку собі про невідкладну дію.

Самостимуляція, що носить на початкових етапах нерідко дифузійний характер, із досвідом стає все більше диференційованою, що дозволяє направляти її, в одних випадках, на посилення здійснюваної діяльності, в інших – на боротьбу з факторами, що заважають здійсненню цієї діяльності [59].

Вплив різних прийомів зовнішньої стимуляції на ефективність вольових зусиль особистості залежить у конкретному випадку від того, як той чи інший зовнішній вплив переломлюється через внутрішні умови особистості. Якщо прийом стимуляції має позитивний вплив на особистість в одному виді діяльності, то і в інших видах діяльності його вплив також буде позитивним.

Отже, у результаті теоретичного аналізу виявлено, що вольові зусилля в студентів можна формувати тільки в ході систематичної складної, спрямованої у майбутнє діяльності.

Узагальнюючи досвід, можна припустити, що до основних педагогічних умов, які впливають на формування готовності до вольових зусиль студентів у процесі фізичного виховання, слід зарахувати:

- забезпечення усвідомлення завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу;
- підвищення інтересу і мотивації до занять фізичною культурою;
- стимулювання свідомої активності у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання;
- підвищення обізнаності викладачів фізичної культури щодо успішного вирішення завдань формування в молоді готовності до вольових зусиль.

Можна констатувати, що у системі понять теорії волі у співвідношенні понять „вольові якості”, „вольові зусилля” у фахівців досі немає єдиної думки. Питання змісту вольових якостей, змістової сутності вольових зусиль, методики оцінювання й формування також залишаються дискусійними та недостатньо вивченими. Усе це підтверджує необхідність і актуальність подальшого вивчення проблеми волі та формування готовності студентів до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури в роботі розкрито й узагальнено сутність понять „воля”, „вольові якості”, „вольові зусилля”.

Воля – частіше за все визначається як здатність людини діяти у напрямі свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні й внутрішні перешкоди. Найбільш змістовим і сучасним є визначення волі як функції людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети. Здебільшого воля розглядається як сукупність вольових якостей, які дозволяють людині керувати власною поведінкою.

У свою чергу *вольова якість* – це відносно стійке особистісне утворення, яке не обмежується конкретною ситуацією і проявляється під час долаття труднощів.

Вольове зусилля – це свідомо активність, яка спрямована на мобілізацію психічних та фізичних можливостей людини для подолання об'єктивних і суб'єктивних труднощів.

Вольові зусилля обумовлюються значущістю прийнятого рішення для особистості та проявляються у вольових діях. Рівень вольового зусилля залежить від ступеня складності даної дії і значимості її для особистості в цей час. Тому про готовність людини до прояву вольових зусилля варто судити на підставі її спроможності реалізувати значимі мотиви в процесі діяльності.

Важливу функцію при актуалізації змістових аспектів мотиваційної установки виконує самооцінка, свідоме передбачення реальності досягнення намічених цілей. При цьому перспективні цілі визначають стійкість прояву в студентів вольових зусиль, а найближчі цілі стимулюють їхню інтенсивність у процесі вольових дій. Окрім наявності цілей і усвідомлених мотивів, необхідно віднести й наявність вольової установки студентам до прояву вольових зусиль. Установка на прояв вольових зусиль сприяє необхідній корекції вольових дій, підтримці готовності студентів до подолання труднощів, сприяє прийняттю оптимальних рішень в екстремальних умовах змагань.

Виявлена взаємозалежність рівня прояву студентами вольових зусиль і фізичних здібностей. Студенти, які мають більш високий рівень прояву сили, витривалості, швидкості, прудкості, гнучкості в процесі виконання будь-яких фізичних вправ проявляють вищий рівень вольових зусиль, адже вони відчують себе більш упевнено, їхні дії більш цілеспрямовані, рішучі, ініціативні, наполегливі тощо. Тому формування в студентів вольової сфери здійснюється успішніше, якщо передбачається узгодженість цього процесу з розвитком фізичних здібностей, рухових умінь і навичок.

Рівень прояву вольових зусиль, можна судити про сформованість у них різних вольових якостей. Так, прояв вольових зусиль, що сприяють самостійній постановці цілей, прийняттю рішень і їхній реалізації в екстремальних умовах, пов'язаний з такими вольовими якостями, як самостійність; прояв вольових зусиль, що сприяють ефективному керуванню спонуканнями, емоціями й діями в екстремальних умовах відповідно до необхідності, виступає як характеристика вольової якості самовладання.

Результати аналізу проведених досліджень засвідчують, що вольові якості не тільки проявляються, але й формуються через вольові зусилля. Прояв вольових зусиль, відповідно до особливостей подоланих студентами труднощів в екстремальній діяльності, сприяє формуванню відповідних навичок вольових дій, а також вольових якостей. Вольові якості характеризують потенційний бік вольових зусиль і проявляються через них у процесі вольових дій студентів.

Виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної, націленої у майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод. Основними засобами формування готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою є фізичні вправи. Навчальне завдання можна розглядати як психологічну вольову дію, яка вимагає від студента чіткої постановки мети, пошуку найкращих способів його вирішення (планування) і виконання. Фізичні вправи і рухові завдання є своєрідними перешкодами, які створюють об'єктивні й суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи, які поступово засвоюються в процесі навчання й через це перестають бути важкими, втрачають значення для процесу формування вольової активності, тому вони повинні постійно ускладнюватися. Основними формами навчальної діяльності студентів у процесі формування вольових якостей є заняття з фізичної культури, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА МЕТОДИКА ЇХ ФОРМУВАННЯ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

2.1. Критерії оцінки та рівні сформованості вольових якостей в студентів ВНЗ

У попередніх пунктах нами була розглянута воля як певна сукупність вольових якостей, яка характеризує досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки. Було показано, що вольові якості проявляються у вольовому зусиллі під час додання труднощів і саме вольове зусилля є основною ознакою вольової дії і виступає в якості основного механізму вольової регуляції. Кожна вольова якість має свою психофізіологічну структуру, яка в одних випадках може збігатися в різних вольових якостях, а в інших – розходитися. Наприклад, люди, які мають високий рівень терплячості, можуть і не мати високого рівня рішучості.

У цілому можна констатувати, що вольові якості належать до розряду найсуттєвіших проявів у характеристиці особистості. Беручи до уваги актуальність і практичну значущість цієї проблеми в процесі власного дослідження, була зроблена спроба оцінювання й вивчення вольових зусиль у студентів під час виконання вправ різного характеру. Така постановка питання викликана наявністю тісного взаємозв'язку між рівнем фізичної і вольової готовності. Тому заняття різними видами фізичних вправ сприяють формуванню чітко визначених вольових якостей і специфічному їх поєднанню (структури). У зв'язку з цим запропоновано процес формування волі узгоджувати з розвитком конкретних фізичних здібностей.

Найбільш характерним моментом вольової діяльності є вольові зусилля, через які проявляються вольові якості. Саме вольові зусилля забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію можливостей людини. Вивчення особливостей прояву вольових зусиль в студентів під час виконання фізичних вправ і

завдань різного характеру є необхідною умовою для обґрунтування ефективних засобів та методів їхнього формування у процесі занять фізичною культурою. Вольове зусилля найчастіше розглядається як основний критерій, за яким виділяються вольові дії. Однак сама категорія вольового зусилля має потребу в спеціальному теоретичному й емпіричному аналізі. Відсутність такого аналізу виявляється в тому, що численні методики для оцінки вольового зусилля мають низьку валідність. Цілий ряд проблем, пов'язаних із побудовою таких методик, не має поки що загальноприйнятого вирішення. Серед них – питання про наявність за багатолікою феноменологією, яке описує поняття „вольове зусилля”, якогось реального спільного фактора (або хоча б невеликої кількості основних факторів). Чи є в людини набір індивідуальних здібностей до вольового зусилля в різних діях, чи вона має певну спільну здатність проявляти волю в будь-якій діяльності? Поряд із теоретичним змістом цих питань не менш важливий їхній чисто прикладний аспект: наскільки прийнятні виміри вольового зусилля для діагностики більш-менш стабільних вольових якостей і прогнозу вольової поведінки? Чи можна на їхній підставі судити про ступінь вольового розвитку людини? Адже, з одного боку, виховання характеру вбачає одне з найважливіших завдань у розвитку здатності до стійкого, систематичного напруження, а з іншого боку – навряд чи вольові характеристики людини вичерпуються цією здатністю. Таким чином, справедливо виникають запитання: про що ж свідчить величина вольового зусилля? Які критерії і показники існують для оцінювання рівня прояву вольових зусиль?

Є. Ільїн [25] в якості об'єктивних критеріїв прояву вольових зусиль називає: м'язове напруження людини, що знаходить відбиття в її миміці, у здутті кровоносних судин; збільшення сумарної електроміограми у випадку подолання фізичної втоми (у результаті того, що м'язові волокна починають працювати непозмінно, а одночасно) і збільшення частоти серцевих скорочень. Навіть боротьба мотивів, на думку автора, може виразно позначатися на фізіологічних показниках (у почервонінні обличчя й рясному потовиділенні на чолі). Вольові зусилля найбільш чітко відчуває людина під час фізичного напруження. До ознак, що характеризують вольове зусилля, можна віднести:

- 1) відчуття внутрішнього напруження;

- 2) спрямованість уваги на виконувану дію;
- 3) напруження м'язів (у тому числі й мимічних), які беруть участь у виконуваній дії;
- 4) вегетативні прояви (у тому числі й видимі – здуття кровоносних судин, потовиділення на лобі й на долонях, почервоніння обличчя або, навпаки, виражена блідість).

Один з основних традиційних методів оцінки готовності до ефективних вольових зусиль ми використовували метод поліпшення початкових результатів у наступних спробах. При цьому вивчався вплив прийомів стимуляції вольових зусиль шляхом постановки конкретних цілей, організації змагань із поліпшення початкових результатів, морального заохочення у присутності товаришів тощо. Цей метод як традиційний може бути використаний у процесі занять підлітків фізичною культурою.

У цілому аналіз наявних у психологічній літературі даних дозволяє говорити, що:

1. Методика виділення „вольової складової” під час затримки дихання для дослідження міжіндивідуальних розбіжностей у рівнях прояву вольового зусилля й працездатності під час інтенсивної фізичної роботи є цілком придатною.
2. Якість, вимірювана „вольовою складовою”, є швидше індивідуальною передумовою вольової регуляції, ніж її характеристикою, оскільки вона не пов'язана ні з віком, ні з рівнем тренуваності піддослідних.
3. Виявлено дві різні стратегії, якими може бути досягнутий той самий рівень працездатності. З одного боку, цей рівень досягається за рахунок здатності „викластися”, а з іншого боку – за рахунок високого, навіть надлишкового порівняно з результативністю потенціалу організму.
4. Найбільш інформативними фізіологічними показниками вольового зусилля під час фізичного навантаження є кисневий борг і концентрація молочної кислоти у крові в момент відмови. Вони відображають індивідуальну здатність продовжувати роботу в несприятливих фізіологічних умовах анаеробного енергозабезпечення.

Традиційно вольове зусилля розглядається як одномірний феномен: його може бути тільки більше або менше. Тому часто, навіть якщо визнається можливість інших способів його оцінки,

відбувається ототожнення самого зусилля і того критерію, за яким воно оцінюється. Однак є підстави вважати, що будь-яка узагальнена або універсальна міра зусилля деякою мірою обмежена. Абстрактного зусилля не існує, воно завжди конкретне. Навіть у випадку фізичного зусилля має місце індивідуальний профіль його кількісного опису. Особливо важливо враховувати конкретний зміст обраних критеріїв оцінки вольового зусилля, коли воно стає об'єктом цілеспрямованих формувальних впливів, наприклад, у навчально-фізкультурній діяльності, де виникає завдання керування окремими параметрами цього зусилля.

Поділяю погляди багатьох авторів (І. Беха [9], Є. Ільїна [27], А. Пуні [49]) в тому, що вольове зусилля потрібне лише для початкового виникнення у суб'єкта стану духовної напруженості. Тривалість вольової реалії дає змогу ідентифікувати цю напруженість як інтегроване утворення, що набуває характеристики психологічного стану. Тому готовність до прояву вольових зусиль визначаємо сформованістю вольових якостей – порівняно стійкими вольовими утвореннями, які не обмежуються конкретною ситуацією, а проявляються у процесі діяльності під час подолання посильних труднощів. Тому, крім традиційного вимірювання величини вольового компонента під час виконання фізичних вправ та завдань різного характеру, основним критерієм для оцінювання рівня готовності студентів до вольових зусиль вважаємо сформованість вольових якостей. У цьому контексті можна говорити, що величина вольового зусилля, готовність до його прояву та утримання певний час тісно пов'язана з рівнем сформованості в першу чергу вольової якості терплячості, яка тісно пов'язана з іншими вольовими якостями. З одного боку, готовність до вольових зусиль залежить від сформованості вольових якостей, а з іншого – вольові якості формуються в процесі напруженої діяльності. Тобто, якщо в процесі занять фізичною культурою створити певні педагогічні умови, які будуть стимулювати постійне і свідоме вольове зусилля під час виконання фізичних вправ, то це й буде основним засобом формування вольових якостей. Саме у вольових якостях виявляється готовність суб'єкта до вольових зусиль.

В основі успішного виконання будь-якої діяльності певної спрямованості є готовність до її здійснення [29].

Аналіз досліджень з проблеми готовності переконав нас у тому, що у вітчизняній науці склалася стійка традиція зв'язувати поняття „готовність” з категорією „діяльність”.

У психології поняття „готовності до діяльності” пов'язане з поняттям „установка”. Д. Узнадзе визначає установку як „цілісну модифікацію суб'єкта”, його готовність до сприйняття майбутніх подій і здійснення дій у певному напрямку, що є основою його доцільної виробничої активності” [61].

Готовність розглядається як якість особистості, яка містить у собі компоненти, необхідні для здійснення діяльності. Готовність „формується під впливом зовнішніх та внутрішніх умов усвідомленого або неусвідомленого прийняття інформації” [29]. Таким чином, готовність до діяльності виникає на основі фіксованої установки. З цього виходить, що готовність – це форма реагування людини, тому вона досліджується на рівні фізіологічних, психологічних та соціальних механізмів. На сучасному етапі поняття „готовність” розглядається як психолого-педагогічна категорія. Психологи досліджують її у зв'язку з емоційно-вольовим та інтелектуальним потенціалом особистості щодо конкретного виду діяльності. Педагоги вивчають готовність на рівні особистісних передумов до успішної діяльності, що створюються в результаті цілеспрямованого впливу на особистість. Водночас вони не заперечують вплив підготовки на психологічні процеси, стан та досвід [29].

Досліджуючи психологічну готовність, науковці визначають її як первинну фундаментальну основу успішного виконання будь-якої діяльності як стійкість людини до зовнішніх і внутрішніх впливів [35], як „передстартовий стан” та наявність здібностей [57], як якісний показник саморегуляції особистості на різних рівнях проходження процесів, якими визначається поведінка людини [29], як здатність самостійно організувати, регулювати та оцінювати власну діяльність [10], як емоційно-когнітивну і вольову вибірково прогнозуючу мобілізацію особистості на оволодіння діяльністю певного напрямку [24], як усвідомлення і психологічне сприйняття власного рівня підготовки [39] та інтегровану якість особистості [44].

У дослідженнях психологів має місце класифікація готовності на ситуативну і тривалу [29; 34; 35]. Тривала

готовність, чи підготовленість, формується заздалегідь, у результаті спеціально організованих впливів. Вона діє та виявляється постійно і становить найважливішу передумову успішної діяльності. Ситуативна або тимчасова готовність характеризується нестійкістю і піддається впливу багатьох факторів, що виникають з особливостями кожної конкретної ситуації. Зрозуміло, що тимчасова готовність передує тривалій і відрізняються вони рівнями сформованості, але разом із тим взаємопов'язані між собою.

Таким чином, готовність до будь-якої діяльності являє собою єдність психологічного стану людини та сукупності професійних властивостей. З одного боку, готовність є особистісною (емоційно-інтелектуальна, вольова, мотиваційна), що включає інтерес, ставлення до діяльності, почуття відповідальності, впевненість в успіху, потребу виконання поставлених завдань на високому професійному рівні, керування своїми почуттями, мобілізацію сил, подолання непевності тощо. З іншого – операціонально-технічною, що включає інструментарій педагога (професійні знання, уміння, навички, способи і засоби педагогічного впливу) [35].

Різноманітність визначень готовності зумовлена різними структурами діяльності та підходами у дослідженнях. І все ж таки, більшість авторів схиляється до думки, що готовність є особливим психічним станом, а тому вона розглядається як вибіркова прогнозуюча активність особистості на стадії її підготовки до діяльності [19; 29; 57].

У результаті теоретичного аналізу проблеми волі можна говорити, що в структурі готовності до вольових зусиль виділяються три обов'язкові складові (компоненти), які можуть бути використані для діагностики сформованості у студентів готовності до вольових зусиль у процесі навчально-фізкультурної діяльності. Виділяємо три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і діяльнісний. До кожного з цих компонентів були визначені критерії та показники для оцінювання рівнів сформованості готовності студентів до прояву вольових зусиль.

Когнітивний компонент проявлявся у системі знань, які конституують фізичну культуру та вольову сферу людини, якими повинні володіти студенти. Критерієм цього компоненту визначено обізнаність стосовно фізичної культури та вольових

зусиль особистості. Показниками було обрано: сукупність знань відповідно до навчальної програми з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових зусиль під час виконання фізичних вправ.

Емоційно-ціннісний компонент відображав мотиви, інтерес, потреби в фізичному та вольовому вдосконаленні. Критерієм цього компоненту визначено умотивованість прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою. Показниками було обрано: інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеність особистими досягненнями на заняттях фізичної культури.

Діяльнісний компонент відображав реальний прояв вольових якостей. Критерієм цього компоненту визначено уміння виявляти вольові зусиль. Показниками було обрано: прояв активності на уроках фізичної культури; уміння практично виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність.

Указані структурні компоненти, критерії та показники стали передумовою для визначення високого, середнього і низького рівнів сформованості у студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою.

Сформованість показників когнітивного компонента визначають за наявністю ґрунтовних знань відповідно до програми з фізичної культури, розумінням значущості фізичного вдосконалення, усвідомленням сутності і ролі вольових зусиль під час виконання фізичних вправ.

Перелік питань був складений на основі програми з фізичної культури для студентів ВНЗ. Визначення рівня обізнаності стосовно фізичної культури та вольових зусиль особистості здійснювалося за допомогою методу тестування. Оцінювання показників відбувалося за 12-бальною системою: 9–12 балів – високий рівень сформованості певного показника, 6–8 балів – середній і до 6 балів – низький.

Сформованість показників емоційно-ціннісного компонента визначалася за наявністю в студентів інтересу до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеності особистими досягненнями на заняттях фізичної культури. Визначення рівня вмотивованості прояву вольових зусиль під час

занять фізичною культурою проводилося за допомогою анкетування, методом групового опитування респондентів. У анкеті, крім запитань, було подано перелік можливих варіантів відповідей.

Інтерес студентів до фізкультурного вдосконалення визначався за характером таких відповідей:

1. Наявність стійкого інтересу до фізичного вдосконалення.
2. Наявність інтересу до окремих вправ, ігор.
3. Відсутність інтересу.

Бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність визначалися за характером відповідей:

1. Наявність стійкого бажання виховувати у себе вольові якості постійно (позиція присутності).
2. Іноді виявляю бажання виховувати у себе вольові якості (залежно від ситуації).
3. Відсутність бажання виховувати у себе вольові якості.

Задоволеність студентів особистими досягненнями на уроках фізичної культури визначалася як:

1. Завжди задоволені.
2. Іноді задоволені.
3. Не задоволені.

Рівні вмотивованості прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою визначалися як середнє арифметичне значення за трьома показниками шляхом поділу сумарного кількісного складу умовних груп на їхню кількість.

Сформованість показників діяльнісного компонента визначалася за проявами активності студентів на заняттях фізичної культури та за вмінням практично виявляти вольові якості: терплячість, організованість, ініціативність.

Активність студентів на заняттях фізичної культури визначалася за допомогою експертної оцінки під час педагогічного спостереження. Оцінювання активності студентів відбувалося за 3-х бальною системою: постійна й досить висока активність – 2 бали, ситуативна активність – 1 бал, відсутність активності – 0 балів. Сформованість уміння практично виявляти вольові якості: терплячості, організованості, ініціативності оцінювали за допомогою методик Б. Смирнова та А. Висоцького в нашій модифікації (додаток В).

Рівні сформованості умінь виявляти вольові зусилля визначали як середнє арифметичне значення за показниками активності й умінням виявляти вольові якості шляхом поділу сумарного кількісного складу умовних груп на їхню кількість (на три) за кожним рівнем.

Вибір в якості показників готовності до вольових зусиль саме таких вольових якостей, як терплячість, організованість, ініціативність, визначався їхньою характеристикою.

Так, терпіння у психології найчастіше розглядається в якості вольового прояву. Проте терпіння виявляється в багатьох несхожих ситуаціях, і тому має різне тлумачення: витримка, стійкість, завзятість і тощо.

Термін „*терплячість*” постійно вживається для характеристики волі спортсменів, діяльність яких пов’язана з витривалістю до навантажень, при цьому це поняття не ототожнюється з поняттям „*витривалість*”.

Терплячість відображає специфічні прояви вольових зусиль, спрямованих на подолання станів, які перешкоджають продовженню фізичної роботи (стомлення, брак кисню в крові і т. і.). Є. Ільїн визначає терплячість як однократну тривалу протидію несприятливим чинникам (в основному – фізіологічним станам), які викликають стомлення, гіпоксію (нестача кисню) або відчуття голоду, спраги, біль.

Тривалість вольової активності залежить від енергетики активності: чим дужча потреба і чим більші енергетичні ресурси організму, тим довше людина може зберігати вольове зусилля.

Терплячість починає виявлятися з того моменту, коли людина зустрічається з внутрішньою перешкодою фізіологічного характеру (несприятливим станом), починає переборювати та переживати внутрішні труднощі. Таким переживанням при фізичній або розумовій роботі є відчуття втоми.

Саме терплячість найяскравіше відображає готовність людини протистояти стомленню, готовність проявляти при цьому вольове зусилля.

Ініціатива – (від лат. початок) почин, перший крок у будь-якій справі, внутрішнє спонукання до нових форм діяльності, керівна роль у будь-яких діях. Прагнення до ініціативи, яке стало властивістю людини, визначає і направляє її вчинки, перетворюється на ініціативність. У моральному плані вона

характеризується соціальною сміливістю, відсутністю боязні взяти на себе відповідальність за пропонувану дію. Тому ініціативність розглядається як вольова характеристика поведінки людини, як здатність самостійно ставити перед собою завдання й без нагадування і спонукань інших виконувати їх.

Ініціативність робить людину активною, енергійною, шукаючою і творчо відповідною до своєї роботи. Ініціативність є окремим випадком прояву самостійності.

Прояв ініціативності, наприклад, у процесі спортивних ігор, неможливий без достатнього рівня рухової підготовленості, без упевненості в своїх силах, без сміливості і рішучості.

Організованість визначається психологами як самостійна вольова якість, що полягає в умінні людини підпорядковувати свою діяльність певним принципам, вносити порядок у свої бажання. Така людина повинна володіти витримкою і самоконтролем, вона не йде ні на які спокуси, які відволікають від справи.

Організованість пов'язана і з дисциплінованістю, з плануванням своїх дій та засобів, які потрібні для досягнення мети. Враховуючи все це, можна вважати вдалим визначення організованості В. Калінім: він визначає її як уміння і здатність особи до такого впорядкування своїх дій, яке забезпечує максимальну ефективність діяльності. В процесі цього впорядкування часто доводиться неодноразово проявляти різні вольові якості. Таким чином прояв організованості й ініціативності забезпечуються тривалим станом внутрішнього напруження і тісно взаємопов'язані з багатьма іншими вольовими якостями.

Сформованість уміння практично виявляти вольові якості: терплячість, організованість, ініціативність визначалась з використанням методик Б. Смирнова та А. Висоцького в нашій модифікації.

За показниками структурних компонентів готовності до вольових зусиль виділені три умовні групи: з високим, середнім та низьким рівнями готовності до вольових зусиль.

Високий рівень сформованості готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою проявляється в студентів, які мають ґрунтовні знання теоретичних питань відповідно до програми з фізичної культури, добре розуміють значущість фізичного вдосконалення та усвідомлюють роль вольових зусиль під час виконання фізичних вправ. Студенти цього рівня

виявляють інтерес до фізичного вдосконалення, мають бажання виховати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволені особистими досягненнями на заняттях фізичної культури. Молодь з високим рівнем сформованості готовності до вольових зусиль вміють виявляти терплячість, організованість, ініціативність на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності, проявляють досить високу активність на заняттях фізичної культури.

Студенти із *середнім рівнем* мають неповні знання теоретичних питань згідно зі програмою з фізичної культури, частково розуміють значущість фізичного вдосконалення та недостатньо усвідомлюють роль вольових зусиль під час виконання фізичних вправ. Студенти цього рівня проявляють вибірковий інтерес до фізичного вдосконалення: лише до цікавих завдань, які не вимагають значних зусиль, іноді виявляють бажання виховати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність. Молодь із середнім рівнем сформованості готовності до вольових зусиль періодично виявляють терплячість, організованість, ініціативність на заняттях фізичної культури та в позаурочній діяльності, не досить активні на заняттях з фізичної культури, не завжди задоволені особистими досягненнями на заняттях фізичної культури, активність на заняттях фізичної культури проявляють не завжди.

Низький рівень сформованості у студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою проявляється у відсутності систематизованих знань з теоретичних питань згідно зі програмою з фізичної культури, вони майже не розуміють значущість фізичного вдосконалення та не усвідомлюють ролі вольових зусиль під час виконання фізичних вправ. В студентів цього рівня відсутній інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність; вони не задоволені особистими досягненнями на уроках фізичної культури. Молодь з низьким рівнем готовності до вольових зусиль не проявляють активності, а навпаки, пасивні на заняттях з фізичної культури, лише в окремих випадках проявляють незначні вольові зусилля під час виконання фізичних вправ різного характеру. Рідко або й ніколи не виявляють терплячості, організованості, ініціативності на заняттях фізичної культури та в позаурочній діяльності.

2.2. Педагогічні умови формування в студентів вольових якостей у процесі занять фізичною культурою

Формування вольових якостей є однією з найскладніших проблем теорії і методики виховання.

У процесі власних досліджень враховано, що воля може розвиватися тільки в процесі складної, спрямованої у майбутнє діяльності, шляхом подолання перешкод. Воля формується в боротьбі з труднощами і з самим собою. Основними засобами виховання волі в студентів на заняттях фізичної культури це фізичні вправи. Фактично виконання кожного навчального завдання можна розглядати як вольову дію, яка вимагає від студентів чіткої постановки мети, пошуку оптимального способу її вирішення і виконання [21]. Найбільш наочно вольові зусилля можна спостерігати у процесі напруженої фізичної роботи під час виконання фізичних вправ різних видів та різного характеру, що вимагає від студентів прояву відповідних вольових якостей. Виконання фізичних вправ є своєрідними перешкодами, які створюють об'єктивні й суб'єктивні труднощі. Правильно організований процес фізичного виховання містить у собі відповідні стимули для постійного вдосконалення фізичних здібностей і вольової сфери студентів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити основні чинники, які впливають на формування у студентів готовності до вольових якостей, а саме: забезпечення усвідомлення студентами завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу; підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою; стимулювання свідомої активності студентів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання; підвищення обізнаності викладачів фізичної культури щодо успішного вирішення завдань формування в молоді готовності до вольових зусиль.

Саме ці чинники й були покладені в основу запропонованих педагогічних умов формування готовності студентів до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою. При цьому

враховувалося, що ефективність навчально-виховного процесу залежить від таких складових: методики навчання, виховання, а також інтересів особистості.

До основних педагогічних умов віднесено: забезпечення усвідомлення студентами завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу; підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою; стимулювання свідомої активності студентів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання; підвищення обізнаності викладачів фізичної культури щодо успішного вирішення завдань формування в студентів готовності до вольових зусиль.

Оскільки воля людини виявляється саме у свідомій цілеспрямованості її дій, першою педагогічною умовою формування у студентів готовності до вольових зусиль є *забезпечення усвідомлення студентами завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу*. Величина вольового зусилля залежить не тільки від складності вольової дії, але й від усвідомлення значущості її для особистості. Разом із тим, вольові зусилля досягають найвищої ефективності, коли підпорядковуються цілям різного рівня й значення (*на найближчу і віддалену перспективу*). При цьому перспективні цілі визначають стійкість вольових зусиль, а найближчі цілі стимулюють їхню інтенсивність.

У процесі всього свідомого життя людина ставить перед собою певну мету, яку прагне досягти, адже людина ніщо не робить без свідомого наміру, без бажаної мети. Мета, навіть найближча, – це вихід студента за межі безпосереднього справжнього проектування майбутнього, тобто того, що тільки ще потрібно зробити для задоволення майбутньої потреби. У процесі діяльності студенти здійснюють свою свідому мету, яка визначає спосіб і характер їхньої дії, якій вони повинні підпорядковувати свою волю.

Не всі студенти можуть утримати в свідомості віддалену мету і керуються нею у своїй спортивній діяльності. Їхня поведінка, головним чином, визначається поточними завданнями. У цьому випадку дуже важливо зробити доступними проміжні цілі, які стимулюють вихованця на поетапне подолання

труднощів, спонукаючи його до все більших морально-вольових зусиль. Правильний взаємозв'язок між основною і проміжною цілями в процесі занять фізичною культурою та спортом, де фізичне вдосконалення є справою багатьох років, служить важливим чинником виховання вольових якостей студентів. Процес вибору мети завершується прийняттям рішення. Розвиток цієї думки неможливий без глибокого розгляду ролі морального прагнення в процесі оцінки підлітком вибраної лінії поведінки з погляду своїх моральних критеріїв. Тут можливі і „боротьба” мотивів, і перебудова його в процесі виконання.

Досягнення поставленої мети вимагає вироблення перш за все такої вольової якості, як цілеспрямованість. Основною змістовою характеристикою цілеспрямованості є потреба й уміння студентів ставити цілі і завдання, здатність проектувати шляхи їхнього досягнення, виходячи зі своїх реальних можливостей, вольова готовність до їхньої реалізації. Щоб здійснити поставлені перед собою цілі і завдання, студенти спільно з викладачем розробляють план дій, продумують поведінку на весь хід виконання. Така попередня робота від постановки мети занять до змагання входить у зміст вольової підготовки студентів і має велике значення для кінцевого результату. Причому, чим різнобічніше і повніше будуть попередньо оцінені об'єктивні і суб'єктивні труднощі, тим швидше вихованець зосередиться на майбутній активній діяльності, підпорядкує всі свої вольові якості одній меті. Ставлячи перед студентом певну мету, викладач спонукає вихованця і допомагає йому:

- намітити перед собою особисту мету відповідно до конкретних умов та особистих можливостей;
- усвідомити суспільне значення здійснюваної ним діяльності, значення її для майбутньої життєдіяльності;
- прийняти тверде рішення здійснювати особисту мету, здолавши ті труднощі, які можуть зустрітися в ході занять і змагань, мати заздалегідь обдумані варіанти дій;
- розширити свої знання за рахунок досвіду, накопиченого іншими спортсменами у здійсненні комплексу дій в аналогічних умовах.

Така попередня підготовка завершується прийняттям рішення про дію. Концентрація волі у цей момент сприяє зменшенню розбіжностей між бажаним результатом і реальною поведінкою.

Для здійснення поставленої мети студенти повинні володіти здатністю свідомо загальмовувати імпульси, що заважають здійсненню вольової дії, і активізувати ті, які сприяють досягненню мети, завдань фізичної підготовки. Іншими словами, для здійснення вольового вчинку особа повинна володіти такою якістю, як ініціатива. У дослідженні А. Зосимовського наголошується, що ініціативність є найважливішою якістю людини [22; 23].

Морально-вольова якість, що виражається в здатності самостійно ставити цілі, намічати шляхи їхнього здійснення, організовувати свою діяльність для досягнення намічених цілей, нами іменується ініціативою. Проявляючи ініціативу на заняттях, студент формує готовність до вольового зусилля для досягнення складних цілей. Система вчинків і дій, кожен з яких вимагає для свого завершення великих витрат часу, пред'являє до студента вимоги, пов'язані з мобілізацією і розподілом своєї фізичної і розумової енергії на весь час напруженої діяльності, аж до завершення дії. Такий тривалий прояв вольових зусиль неможливий без ініціативи, коли студент свідомо проходить через труднощі для досягнення поставлених завдань на найближчу і віддалену перспективу.

Серед студентів недоліки в розвитку ініціативності виявляються в тому, що в процесі занять вони не намагаються шукати нові ефективні шляхи підвищення рівня фізичної і вольової готовності, вказівки і рекомендації викладача приймають як догму, без врахування умов та можливостей на цей момент. У їхньому ставленні до занять відсутній елемент творчості. У процесі занять і змагань недоліки в розвитку вольової якості (ініціативності) позначаються в тому, що такі студенти, потрапивши в складну ситуацію, не в змозі правильно її оцінити, знайти найбільш правильний варіант дій, відступити, якщо потрібно, від наміченої тактичної формули, узяти на себе ініціативу.

Спостереження за студентами показали, що деякі з них володіють як розміреністю, обдуманістю, так і поривчастістю, квапливістю. Останні, як правило, швидко беруться за справу, активно діють спочатку, намагаючись здолати труднощі, але не маючи ясно усвідомлюваної мети, а також відповідних навичок у тривалому прояві вольових зусиль, не доводять до кінця почату

справу при невдачах. Отже, головною умовою виховання ініціативності є продумане створення таких умов, в яких студенти вимушені діяти без підказок, без сторонньої допомоги. І лише усвідомлення ясної мети, здатність проектувати шляхи її досягнення підсилює готовність до її реалізації, викликаючи ініціативу в діях. У свою чергу, ініціативність стимулює особистість студента до подолання можливих перешкод, сприяючи розвитку цілеспрямованості і відповідальності перед колективом, товаришами.

Під час розвитку вольових якостей слід спиратися на позитивні якості молодого людини, вірити в можливості і безмежне вдосконалення. У навчальному процесі, починаючи з перших занять, необхідно заохочувати ініціативність і цілеспрямованість, організованість та терплячість, почуття відповідальності новачків, що прискорює включення їх у колектив.

Потрібно приділяти значну увагу поясненню, переконанню студентів у значущості кожного завдання, кожної вправи для них особисто; формуванню у них системи знань із проблеми фізичного і вольового вдосконалення та її ролі для успішної життєдіяльності сучасної людини.

Відповідно до другої педагогічної умови – *підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою* – зазначаємо, що саме інтерес та усвідомлені мотиви діяльності є основою вольових зусиль. Величина вольових зусиль, ефективність вольових дій залежать від сили мотивації виконуваної дії. Тому у процесі експериментальної роботи враховувалися всі основні чинники, які впливають на формування позитивної мотивації до навчальної діяльності, а саме: зміст навчального матеріалу, організація навчального процесу, оцінка навчальної діяльності і створення ситуації успіху, стиль педагогічної діяльності викладача. Бралось до уваги те, що мотивація до занять фізичною культурою впливає з різних потреб: потреба в русі, потреба у виконанні обов'язків студента, потреба в змагальній діяльності.

Важливим стимулом у формуванні в студентів інтересу і мотивації до занять фізичною культурою є публічність досягнень. Тому для їх підвищення потрібно робити все, щоб про успіх студента у фізичній підготовленості та прогрес у розвитку

фізичних якостей знали й інші студенти. Інакше особисте досягнення не дасть достатнього стимулюючого впливу на підвищення активності студента на заняттях фізичною культурою. Однією з дійових форм публічності є таблиця обліку успішності з фізичної культури. У таблицю регулярно заносять вихідні та поточні результати студентів, які доводилися до відома групи й заохочувалися шляхом морального стимулювання. Тимчасове невиконання навчальних нормативів не потрапляло до таблиці й обговорювалося з студентом наодинці з наданням йому конкретної практичної допомоги з боку викладача.

У процесі проведення занять з фізичної культури широко застосовуйте заохочення позитивними оцінками діяльності студентів. Суть цього стимулу полягає у спонуканні студентів до активного, зацікавленого вивчення навчального матеріалу. Основними видами заохочення студентів на заняттях фізичною культурою є довіра викладача, похвала, усна подяка, подяка перед групою. При виборі заохочення враховується його стимулюючий вплив на студента, тому воно може бути незначним або високим залежно від досягнутих результатів.

З метою забезпечення ефективності заохочення студентів викладач дотримувався таких вимог: застосовував диференційований підхід, за якого відстаючі студенти заохочувалися навіть за незначні успіхи; ураховував досягнення, які були результатом власних зусиль і старанності студентів у виконанні індивідуальних та вирішенні групових навчальних завдань; додержувався публічності в заохоченнях; знаходив об'єктивні підстави для заохочення якомога більшої кількості студентів; аргументував кожне заохочення і супроводжував його вказівками на те, що можна й потрібно зробити краще; досягав того, щоб заохочення було якомога конкретнішим і об'єктивнішим, адже воно лише в такому випадку спонукало студентів до досягнення значно вищих навчальних результатів; робив усе, щоб заохочення сприяло вихованню в студентів почуття відповідальності, розвитку уміння критично оцінювати зроблене і досягати нових результатів; домагався обґрунтованості і справедливості заохочення з тим, щоб воно сприяло не тільки виконанню студентами навчальних завдань, але й прояву в них працелюбності, ініціативності, організованості, терплячості та інших позитивних якостей; ураховував особистісні та

індивідуальні якості студентів, адже одне і те ж заохочення неоднаково впливало на активність студентів на заняттях фізичною культурою.

Для розвитку стійкості позитивних емоційних переживань студентів та виховання у них мотивів занять фізичною культурою на заняттях застосовувалося переконання словом і прикладом. Для переконання словом використовували такі прийоми, як роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування вправ. Застосування вказаних прийомів переслідувало мету поглиблення знань студентів про зміст, призначення вправ та способи їх виконання. Ці прийоми сприяли активізації волевих зусиль, утвердженню у свідомості студентів впевненості у своїх силах, доступності оволодіння фізичними вправами та закріплення їх як звичних дій. Загальне уявлення про вправу допомагало учню виконати рухову дію без суттєвих помилок. При цьому в нього виникали емоції радості, успіху, досягнення мети, що позитивно впливало на ставлення до рухової дії. За таких умов вона ставала для студента цікавою і це спонукало його до повторення вправи, щоб знову пережити приємні емоції.

У формуванні в студентів позитивних емоцій та вихованні мотивів занять фізичною культурою велике значення мало правильне використання оцінки. З її допомогою викладач фіксував зрушення у знаннях, технічній і фізичній підготовленості студентів. Але разом з цим вона виконувала й інші функції: спонукала студентів до активної пізнавальної та практичної діяльності на заняттях фізичної культури; допомагала викладачу здійснювати контроль за процесом навчання і виховання, отримувати відомості про здібності й старанність студентів і на основі цього судити про ефективність своєї роботи; надавала їм інформацію про правильність їхніх дій.

Для здійснення цих функцій оцінка мала відповідати систематичності, об'єктивності та аргументованості. Систематичність оцінки полягала у здатності викладача гнучко та адекватно реагувати на зміни у знаннях, уміннях і навичках студентів. Об'єктивність активізувала студентів до самостійних занять фізичною культурою, формувала у них відповідну самооцінку й самоповагу. Несправедлива ж оцінка викликала негативні емоції, що проявлялися в незадоволеності, образах тощо. Аргументованість сприяла з'ясуванню допущених

помилки та прорахунків при виконанні рухових дій. Ці зауваження робилися так, щоб їх могли почути і врахувати у своїх діях інші студенти.

Основними методами та прийомами розвитку в студентів на заняттях інтересу до занять фізичною культурою були ті, що забезпечували стійкість і усвідомленість засвоєних знань та умінь; враховували особистісні та індивідуальні особливості студентів; сприяли розвитку в них здатності до самовиховання; виховували в студентів потребу фізичного вдосконалення. Ефективність використання зазначених методів та прийомів залежала від їх раціонального поєднання. Оптимальною послідовністю роботи при цьому була така: роз'яснення – доказ – показ – практичне виконання вправ з обов'язковим інструктажем, у процесі якого визначалося дозування навантаження, темпу виконання вправ тощо. Це дозволяло планомерно формувати стійкий усвідомлений інтерес студентів до занять фізичною культурою.

Продуктивність заняття у вихованні в студентів інтересу до занять фізичною культурою залежала від раціонального розподілу часу на його підготовку й проведення. Джерелами економії часу були: своєчасна підготовка спортивного залу, майданчика, необхідних приладів та інвентаря для заняття, виходячи з його основної мети та конкретних завдань; своєчасна підготовка студентів до заняття; коротке та конкретне пояснення нового матеріалу; раціональне число повторень кожної вправи; збільшення щільності заняття під час вивчення та вдосконалення вправ шляхом поділу групи на підгрупи.

Провідну роль у вихованні в студентів інтересу до занять фізичною культурою у процесі навчання відігравала якість проведення занять. Великою мірою вона залежала від правильного планування й умілого використання на заняттях методів і прийомів виховної роботи, достатньої кількості й стану спортивного обладнання та інвентаря, оформлення залу і спортивних майданчиків. Істотне значення для студентів мала цікава організація процесу навчання фізичних вправ. Це викликало в них установку, потяг та бажання активно працювати над своїм фізичним удосконаленням.

На початкових стадіях становлення інтересу в студентів домінувала зацікавленість самим процесом виконання фізичних

вправ. Тому навчання проводилось так, щоб у свідомості студента залишався позитивний емоційний слід. Це створювало сприятливі умови для вольової підготовки до подолання труднощів під час самостійних занять і полегшувало роботу викладача на наступних стадіях розвитку інтересу до занять фізичною культурою.

Потрібно врахувати, що найцікавішою та привабливою для будь-якого віку є ігрова діяльність. Саме в ній яскраво проявляється здатність до сприйняття, оцінки й аналізу ситуацій, кожного разу виникає необхідність самостійного прийняття рішень, прояву ініціативності для вирішення рухових завдань.

Для підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою під час виконання ігрових вправ було дотримано таких рекомендацій [4]:

1. Забезпечувати формування рівних за силами команд.
2. У процесі занять знайомити студентів з тактикою і правилами гри.
3. Проводити періодичні зміни складів команд.
4. Організовувати змагання між групами в присутності вболівальників.
5. Обов'язково підбивати підсумки гри з використанням способів заохочення.
6. Періодично створювати ситуації успіху шляхом засвоєння нових ефективних прийомів, зміни складів команд, підбору різних за силами команд суперників.

Для підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою під час виконання вправ швидкісно-силового характеру нами було забезпечено раціональний вибір тренувальних засобів з урахуванням сенситивних періодів [14]. У процесі розвитку швидкості необхідно забезпечувати такі умови:

- вправи не повинні бути технічно складними;
- вправи мають бути добре освоєні студентами;
- тривалість вправ на швидкість не перевищує 10-12 секунд;
- кожна наступна вправа виконуються після відновлення (бажано використовувати активний відпочинок);
- при зниженні темпу або швидкості під час чергового повторення через стомлення виконання вправ на швидкість необхідно припиняти;
- швидкісні вправи виконуються на початку основної частини заняття.

Необхідність впровадження третьої педагогічної умови – стимулювання свідомої активності студентів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання – зумовлена тим, що воля формується тільки під час активної та напруженої діяльності. У процесі фізичного виховання це пов'язано не тільки з фізичними зусиллями, але і з напруженням уваги, пам'яті, мислення, уявлення про майбутню мету цієї діяльності.

Прояви волі, вольових якостей завжди пов'язані з долаттям труднощів. Величина цих труднощів обумовлюється не тільки величиною і складністю перешкод, а й індивідуальними можливостями студентів. Тому найважливішим завданням формування у студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою є формування в них здатності долати доступні труднощі. Враховано, що багаторазове повторювання однієї й тієї ж вправи призводить до послаблення емоцій, без яких неможливо досягнути нових позитивних результатів. Тому планомірне підвищення об'єктивних і суб'єктивних труднощів здійснювалося шляхом поступового ускладнення умов виконання фізичних вправ, постановки різноманітних завдань не тільки на максимальний кількісний результат, а й на точність виконання за часовими та просторовими характеристиками, величиною зусиль.

Сам процес виконання фізичних вправ і завдань різного характеру є найважливішим чинником формування й удосконалення вольової сфери студентів. Виховання вольових якостей на заняттях фізичної культури відбувається в процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, що пов'язано з докладанням вольових зусиль. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, студент долає певні перешкоди. Послідовно і систематично збільшувані за обсягом й інтенсивністю навантаження складають систему перешкод, які поступово ускладнюються. Фізичні вправи й навантаження, які вже перестали бути важкими (стали звичними в процесі багаторазового виконання), втрачають своє значення як засіб ефективної вольової і фізичної підготовки. Правильно спланована фізична підготовка студентів повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових зусиль, спрямованих на виконання все більш складних і трудомістких

завдань (перешкод). Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й умови їхнього виконання, а також різноманітні завдання викладача. В процесі фізичного виховання необхідно формувати у студентів здатність переборювати труднощі. При цьому виділяються дві основні групи труднощів – об'єктивні й суб'єктивні. Об'єктивні труднощі у вигляді засобів і методів фізичного виховання добираються викладачем.

Так, для підвищення об'єктивних труднощів перед студентами ставилися такі завдання: виконувати вправи на точність зі складною координацією рухів; з максимальною швидкістю, наприклад, біг на час зі старту і з ходу, естафети; із максимальною швидкістю і силою завжди вимагає від студентів значних вольових зусиль, мобілізувати власні можливості точно в потрібний момент, правильно розраховувати свої зусилля в часі; швидко перемикається від м'язової напруги до розслаблення, наприклад, у силових вправах із партнером; за несприятливих зовнішніх умов (у дощ, спеку), біг по піску, біг на гору, що вимагає додаткових витрат вольових і м'язових зусиль; продовжувати виконання вправ під час виникнення раптових та несподіваних перешкод і труднощів.

Для подолання суб'єктивних труднощів ми намагалися підвищити в студента упевненість у власних силах. Ця впевненість формується у процесі занять фізичною культурою під час виконання доступних фізичних вправ, рухливих ігор, естафет з елементами змагань, шляхом накопичення рухового досвіду та створення ситуації успіху.

В студентів найчастіше виникають труднощі змішаного характеру, тобто об'єктивні труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, які поглиблюються психологічною складністю – проявом сумнівів, хвилюванням, почуттям страху тощо. Планомірне підвищення труднощів здійснювалося шляхом поступового ускладнення самих вправ та умов їх виконання.

Під час реалізації охарактеризованих вище педагогічних умов формування в студентів готовності до вольових зусиль застосовувалися прийоми стимулювання вольових зусиль у процесі виконання фізичних вправ. Так, для студентів розроблялися і пропонувалися індивідуальні завдання щодо виконання вправ на покращення особистого результату.

Намагання покращити особисті досягнення оцінювалося викладачем фізичної культури найвищою оцінкою. Це створювало ситуацію успіху, підвищувало впевненість студентів у власних силах.

Упровадження четвертої педагогічної умови – *підвищення обізнаності викладачів фізичної культури для успішного вирішення завдань формування в студентів готовності до вольових зусиль* – передбачало підвищення рівня знань викладачів із проблеми волі: загальних положень теорії волі, сили волі і її компонентів, визначення понять „вольові якості”, „вольові зусилля”, методів діагностики і педагогічних умов формування в студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою.

Для формування в студента готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою передбачали застосування відповідних прийомів стимуляції фізичних і вольових зусиль.

Значна увага приділялась формуванню в студентів розуміння того, що під час виконання кожної вправи головним завданням є усвідомлення його значущості.

Формування в студентів готовності до активної діяльності передбачало забезпечення цілого комплексу умов, які забезпечували теоретичну, практичну (рівень фізичних здібностей і володіння руховими навичками) та психологічну (мотиваційну) підготовленість. Саме від психологічної готовності та активної діяльності залежала успішність усього процесу навчання. Як підкреслював І. Бех [6], саме від людини залежить доля зовнішнього впливу – буде він прийнятий чи ні. У зв'язку з цим у процесі реалізації експериментальної програми ми враховували, що різні студенти неоднаково ставляться до навчального процесу з фізичного виховання. Тому зміст навчального матеріалу, форми, методи, а також обсяг і інтенсивність фізичного навантаження нами застосовувалися з урахуванням вікових особливостей студентів та їхнього ставлення до занять фізичною культурою. Усе це склало перший блок чинників, який впливав на інтерес студентів до занять фізичними вправами та на процес формування їхньої готовності до вольових зусиль. У контексті останнього можна говорити: важливим є те, що „сприймається” з навчального матеріалу. Тому ми намагалися, щоб нові вправи і завдання навчального матеріалу

були осмислені та сприйняті кожним студентом як такі, що мають значення для нього особисто.

У структурі готовності до вольових зусиль нами виокремлено три компоненти: когнітивний (знання, які конституують фізичну культуру та вольову сферу людини), емоційно-ціннісний (мотиви, інтерес, потреба в фізичному та вольовому вдосконаленні) і діяльнісний (реальний прояв вольових якостей). Для оцінювання рівнів сформованості у студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою були визначені критерії та показники.

Критерієм когнітивного компонента визначено обізнаність стосовно фізичної культури та вольових зусиль особистості; показниками: сукупність знань відповідно до програми з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових зусиль під час виконання фізичних вправ. Критерієм емоційно-ціннісного компонента визначено умотивованість прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою; показниками: інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури. Критерієм діяльнісного компонента визначено уміння виявляти вольові зусилля; показниками: прояв активності на заняттях з фізичної культури, уміння практично виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність.

За показниками структурних компонентів готовності до вольових зусиль виділені три умовні групи студентів. Студенти з більш високим рівнем сформованості структурних компонентів відрізняються й більш високим рівнем прояву вольових зусиль у процесі виконання фізичних вправ, а також готовністю до їхнього підвищення під впливом прийомів стимуляції і самостимуляції.

Рівень прояву студентами вольових зусиль і їхні зміни під впливом прийомів зовнішньої стимуляції з боку педагога перебувають у певній залежності від рівнів фізичної підготовленості.

Так, в студентів із високим рівнем цих показників приріст вольових зусиль становить понад 50,0 %. Студенти з порівняно низьким рівнем фізичної підготовленості відрізняються значно меншими змінами вольових зусиль під час їхньої зовнішньої

стимуляції (до 22,0 %). Вплив прийомів самостимуляції на показники вольових зусиль студентів також суттєво залежить від рівнів фізичної підготовленості.

Експериментально перевірено, що ефективність процесу формування готовності студентів до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою забезпечується такими педагогічними умовами:

- забезпечення усвідомлення студентами завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу;
- підвищення інтересу і мотивації студентів до занять фізичною культурою;
- стимулювання свідомої активності студентів у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання;
- підвищення обізнаності викладачів фізичної культури щодо успішного вирішення завдань формування в студентів готовності до вольових зусиль.

Експериментальна робота підтвердила ефективність запропонованих педагогічних умов. В експериментальній групі зафіксована позитивна динаміка в змінах рівнів готовності студентів до вольових зусиль за період дворічного формувального етапу експерименту.

Рівень готовності до прояву вольових зусиль під впливом прийомів зовнішньої стимуляції під час виконання тесту на затримку дихання підвищився на 29,3%. Це свідчить про ефективність впливу запропонованих нами педагогічних умов, засобів і методів на формування готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою.

ВИСНОВКИ

У навчально-методичному посібнику подано теоретичне узагальнення та нове вирішення наукової проблеми формування готовності студентів до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою, що визначається обґрунтуванням компонентів, критеріїв та показників, рівнів сформованості готовності студентів до вольових зусиль, ефективних педагогічних умов досліджуваного процесу.

На основі вивчення наукових джерел з'ясовано, що воля – функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети.

Вольові прояви досліджуються як психологічні стани, що характеризуються певною тривалістю. Враховуючи зазначене, вольове зусилля визначено як інтегрований вольовий конструкт, що виявляється у відповідних вольових якостях.

Саме сформованість вольових якостей обумовлює готовність людини до вольових зусиль. Вольовими якостями, сформованість яких виявляється у готовності студентів до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою, є терплячість, організованість, ініціативність. Обґрунтовано, що вольові якості формуються в студентів під час занять фізичною культурою за подолання посильних труднощів.

Установлено ряд залежностей: між проявами вольових і фізичних зусиль; між рівнем вольового зусилля і складністю відповідної дії, її значимості для особистості.

Охарактеризовано структурні компоненти готовності студентів до вольових зусиль (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний). Відповідно до зазначених компонентів критеріями сформованості готовності студентів до вольових зусиль визначено: обізнаність стосовно фізичної культури та вольових зусиль особистості, умотивованість прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою, уміння виявляти вольові зусилля; показниками: сукупність знань відповідно до програми з фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових зусиль під час виконання фізичних вправ; інтерес до фізичного

вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність, задоволеність особистими досягненнями на заняттях з фізичної культури, прояв активності на заняттях з фізичної культури, вміння практично виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність.

На основі визначених компонентів, критеріїв і показників окреслено рівні сформованості готовності студентів до вольових зусиль: високий, середній, низький. студенти, які виявляють певний рівень, різняться характерними проявами показників готовності до вольових зусиль під час занять фізичною культурою.

Визначено та обґрунтовано педагогічні умови, які сприяють підвищенню ефективності процесу формування у студентів готовності до вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою: забезпечення усвідомлення завдань фізичного вдосконалення та їхньої значущості на найближчу і віддалену перспективу; підвищення інтересу і мотивації до занять фізичною культурою; стимулювання свідомої активності у процесі занять фізичною культурою та планомірного збільшення об'єктивних і суб'єктивних труднощів за допомогою відповідних форм, методів і засобів фізичного виховання; підвищення обізнаності викладачів фізичної культури щодо успішного вирішення завдань формування в студентів готовності до вольових зусиль.

Впровадження педагогічних умов здійснювалося за допомогою різних форм, методів і прийомів фізичного виховання студентів, основними серед яких були заняття з фізичної культури, заняття у спортивних секціях, змагання, фізичні вправи, спортивні та рухливі ігри.

Реалізація педагогічних умов дала змогу досягти позитивної динаміки змін у рівнях прояву сформованості у студентів вольових зусиль у процесі занять фізичною культурою.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тестові завдання для визначення рівнів обізнаності

Перелік питань відповідно до програми з фізичної культури

1. Що таке фізична підготовка?
 - а) процес, пов'язаний із розвитком рухових можливостей людини;
 - б) процес схуднення;
 - в) процес виконання домашніх завдань;
 - г) це ранкова гімнастика.
2. Під фізичним розвитком розуміють?
 - а) регулярні заняття фізичними вправами;
 - б) розміри м'язів, форма тіла;
 - в) зміна розмірів та функціональних можливостей організму людини протягом життя;
 - г) набуття знань з фізичної культури протягом життя.
3. На заняттях з фізичної культури перш за все потрібно дотримуватися...
 - а) заданої дистанції;
 - б) техніки безпеки;
 - в) режиму дня;
 - г) статуту вузу.
4. Основний засіб для розвитку фізичних якостей (гнучкості, сили, спритності, витривалості, швидкості) – це...
 - а) біг на середні дистанції;
 - б) рухливі ігри;
 - в) фізичні вправи;
 - г) присідання.
5. Фізичне навантаження – це ...
 - а) безпосередня дія фізичних вправ на організм людини;
 - б) час виконання фізичних вправ;
 - в) міра впливу фізичних вправ на організм людини, що складається з чергування фізичної роботи і відпочинку;
 - г) кількість вправ виконаних на одному занятті.
6. Який повинен бути пульс в стані спокою? :
 - а) 70-80 уд./хв.;
 - б) 100-120 уд./хв.;
 - в) 130-140 уд./хв.;
 - г) 50-60 уд./хв.

7. Пульс на занятті вимірюють для того, щоб ...
- а) дізнатися, чи залишилися ще сили виконувати фізичні вправи;
 - б) контролювати стан дихальної системи;
 - в) *не допустити перевтоми організму;*
 - г) підвищити інтенсивність виконання фізичних вправ.
8. Фізичними вправами не можна займатися якщо ...
- а) немає настрою;
 - б) хочеться спати;
 - в) *хворобливий стан;*
 - г) погана погода.
9. Заняття фізичними вправами, після прийому їжі можна розпочинати через...
- а) 15-30 хв.;
 - б) *1-2 години;*
 - в) 3 години;
 - г) 4 години.
10. Визначну роль у стані здоров'я людини відіграє:
- а) матеріальне становище;
 - б) організація медичної допомоги;
 - в) *спосіб життя;*
 - г) спадковість.
11. Яким чином можна визначити правильно дозований комплекс фізичних вправ?
- а) рахувати кількість повторень кожної вправи;
 - б) контролювати частоту дихання;
 - в) рахувати кількість вправ;
 - г) *контролювати частоту серцевих скорочень.*
12. Постава – це ...
- а) фізіологічні вигини хребта;
 - б) звичне положення людини під час стояння, сидіння, ходіння, спання, тіло повністю розслаблене;
 - в) *звичне положення людини під час стояння, сидіння, ходіння, без зайвого м'язового навантаження;*
 - г) гармонійний розвиток мускулатури.

***Перелік питань щодо розуміння
сутності і значущості фізичного вдосконалення***

1. Навіщо потрібно займатися фізичними вправами?
- а) для хорошого апетиту;
 - б) для хорошого настрою;

- в) для зміцнення здоров'я й удосконалення рухових можливостей;
 - г) щоб мати красиву фігуру.
2. Фізичне навантаження – це ...
- а) кількість вправ і повторень протягом певного часу;
 - б) час виконання фізичних вправ;
 - в) вплив фізичних вправ на організм людини, що складається з чергування фізичної роботи і відпочинку;
 - г) кількість вправ виконаних самостійно.
3. Під час занять фізичними вправами, критерієм самоконтролю є
- а) настрої, самопочуття, апетит, сон;
 - б) частота серцевих скорочень (пульс), частота дихання;
 - в) стомленість, потовиділення;
 - г) наявність больових відчуттів у м'язах.
4. Що ви розумієте під терміном „засоби фізичної культури”?
- а) лікарські засоби, санітарні норми, медичні обстеження;
 - б) полювання, туризм;
 - в) транспорт, санаторій, курорти;
 - г) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори
5. Перевтома характеризується ...
- а) відказом від роботи
 - б) тимчасовим зниженням працездатності
 - в) відсутністю апетиту
 - г) сонливістю, апатією
6. Перш, ніж приступити до самостійних занять фізичними вправами, необхідно ...
- а) визначити свій рівень фізичної підготовленості;
 - б) визначити свій ріст і вагу;
 - в) навчитися вимірювати частоту серцевих скорочень;
 - г) мати гарний настрій.
7. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності спрямований на:
- а) покращення матеріального стану;
 - б) розвиток фізичних якостей;
 - в) підтримку високої працездатності;
 - г) збереження і покращення здоров'я.
8. Загартування – це ...
- а) купання в холодній воді, прийняття повітряних і сонячних ванн, активне заняття фізичними вправами;
 - б) прийняття сонячних і повітряних ванн;
 - в) пристосування організму до несприятливих умов зовнішнього середовища;
 - г) купання в холодній воді.

9. Ранкову зарядку виконують з метою ...
- а) загартування організму, підвищення опірності до хворобливих факторів;
 - б) поліпшення здоров'я;
 - в) *більш швидкого переходу організму від стану сну до стану бадьорості, підвищення працездатності;*
 - г) схуднення.
10. Щоб ранкова гімнастика мала позитивний вплив на організм, її потрібно виконувати ...
- а) активно;
 - б) *систематично;*
 - в) старанно;
 - г) пасивно.
11. Яка повинна бути частота пульсу під час фізичного навантаження, що вважається розвиваючим?
- а) 70-80 уд./хв.;
 - б) 100-120 уд./хв.;
 - в) *130-140 уд./хв.;*
 - г) 50-60 уд./хв.
12. До ожиріння призводить надлишок в організмі ...
- а) мінеральних речовин;
 - б) *жирів і вуглеводів;*
 - в) дієтичних домішок;
 - г) вітамінів.

Перелік питань щодо усвідомлення сутності і ролі / вольових напружень під час виконання фізичних вправ

1. Що таке воля?
 - а) це коли людина робить, що хоче;
 - б) *здатність людини діяти у напрямку свідомо поставленої мети, долаючи при цьому зовнішні і внутрішні перешкоди;*
 - в) це стан душі;
 - г) це щось протилежне неволі.
2. Вольові якості – це ...
 - а) сила, швидкість; витривалість;
 - б) *терплячість, організованість, ініціативність, сміливість;*
 - в) фізичні вправи;
 - г) теж саме що й воля.
3. Як ви вважаєте вольові зусилля і вольові напруження це одне і теж?
 - а) так;
 - б) ні;
 - в) ваша відповідь.

4. Як ви вважаєте вольові напруження потрібні під час виконання фізичних вправ ?
- а) так;
 - б) ні;
 - в) іноді;
 - г) в залежності від фізичної вправи.
5. Терплячість – це ...
- а) здатність переборювати та переживати внутрішні труднощі;
 - б) різновид фізичних вправ;
 - в) хворобливий стан організму;
 - г) здатність терпіти під час бігу по місцевості.
6. Організованість – це ...
- а) дотримувати розпорядку дня;
 - б) не запізнюватися на заняття;
 - в) уміння людини підпорядковувати свою діяльність певним принципам, вносити порядок у свої бажання;
 - г) виконувати ранкову гімнастику;
7. Ініціативність – це ...
- а) здатність бути завжди першим;
 - б) здатність самотійно ставити перед собою завдання й без нагадування їх виконувати;
 - в) вміння переборювати внутрішні труднощі;
 - г) здатність нічого не боятися.
8. Тестування фізичної підготовленості – це ...
- а) вимірювання зросту, ваги, динамометрії кисті;
 - б) дослідження всіх систем організму;
 - в) вимірювання рівня розвитку фізичних якостей;
 - г) проведення функційних проб.
9. Комплекс властивостей, які дозволяють активно долати зовнішній опір і протистояти зовнішнім силам характеризує фізичну якість ...
- а) спритність;
 - б) силу;
 - в) гнучкість;
 - г) витривалість.
10. Здатність виконувати рухи з великою амплітудою характеризує фізичну якість ...
- а) силу;
 - б) спритність;
 - в) гнучкість;
 - г) швидкість.

11. Здатність протидіяти втомі, що виникає при м'язовій роботі заданої інтенсивності характеризує фізичну якість ...

- а) витривалість;
- б) спритність;
- в) швидкість;
- г) гнучкість.

12. Навчання рухам та удосконалення фізичних якостей – це

- а) фізичні вправи;
- б) фізична культура;
- в) фізичний розвиток;
- г) фізичне виховання.

Додаток Б

Визначення рівня умотивованості прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою

Інтерес до фізичного вдосконалення

1. Я проявляю інтерес до занять фізичної культури, з цікавістю виконую фізичні вправи, приймаю участь у змаганнях.
2. Я проявляю вибірковий інтерес до занять фізичної культури, з цікавістю виконую лише цікаві завдання, які не вимагають значних напружень, приймаю участь у деяких змаганнях.
3. У мене відсутній інтерес до фізичного вдосконалення, на заняттях фізичної культури мені не цікаво, фізичні вправи виконую тільки ті, що хочу.

Бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність

1. Я завжди маю бажання виховувати у себе терплячість, організованість, ініціативність.
2. Я іноді маю бажання виховувати у себе деякі вольові якості (терплячість, організованість, ініціативність).
3. В мене відсутнє бажання виховувати себе будь-які вольові якості.

Задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури

1. Я завжди дуже задоволений особистими досягненнями на заняттях з фізичної культури.
2. Я іноді буваю не задоволений особистими досягненнями на заняттях з фізичної культури.
3. Я не задоволений особистими досягненнями на заняттях з фізичної культури.

Додаток В

Визначення рівня вміння виявляти вольові зусилля

Прояв активності на заняттях фізичної культури

Методика А. Висоцького: експертна оцінка вольових якостей (в нашій модифікації)

Характеристику вольової активності студента можна отримати, спостерігаючи за його терплячістю, ініціативністю, організованістю на уроках фізичної культури. Ці вольові якості відображають активуючу і стримуючу функції волі, найбільш яскраво проявляються в діях і вчинках студента та зручні для спостереження. Оцінювання вольових якостей студентів проводилося в процесі педагогічного спостереження на заняттях фізичної культури за п'ятибальною системою: 5 – вольова якість дуже сильно розвинена, 4 – сильно розвинена, 3 – слабо розвинена, 2 – дуже слабо розвинена, 1 – вольова якість не властива даному суб'єкту. Загальна оцінка кожної вольової якості визначалася як середнє арифметичне, отримане від поділу суми оцінок даної якості на число експертів.

Таким чином визначалися рівні сформованості вольових якостей студентів.

Ознаки терплячості:

- прояв терпіння в ускладнених умовах діяльності (великі перешкоди, невдачі);
- вміння держати себе в руках при конфліктних ситуаціях (при суперечках, в незаслуженому обвинуваченні);
- уміння гальмувати прояв почуття при сильному емоційному збудженні (великій радості, обуренні);
- вміння терпіти та контролювати свою поведінку в напруженій боротьбі.

Ознаки організованості:

- дотримання певного порядку, який сприяє успіху в діяльності;
- планувати свої дії і розумне їх чергування;
- раціональне використання часу з урахуванням обставин;
- уміння вносити в свою діяльність певну організацію при оцінці ситуації.

Ознаки ініціативності:

- прояв студентом творчості, вигадки, раціоналізації під час виконання фізичних вправ;
- участь студента в здійсненні розумного нововведення, хорошого починання;
- активна підтримка студентом партнерів по команді;
- прагнення виявити ініціативу в незвичній обстановці (у грі із сильним суперником).

Додаток Г

Уміння виявляти такі вольові якості, як терплячість, організованість, ініціативність

Методика Б. Смирнова в нашій модифікації для оцінки розвитку вольових якостей.

Терплячість:

1. Уміння терпіти:

- а) я можу довго терпіти біль (наприклад коли болить зуб)
- б) при виконанні вправ добре зосереджуюся, розподіляю і переключаю увагу, переборюючи всі труднощі;
- в) під час напружених змагань обдуманно приймаю і виконую рішення, зважуючи „за і проти”.

2. Уміння володіти своїми почуттями:

- а) я не вважаю себе слабовільним і тому кожний раз намагаюся виконати тяжке фізичне завдання до кінця;
- б) я примушую себе працювати „через не можу”.
- в) мені подобаються фізичні вправи, де я повинен пересилить себе, щоб виконати завдання.

3. Уміння керувати своїми діями:

- а) контролюю свої рухи під час появи больових відчуттів, втоми, незадоволеності собою і інших несприятливих внутрішніх станів;
- б) не дивлячись на невдачі і допущені помилки, продовжую виступати в змаганнях на рівні своїх можливостей;
- в) у конфліктних ситуаціях утримую себе від неетичних вчинків (суперечок, грубості, покидання змагання і ін.).

Ініціативність:

1. Уміння проявляти незалежність в рішеннях і діях:

- а) критично відношуся до порад і дій інших учнів, не схильний сліпо наслідувати авторитетним спортсменам;
- б) самостійно готуюся до чергових занять і змагань;
- в) віддаю перевагу власному аналізу проведених занять і змагань.

2. Уміння проявляти особисті починання і новаторство:

- а) люблю винаходити нове і оригінальне в техніці спортивних вправ;
- б) схильний до самостійної творчої розробки тактичних дій, комбінацій, планів виступу на змаганнях;

в) шукаю індивідуальний варіант свого спортивного вдосконалення.

3. Уміння проявляти винахідливість і кмітливість:

а) легко пристосовуюся до несподіваних змін звичних умов тренування і змагань (інший зал, не ті снаряди, погана погода і т. п.);

б) швидко розкриваю тактичні „хитрощі” суперника і протиставляю їм свої нестандартні дії;

в) оперативно виправляю помилки і неточності у виконанні вправ, тактичних діях на тренувальних заняттях і змаганнях.

Організованість:

1. Дотримання певного порядку.

а) Кожну річ зразу кладу на місце.

б) Я виконую всі правила поведінки в громадських місцях.

в) Я виконую ранкову зарядку.

2. Планування своїх дій.

а) Я з вечора планую свої справи на наступний день.

б) Не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.

в) Я можу робити одночасно декілька справ.

3. Раціональна витрата часу.

а) Я не запізнююся навіть дріб'язкові заходи.

б) Віддаю перевагу навчанню, ніж розвагам.

в) В школу я прихожу мінімум за 10 хв.

Рекомендується наступна шкала оцінки: так – 2 бали, іноді – 1 бал, ні – 0 балів.

Додаток Д

Форма протоколу тестування рівня знань щодо обізнаності стосовно фізичної культури та вольових зусиль особистості

№ п/п	Прізвище, ім'я	К-ть правильних відповідей			Середнє значення за трьома показниками	Рівень сформованості
		1	2	3		
1.						

Форма протоколу визначення рівня умотивованості прояву вольових зусиль під час занять фізичною культурою

№ п/п	Прізвище, ім'я	Показники			Середнє значення за трьома показниками	Рівень сформованості
		Інтерес	Бажання	Задоволеність		
1.						

Форма протоколу експертної оцінки активності на заняттях фізичної культури

№ п/п	Прізвище, ім'я	Активність на уроках у балах	Рівень сформованості
1.			

Форма протоколу експертної оцінки вольових якостей

№ п/п	Прізвище, ім'я	Вольові якості			Середнє значення за трьома показниками	Рівень сформованості
		ерплячість	ніціативність	рганізованість		
1						

Додаток Е

Основні умови формування в студентів вольових якостей як потенційної готовності до вольових зусиль у процесі фізичного виховання

Витримка і самовладання характеризуються умінням долати імпульсивність у поведінці, керувати почуттями, які заважають досягненню кінцевої мети діяльності. Основним засобом виховання витримки й самовладання в студентів у процесі занять фізичною культурою є фізичні вправи різної складності та спрямованості, а також умови їх виконання. Особливе значення має приділятися труднощам, які виникають несподівано, і заздалегідь продумані та заплановані викладачем. Такі прийоми доцільно використовувати після певної підготовки студентів у фізичному, інтелектуальному та емоційному плані. По-перше, вони повинні бути підготовлені фізично до виконання конкретних завдань незважаючи на перешкоди. По-друге, студенти повинні розуміти важливість і необхідність збереження свого емоційного стану та готовності досягнути результату всупереч зміні умов.

Студентам слід постійно роз'яснювати значущість самовладання й утримання негативних емоцій, наприклад, під час порушення правил гри суперником, невдалому пасі партнера, при помилці у суддівстві тощо.

Ініціативність і самостійність характеризується здатністю студента за власним почином застосовувати певні дії, тривалий час без сторонньої допомоги виконувати певну роботу. Для прояву ініціативності необхідно: розуміти ситуацію, в якій необхідно здійснити самостійну дію, скласти план дій, зважитися на самостійні дії, тобто взяти на себе відповідальність. Основною умовою виховання ініціативності є створення таких ситуацій, з яких необхідно знаходити вихід власними зусиллями, не розраховуючи на сторонню допомогу. При цьому важливо дотримуватись принципу поступовості, ставити перед студентами доступні за складністю завдання. Найяскравіше індивідуальність проявляється і формується в процесі спортивних ігор. Слід пам'ятати, що „взяти гру на себе”, тобто виявити ініціативу та самостійність, найпростіше сильному гравцеві в боротьбі зі слабким суперником. Утім, це пригнічує ініціативу й знижує впевненість у власних силах в студентів із меншою ігровою підготовленістю. У цьому плані формування вольових якостей буде проходити вдаліше при одночасному підвищенні рівнів фізичної і техніко-тактичної підготовленості

студентів. Добір рівних за силами суперників у ігрових вправах, забезпечення впевненості у власних силах є важливою умовою формування ініціативності та самостійності.

Наполегливість і цілеспрямованість характеризуються готовністю тривалий час переборювати труднощі заради поставленої мети, окремих дій і вчинків. Позитивну роль у вихованні наполегливості відіграють значущі цілі, перспективи завтрашнього дня й усвідомлення відповідальності за доручену справу. В процесі формування наполегливості рекомендуються заходи спрямовані на: усвідомлення студентами значущості поставленої мети; конкретизацію завдань під час виконання вправ; урізноманітнення засобів, форм і методів проведення занять; дотримання принципу доступності; використання ефекту суперництва; обов'язковий контроль за виконанням завдань; поступове ускладнення вправ і труднощів.

Сміливість – це готовність досягти поставленої мети, незважаючи на небезпеку, переборюючи негаразди й перепони. Для виховання сміливості та зниження почуття страху під час виконання фізичних вправ рекомендуються такі прийоми: поступове збільшення складності перешкоди, яку потрібно подолати; розучування вправ по частинам й виконання їх у полегшених умовах; розучування спеціальних та підвідних вправ, які створюють упевненість у виконанні основної вправи; наведення прикладу однокласників, що легко й невимушено впоралися із вправою; внесення „небезпечних” елементів до естафети-змагання; виключення нетактовних зауважень з акцентуванням на страху студентів; підбадьорювання, навіювання їм упевненості у власних діях.

Рішучість характеризується ухваленням рішення за мінімальний час в значущій для людини ситуації. Це здатність швидко оцінювати обставини й приймати відповідні рішення. Основним засобом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням ситуацій, у яких необхідно приймати рішення в умовах вибору. Сприяє розвитку рішучості виконання небезпечних вправ, наприклад тих, які використовуються для розвитку сміливості. Розвитку рішучості сприяє створення змагальної обстановки на заняттях. Підвищує рішучість упевненість у власних силах, яка виникає в міру опанування матеріалу, який вивчається. Для підвищення впевненості на перших етапах навчання доцільно давати посильні завдання й надавати допомогу. Слід пам'ятати, що дівчата в небезпечній ситуації виявляють значно більшу нерішучість, ніж хлопці.

Система формування в студентів готовності до вольових зусиль у процесі фізичного виховання.

Вправи для формування рухових умінь і навичок: наполегливість, сміливість, рішучість.

Методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ:

1. Вправи для формування рухових умінь і навичок проводити в підгрупах за рівнем рухової підготовленості студентів.
2. Починати з простих і доступних вправ, поступово підвищуючи їхню складність.
3. Виконувати складні фізичні вправи в полегшених умовах і частинами.
4. Спочатку освоювати підвідні вправи, які підвищують упевненість студентів у своїх силах та можливостях.
5. Забезпечувати надійну страховку під час виконання складних і травмонебезпечних вправ.
6. Домагатися результативності виконання вправ.
7. Обов'язково підбивати підсумки заняття з використанням способів заохочення.

Методика стимулювання вольових зусиль:

1. Довести до студентів важливість і необхідність занять фізичною культурою, окреслити значимі цілі та завдання на найближчу й віддалену перспективу.
2. Підбадьорювати і прищеплювати їм упевненість у здатності засвоювати складні вправи.
3. Навчити студентів прийомів самостимуляції.
4. Вимагати від студентів виконувати вправи із зосередженою увагою, не зупиняючи і не перериваючи роботу до повного завершення завдання.
5. Вимагати від студентів виконувати вправи рішуче й енергійно.

Вправи для розвитку сили, швидкісної сили: рішучість, самовладання, наполегливість.

Методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ:

1. Забезпечувати раціональний вибір тренувальних засобів з урахуванням сенситивних періодів.
2. Поступово підвищувати обсяг фізичного навантаження (кількість вправ, кількість підходів і повторень).
3. Поступово підвищувати інтенсивність виконання вправ:
– збільшення ваги обтяження;

- збільшення результативності під час виконання стрибкових вправ, метання.
- 4. Періодичне виконання вправ силового і швидко-силового характеру на досягнення максимального результату, включення елементів змагань.
- 5. Використання прийомів заохочення під час підбиття підсумків кожного заняття.

Методика стимулювання вольових зусиль:

1. Постійно прищеплювати студентам упевненість у необхідності й важливості занять фізичними вправами. Сформулювати завдання на найближчу та віддалену перспективу.
2. Вимагати від студентів діяти енергійно й рішуче під час виконання кожної вправи. Виконувати кожну вправу максимально чітко й до повного завершення завдання.
3. Створювати ситуації успіху, кожного разу підкреслювати здатність студентів до покращення особистих досягнень.
4. Використовувати прийоми стимуляції вольових напружень з боку педагога і самостимуляції під час повторного виконання завдань.
5. Використовувати елементи змагань та вимагати від студентів намагання покращити результат.

Вправи для розвитку швидкості: самовладання, рішучість.

Методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ:

У процесі розвитку швидкості необхідно забезпечувати такі умови: вправи не повинні бути технічно складними; вправи мають бути добре освоєні студентами; тривалість вправ на швидкість не повинна перевищувати 10-12 сек; кожна наступна вправа або повторення виконуються після відновлення (для відновлення варто використовувати активний відпочинок (1-2 хв)); при зниженні темпу або швидкості під час чергового повторення через стомлення виконання вправ на швидкість необхідно припиняти; швидкісні вправи виконуються на початку основної частини заняття.

Методика стимулювання вольових зусиль:

1. Окреслити значимі цілі й завдання на найближчу та віддалену перспективу.
2. Вимагати від учнів діяти рішуче та енергійно, намагатися покращити особисті досягнення в кожній вправі, в кожній спробі.

3. Використовувати прийоми стимуляції і самостимуляції під час виконання кожної спроби.
4. Використовувати елементи змагань: змагання з самим собою; змагання з рівним суперником; змагання з сильнішим суперником; змагання з елементами командної боротьби.

Вправи для розвитку витривалості: наполегливість, цілеспрямованість.

Методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ:

1. Систематично й поступово збільшувати фізичне навантаження: збільшення довжини дистанції з бігу на витривалість; збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі (пульс 140-160 уд./хв.); скорочення інтервалів відпочинку при повторному методі виконання вправ (відновлення пульсу до 120 уд./хв.); скорочення інтервалів відпочинку при коловому методі виконання вправ (пульс понад 140 уд./хв.).
2. Періодично виконувати вправи в ускладнених умовах (біг на гору, біг по піску, біг з обтяженням на поясі, на ногах).
3. Проводити контрольні заняття й змагання з вправ на витривалість.
4. Забезпечувати опанування студентами прийомів самоконтролю (вимірювання пульсу в процесі фізичного навантаження), самообілізації та самоорганізації.
5. Після закінчення кожного заняття підбивати підсумки з використанням диференційованого підходу (висока оцінка виставляється за прагнення покращити свій особистий результат, а не за виконання загальних для всіх нормативів).

Методика стимулювання вольових зусиль:

1. Окреслити значимі для студентів цілі й завдання на найближчу та віддалену перспективи з метою підвищення інтересу до занять і мотивації.
2. Вимагати від студентів виконувати вправи, не зупиняючи і не перериваючи роботу до повного завершення завдання.
3. Підбадьорювати студентів і прищеплювати їм упевненість у тому, що вони здатні проявити терплячість, наполегливість і покращувати свої досягнення під час виконання вправ на витривалість.
4. Використовувати прийоми зовнішньої стимуляції вольових напружень і самостимуляції.
5. Періодично використовувати термінову інформацію під час виконання вправ на витривалість.

6. Використовувати елементи змагань під час виконання різноманітних вправ на витривалість (змагання із самим собою і з іншими учнями).

Ігрові вправи: ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, витримка, самовладання

Методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ:

1. Забезпечувати формування рівних за силами команд.
2. У процесі занять знайомити студентів з тактикою і правилами гри.
3. Проводити періодичні зміни складів команд.
4. Організовувати змагання між групами, курсами в присутності вболівальників.
5. Обов'язково підбивати підсумки гри з використанням способів заохочення.
6. Періодично створювати ситуації успіху шляхом засвоєння нових ефективних прийомів, зміни складів команд, підбору різних за силами команд суперників.

Методика стимулювання вольових зусиль:

1. Вимагати від студентів діяти рішуче й енергійно.
2. Навчити прийомів самостимуляції до початку та в процесі гри.

Сформулювати колективні й індивідуальні завдання студентам на проявлення вольових якостей типу: виявляти ініціативність, сміливіше „брати гру на себе”; виявляти наполегливість, завзятість, до кінця боротися за кожен м'яч; сміливіше вступати в боротьбу за м'яч, не пасувати перед сильним гравцем; до самого кінця гри намагатися бути корисним своїй команді, незалежно від того, як складається гра; у будь-якій ситуації виявляти витримку й самовладання, незважаючи на поведінку суперника, на можливу брутальність чи помилки в суддівстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова-Славская // Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности : избр. психолог. тр. – М. : МПСИ ; Воронеж : Модекс, 1999. – 224 с.
2. Акатов Л. И. Экспериментальное исследование группового волевого усилия : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Леонид Иванович Акатов. – М., 1971. – 22 с.
3. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
4. Артюшенко О. Ф. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі / О. Ф. Артюшенко, І. О. Дудник, А. О. Артюшенко // Вісник Черкаського нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького. – Серія : Пед. науки. – Черкаси, 2012. – Вип. 10 (223). – С. 14–20.
5. Бабаян К. Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки / К. Л. Бабаян. – М., 1970. – 206 с.
6. Бех І. Д. Психофізіологічні джерела виховної майстерності / І. Д. Бех. – К. : „Академвидат”, 2009. – 248 с.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
8. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 1995. – 202 с.
9. Бех. І. Д. Психологічні джерела виховної майстерності : навч. посіб. / І. Д. Бех. – К. : Академвидав, 2009. – 248 с.
10. Бондар В. І. Дидактика : ефективні технології навчання студентів. – К., 1996. – 126 с.
11. Бутенко Б. И. Воспитание волевых усилий в конкретных спортивных движениях / Б. И. Бутенко // Проблемы психологии спорта. – М. : ФИС, 1962. – 66 с.
12. Веденов А. В. Воспитание воли школьника в процессе учебной деятельности / А. В. Веденов. – М. : МГУ, 1957. – 126 с.
13. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения / А. И. Высоцкий. – Челябинск, 1979. – 66 с.

14. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л. В. Волков. – К. : Вежа, 1998. – 190 с.
15. Воронин А. Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Александр Борисович Воронин. – Рязань, 1975. – 25 с.
16. Горбунов Ю. Я. Сравнительная характеристика проявления волевой активности в различных видах легкой атлетики / Ю. Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – М., 2001. – № 3. – С. 33–35.
17. Горбунов Ю. А. Особенности волевой активности в различных видах спорта / Ю. А. Горбунов, А. Ю. Горбунова // Теория и практика физической культуры. – М., 2006. – № 11. – С. 20–24.
18. Гошек В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода // В кн. : Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – С. 100–121.
19. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. – 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Катерина Михайловна Дурай-Новакова. – М., 1983. – 32 с.
20. Дудник І. О. Готовність підлітків до волевих напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі / І. О. Дудник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2011. – Вип. 4. – С. 68–72.
21. Зимин П. П. Воля и ее воспитание у подростков / П. П. Зимин. – Ташкент, 1985. – 74 с.
22. Зосимовский А. В. Воспитание общественной активности школьников-подростков / А. В. Зосимовский [под ред. В. Е. Гмурмана]. – М. : АПН РСФСР, 1962. – 147 с.
23. Зосимовский А. В. Формирование общественной направленности личности в школьном возрасте / А. В. Зосимовский. – М. : МГУ, 1982. – 200 с.
24. Ильин И. А. Дифференциальная психофизиология / И. А. Ильин. – СПб. : Питер, 2001 – 464 с.
25. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб, 2000. – 288 с.
26. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб, 2000. – 512 с.
27. Ильина М. Н. Обусловленность волевого усилия типологическими условиями проявления свойств нервной системы / М. Н. Ильина // Тезисы Всесоюз. конф. : Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1986. – С. 112–114.

28. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук : спец. 19.00.01 – общая психология и история психологии / Владимир Константинович Калинин. – Тбилиси, 1989. – 37 с.
29. Кондыбович Л. А. Психологические проблемы готовности человека к деятельности / Л. А. Кондыбович, М. И. Дьяченко. – Минск : БГУ, 1976. – 176 с.
30. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М., 1980. – 64 с.
31. Корнилов К. Н. Воля и ее воспитание / К. Н. Корнилов. – М. : Знание, 1957. – 24 с.
32. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / Г. С. Костюк [под ред. П. Н. Проколиенко]. – М. : Педагогика, 1988. – С. 57–58.
33. Котырло В. К. Об особенностях формирования эмоционально-волевой сферы дошкольника / В. К. Котырло // Дошкольное воспитание. – М. : Просвещение, 1969. – С. 81–112.
34. Крутецкий В. А. Воспитание воли / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1957. – 169 с.
35. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи : Навч. посіб. / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова [за ред. З. Н. Курлянд]. – К. : Знання, 2005. – 339 с.
36. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию / А. А. Лалаян // Психология : учебник для ИФК [под ред. П. А. Рудика]. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 459–480.
37. Марищук В. Л. О самоконтроле и саморегуляции эмоционального состояния на спортивном состязании / В. Л. Марищук // Психическая саморегуляция в спорте. – Алма-Ата, 1977. – С. 41–43.
38. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
39. Навчальний процес у вищій педагогічній школі / За ред. Морозова О. Г. – К., 2001. – 337 с.
40. Немов Р. С. Психология / Р. С. Немов. – Кн. 1. Общие основы психологии. – 2003. – 4-е изд. – 688с.
41. Озеров В. П. Психомоторные способности человека : монографія / В. П. Озеров – Дубна : „Феникс +”. – 2002. – 320 с.
42. Озеров В. П. Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека : Уч. пособие / В. П. Озеров. – М. : Илекса ; Ставрополь : Сервисшкола, 2006 – 472 с.

43. Петров И. К. Возрастные особенности волевых усилий в двигательной активности школьников 12–17 лет : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Игорь Константинович Петров. – К., 1985. – 24 с.
44. Петровский А. В. Основы педагогики и психологии высшей школы / А. В. Петровский. – М. : Просвещение, 1986. – 241 с.
45. Петухов С. А. К проблеме классификации волевых качеств личности / С. А. Петухов // Тезисы докладов VI Всесоюзного съезда общества психологов „Личность и деятельность”. – М., 1977. – С. 34–35.
46. Петяйкин И. П. Связь проявления решительности с типологическими особенностями нервной системы / И. П. Петяйкин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1975. – С. 18–23.
47. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
48. Прядеин В. П. Исследование динамических характеристик волевой активности в интеллектуальной и психомоторной сферах / В. П. Прядеин // Вопросы психофизиологии активности и саморегуляции личности. – Свердловск, 1979. – С. 26–33.
49. Пуни А. Ц. К вопросу об интеллектуальных основах волевой подготовки спортсменов / А. Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – 40 с.
50. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте: методическое письмо / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 25 с.
51. Романов А. О. Учебник спортсмена / А. О. Романов. – М. : ФИС, 1964. – 455 с.
52. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П. А. Рудик // Проблема психологии спорта. – М., 1962. – С. 9–19.
53. Рудик П. А. Психология: учебник для техникумов физкультуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 232 с.
54. Рудик П. А. Психология: учебник для ИФК / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
55. Селиванов В. И. Психология волевой активности / В. И. Селиванов. – Рязань, 1974 – 62 с.
56. Сікорський П. І. Теорія і методика диференційованого навчання / П. І. Сікорський. – Львів : Сполом, 2000. – 421 с.
57. Слостенин В. А. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности : вопросы методологии и теории

- / В. А. Слостенин, В. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 43–45.
58. Смирнов Б. Н. Психологический анализ развития волевых качеств / Б. Н. Смирнов // Практические занятия по психологии. – М., 1977. – С. 107–112.
 59. Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б. Н. Смирнов // Психология [под ред. А. Ц. Пуни]. – М. : ФИС, 1984. – С. 41–52.
 60. Темпераментова В. Г. Воспитание волевых качеств у школьников / В. Г. Темпераментова // Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. – М., 1982. – С. 29–38.
 61. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования / Д. Н. Узнадзе. – М. : Наука, 1966. – 279 с.
 62. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. / К. Д. Ушинский – М., 1990. – Т. 6. – Педагогика. – 225 с.
 63. Формирование личности в онтогенезе. Сб. науч. тр. [под ред. М. В. Дубровиной]. – М. : НИИ общ. и пед. психологии, 1991. – 159 с.
 64. Чхартишвили Ш. Н. Проблема воли в психологии / Ш. Н. Чхартишвили // Вопросы психологии. – М. : 1967. – № 4. – С. 72–81.
 65. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
 66. Шайхтдинов Р. З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодоления трудностей (на материале спортивной деятельности): автореф. ... дис. канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Рустам Заурович Шайхтдинов. – Тбилиси, 1979. – 18 с.
 67. Шульга Т. И. Возрастные особенности волевых качеств школьников и их формирование в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Татьяна Ивановна Шульга. – М., 1986. – 22 с.
 68. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли / Е. П. Щербаков. – Омск, 1990. – 255 с.
 69. Эйдман Е. В. Волевая регуляция деятельности в условиях предельных физических напряжений: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Евгений Владимирович Эйдман. – М., 1986. – 23 с.

Навчальне видання

Дудник Інна Олександрівна

**ФОРМУВАННЯ
ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТІВ
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Навчально-методичний посібник

Компютерний набір

І. О. Дудник

Комп'ютерне верстання

Л. Г. Любченко

Підписано до друку 25.05.2016. Формат 60x84/16.

Ум. друк. арк. 3,4. Тираж 300 пр. Зам. № 6112

Видавець і виготівник видавничий відділ
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №3427 від 17.03.2009 р.