

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ РУХОВОГО ДОСВІДУ

Інна ДУДНИК

*Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,  
м. Черкаси, Україна, e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

**Анотація.** Проаналізовано сучасний стан проблеми формування готовності студентів до вольових напружень під впливом зовнішньої стимуляції. У статті розглянуто питання стимуляції вольових напружень студентів першого та другого курсів. Описано суттєву залежність вольових напружень від рівня фізичної підготовленості та готовності студентів до самостимуляції.

Доведено, що зміни вольових напружень під впливом зовнішньої стимуляції з боку викладача перебувають у певній залежності від рівня рухового досвіду студентів. Реалізація запропонованих чинників зовнішньої стимуляції дала змогу досягти позитивної динаміки рівня сформованості вольових напружень студентів.

**Ключові слова:** вольові напруження, зовнішня стимуляція, додатковий стимул, студенти, руховий досвід.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВОЛЕВЫХ НАПРЯЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА

Інна ДУДНИК

*Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
г. Черкаси, Україна,  
e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

**Аннотация.** Проанализировано современное состояние проблемы формирования готовности студентов к волевым напряжениям под воздействием внешней стимуляции. В статье рассматриваются вопросы стимуляции волевых напряжений студентов первого и второго курсов. Показана существенная зависимость волевых напряжений от уровня физической подготовленности и готовности студентов к самостимуляции.

Доказано, что изменения волевых напряжений под воздействием внешней стимуляции со стороны преподавателя находятся в определенной зависимости от уровня двигательного опыта студентов. Реализация предложенных факторов внешней стимуляции позволила достичь положительной динамики уровня сформированности волевых напряжений студентов.

**Ключевые слова:** волевые напряжения, внешняя стимуляция, дополнительный стимул, студенты, двигательный опыт.

### PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF VOLITIONAL STRESS IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL EXPERIENCE

Inna DUDNYK

*Cherkassy national University named  
after Bogdan Khmelnitsky, Cherkasy, Ukraine,  
e-mail: dudnik1979@yandex.ua*

**Abstract.** The current state of a problem of formation of readiness of students to strong-willed tension as a result of external stimulation is analysed. In article questions of stimulation of strong-willed tension among the students of the first and second courses are considered. Essential dependence of strong-willed tension on the level of physical fitness and readiness of students for self-stimulation is shown.

It is proved that changes of strong-willed tension as a result of external stimulation from teachers side are in certain dependence on the level of motive experience of students. Realization of the offered factors of external stimulation allowed to reach positive dynamics of level of formation of strong-willed tension among the students.

**Keywords:** strong-willed tension, external stimulation, additional incentive, students, motive experience.

**Постановка проблеми.** Управління власною поведінкою і діяльністю пов'язується з такими поняттями як «довільне управління», «довільна регуляція», «вольова регуляція» [2, 4]. Поняття «довільність» визначає навмисність і свідомість дій, тобто ці дії виконуються за волею самої людини [4, 5]. В основі будь-якої довільної дії є свідомість, розум, чітке уявлення мотиву–мети майбутньої діяльності, її значущості й доступності, а також аналізування зовнішніх труднощів і власних можливостей [1, 3]. Усе це впливає на самостійне прийняття адекватного рішення про спосіб дії, на створення у внутрішньому плані програми дії і на процес виконання з відповідною самооцінкою, самокорекцією зусиль і параметрів рухових дій. Це є основою довільного управління руховими діями, що прямо пов'язується з волею людини [10, 11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У низці робіт із психології переважно загальнотеоретичного характеру, різні питання волі трактуються по-різному [5, 7, 8]. Водночас

багато авторів найбільш характерним моментом вольової діяльності вважають вольове напруження [2, 11, 12]. На думку зазначених авторів, саме вольові напруження забезпечують ефективну саморегуляцію й мобілізацію можливостей людини. Щодо цього вольове напруження найчастіше розглядають як основний критерій, за яким виділяють вольові дії [7, 9]. Однак [4, 6] указують на те, що сама категорія вольового напруження (зусилля) має потребу в спеціальному теоретичному й емпіричному аналізі. Залишаються нез'ясованими такі питання: чи є в людини набір особистісних здібностей до вольового напруження в різних діях або вона має деяку загальну здібність до будь-якої діяльності? Які фактори впливають на формування цієї здібності? Чи можлива зовнішня стимуляція й самостимуляція вольових напружень? Усе викладене спонукало нас до вивчення особливостей прояву вольових напружень у студентів під час виконання фізичних вправ. При цьому насамперед нас цікавила можливість зовнішньої стимуляції вольових напружень із боку викладача.

**Мета нашого дослідження** полягала у вивченні можливостей зовнішньої стимуляції вольових напружень студентів під час виконання тестової вправи на затримання дихання.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики й порівняльного аналізу.

**Організація дослідження.** В експерименті брали участь студенти першого та другого курсів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (усього 324 особи). Як тестові вправи використовували тест на затримання дихання на вдиху. Кожен досліджуваний виконував по три спроби з інтервалом відпочинку до повного відновлення й бажання повторити завдання. У першій спробі кожному випробуваному було запропоновано якомога довше затримати дихання, при цьому фіксували загальний час затримання дихання. Обґрунтованість використання такого показника як критерію для оцінювання вольового напруження є в працях А. Вороніна.

У другій спробі, крім інструкції, введено додаткову зовнішню стимуляцію у вигляді значущих мотивів, а саме фраз: «а тепер вияви волю», «поліпши свій результат порівняно з іншими», «зберися, зроби все, що можеш».

У третій спробі додано поточні дані секундоміра. Досліджуваний, знаючи свій результат у попередніх спробах, мав можливість відслідкувати час, зіставити його з власними відчуттями стомлення, яке настає й на основі цього точніше розрахувати свої сили й повніше використати вольові можливості.

Вирахувано процентне відношення часу затримання дихання в другій та у третій спробах до результату, показаного в першій спробі. Результат у першій спробі приймали за 100 % і використовували як вихідний, відносно якого розглядалися зміни досліджуваних показників у зв'язку з їхньою зовнішньою стимуляцією.

**Виклад основного матеріалу з аналізом отриманих наукових результатів.** Згідно з аналізом отриманих результатів, під час затримання дихання на вдиху в різних спробах вольові напруження студентів істотно змінюються (табл. 1).

Таблиця 1

**Приріст вольового напруження (%) у студентів під впливом зовнішньої стимуляції**

Спроби	I курс	II курс
Перша	100	100
Друга	157	158
Третя	168	165

*Примітка.* Результат у першій спробі прийнято за вихідний (100 %).

У першій спробі затримання дихання на час виконували за інструкцією. Перед студентами було поставлено завдання виявити свої функціональні можливості. Результат у першій спробі прийнято за 100 %. Введення в другій спробі додаткової зовнішньої стимуляції у ви-

гляді значущого мотиву сприяло істотному зростанню вольового компонента, у студентів першого та другого курсів на 57 % та 58 % відповідно.

Додавання в третій спробі поточних даних секундоміра, ще більше стимулювало прояви волі студентів. Показник вольового напруження у студентів першого курсу збільшився порівняно з вихідним на 68 %, а порівняно із другою спробою – на 11 %, у студентів другого курсу – на 65 % та 7 % відповідно. Зростання вольового напруження в результаті зовнішньої стимуляції є найбільше в студентів першого курсу і становить 68 %.

Отримані дані в цілому підтверджуються результатами робіт А. Вороніна, В. Селіванова, Б. Смирнова. Усі зазначені автори вказують, що друга сигнальна система впливає на вольові зусилля особистості. Ефективність свідомої мобілізації людиною своїх ресурсів зумовлюється взаємовідношенням сили другої сигнальної імпульсації й сили нервової системи. Дієвість стимуляції пов'язується також із психічними станами особистості. Деякі автори співвідносять ефективність зовнішнього впливу на досліджуваного до психічного стану, інші бачать цей зв'язок у тому, що сам психічний стан змінюється під дією педагогічного впливу. На наш погляд, рівень прояву вольових напружень під час їх зовнішньої стимуляції забезпечується в кожному конкретному випадку сполученням саме цих двох чинників. При цьому основним й найбільш складним завданням викладача є забезпечення ефективних і чинних педагогічних прийомів і мотиваційних настанов, спрямованих на зміну психічного стану студента.

Крім того, ми проаналізували зміни вольового напруження під впливом зовнішньої стимуляції студентів із різним рівнем рухового досвіду. Студенти першого та другого курсів були розподілені на три підгрупи за рівнем рухового досвіду (за результатами анкетування) (табл. 2).

Таблиця 2

**Зростання вольового напруження (%) у студентів  
з різним рівнем рухового досвіду під впливом зовнішньої стимуляції**

Рівень рухового досвіду	I курс	II курс
Високий	172	170
Середній	140	140
Низький	124	119

*Примітка.* Результат у першій спробі прийнято за вихідний (100 %).

Рівень рухового досвіду студентів ми визначали за результатами анкетування. Умовну групу з високим рівнем рухового досвіду становили студенти, які, крім занять фізичної культури, додатково займалися в спортивних секціях більше ніж три роки. В умовній групі з середнім рівнем рухового досвіду були студенти, які, крім занять фізичної культури, мали стаж занять у спортивних секціях два роки. Низький рівень рухового досвіду ми визначали в студентів, які займалися фізичними вправами тільки на заняттях фізичної культури.

Так, студенти першого та другого курсів з високим рівнем рухового досвіду під впливом додаткового стимулу у вигляді значущого мотиву продемонстрували зростання вольових напружень відповідно на 72 % й 70 % порівняно з вихідним показником, прийнятим за 100 % у першій спробі. Студенти з низьким рівнем рухового досвіду відрізняються значно меншими змінами вольових напружень при їхній зовнішній стимуляції з боку викладача. Можна вважати, що підготовленість людини в конкретному виді діяльності надає більше впевненості у власних силах, що своєю чергою позитивно позначається на психічному стані й готовності студентів до вольових напружень. Усе це, на нашу думку, є важливим для обґрунтування методичних прийомів формування готовності студентів до вольових напружень, до свідомого управління власною руховою діяльністю.

**Висновки:**

1. Результати дослідження свідчать про істотні зміни показників вольових напружень у студентів першого й другого курсів під впливом факторів зовнішньої стимуляції. Введення для студентів значущого мотиву сприяло підвищенню показника вольових напружень на 58 %.

Додатковий стимул у вигляді термінової інформації також істотно позначається на готовності до збільшення вольового напруження (до 68 % порівняно з вихідним рівнем).

2. Зміни вольових напружень під впливом зовнішньої стимуляції з боку викладача перебувають у певній залежності від рівня рухового досвіду студентів. Так, у студентів з високим рівнем рухового досвіду зростання вольових напружень становить до 72 %. Студенти з низьким рівнем рухового досвіду відрізняються значно меншими змінами вольових напружень під час зовнішньої стимуляції (до 24 %).

**Перспективи подальших пошуків** потребують вивчення впливу факторів зовнішньої стимуляції на вольові напруження під час виконання фізичних вправ різного характеру; розроблення та удосконалення методик діагностики вольових напружень.

### Список літератури

1. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К., 1995. – 202 с.
2. Воронин А. Б. Зависимость волевых усилий личности от характера внешней стимуляции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : [спец.] 19.00.07 „Педагогическая и возрастная психология” / Александр Борисович Воронин. – Рязань, 1975. – 25 с.
3. Дудник І. О. Особливості прояву використання вольових напружень підлітків під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру / І. О. Дудник // Фізичне виховання та спорт : Вісник ЧНПУ. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – С. 263–267.
4. Иванников В. А. Количественная оценка волевого усилия при напряженной физической работе / В. А. Иванников, Е. В. Эйрман // Вопросы психологии. – 1986. – № 5. – С. 129.
5. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
6. Калинин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калинин. // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симф., 1983. – С. 175–181.
7. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 96 с.
8. Рудик П. А. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 548 с.
9. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал. – 1982. – № 4. – С. 13–25.
10. Смирнов Б. П. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б. П. Смирнов // Психология, под. ред А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 41–52.
11. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М., 1987. – 112 с.
12. Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе : автореф. дис. ... д-ра наук / Шульга Т. И. – М., 1994. – 42 с.

Стаття надійшла до редколегії 15.04.2015

Прийнята до друку 26.05.2015

Підписана до друку 30.04.2015