

УДК 796.011.3

Развитие волевых качеств у студентов СПО на занятиях по физической культуре

Илькевич Татьяна Геннадьевна¹, кандидат педагогических наук, доцент

Илькевич Константин Борисович², кандидат педагогических наук, профессор

Климова Людмила Юрьевна²

Иванов Дмитрий Анатольевич²

¹*Гзельский государственный университет, п. Электроизолатор*

²*Московский государственный психолого-педагогический университет*

Аннотация

Цель исследования – изучение особенностей формирования волевых качеств в студенческом возрасте и возможностей физической культуры для развития волевых качеств у студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. В статье предложены физические упражнения для развития волевых качеств, представлены комплексы упражнений для развития волевых качеств на занятиях по физической культуре, приведены результаты развития волевых качеств у студентов СПО. Выявлено улучшение показателей по уровню сформированности волевых качеств: решительность, терпеливость, настойчивости, смелость.

Выводы. Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности разработанных комплексов физических упражнений для развития волевых качеств у студентов СПО на занятиях физической культурой с применением физических упражнений и элементов подвижных и спортивных игр.

Ключевые слова: волевые качества, студенты СПО, комплекс упражнений, физическое воспитание студентов.

Development of volitional qualities in secondary vocational education students in physical education classes

Ilkevich Tatiana Gennadevna¹, candidate of pedagogical science, associate professor

Ilkevich Konstantin Borisovich², candidate of pedagogical sciences, professor

Klimova Lyudmila Yurievna²

Ivanov Dmitry Anatolyevich²

¹*Gzhel State University, Moscow district*

²*Moscow State University of Psychology and Education*

Abstract

The purpose of the study is to study the features of the formation of volitional qualities in student age and the possibilities of physical culture for the development of volitional qualities in students.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Research results. The article proposes physical exercises for the development of volitional qualities, presents sets of exercises for the development of volitional qualities in physical education classes, and provides results on the development of volitional qualities among students of secondary vocational education. An improvement in the indicators of the level of formation of volitional qualities has been identified: decisiveness, patience, persistence, courage.

Conclusions. The obtained data allow us to conclude about the effectiveness of the developed sets of physical exercises for the development of volitional qualities among students of secondary vocational education in physical education classes using physical exercises and elements of active and sports games.

Keywords: volitional qualities, students of secondary vocational education, a set of exercises, physical education of students.

ВВЕДЕНИЕ. Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Волевые качества представляют собой совокупность интеллектуального (знания, представления), эмоционального (чувства), волевого (навыки, привычки) и мотивационного (мотивы) компонентов [1].

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемых трудностей.

Методам и методикам повышения уровня сформированности волевых качеств посвящены исследования Е. П. Ильина, В. А. Крутецкого, В. А. Иванникова, В. И. Селиванова. По мнению В. И. Селиванова, объективным основанием для разграничения различных волевых качеств является динамика процессов возбуждения и торможения. В связи с этим волевые качества можно разделить на вызывающие, усиливающие активность, и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие активность ЦНС. К первой группе, по его мнению, относятся решительность, инициативность, смелость, энергичность, храбрость; ко второй группе – выдержка, выносливость, терпение.

Волевые качества разделяются на базовые и системные (морально-волевые или нравственно-волевые). Базовые волевые качества закладываются в психику человека генетически и являются основой для развития системных волевых качеств. К базовым качествам относятся энергичность, терпеливость, выдержка и смелость.

Системные волевые качества формируются в процессе жизнедеятельности под влиянием волевого и физического воспитания. К системным качествам относятся настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность и организованность.

Основными волевыми качествами являются: настойчивость, смелость, решительность и терпеливость. Настойчивость – это постоянное стремление к достижению цели. Смелость – способность действовать в опасных для здоровья и жизни ситуациях. Решительность – способность быстро принимать решения и приступать к их осуществлению. Терпеливость – способность переносить усталость [1].

Процесс волевого воспитания включает формирование общечеловеческих идеалов, гражданской зрелости и ответственности, общественной активности и сознательности, высоких нравственных потребностей и идеалов, познавательных интересов и мотивов в учебной и будущей профессиональной деятельности.

Процесс физического воспитания включает всестороннее развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также функциональных возможностей организма, что способствует формированию нравственных и волевых качеств у студентов, переносящихся в учебную, производственную и профессиональную деятельность. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию таких волевых качеств, как трудолюбие, настойчивость и смелость.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов служит средой, где воля проявляется постоянно, что положительно влияет на физическое совершенствование, рост спортивных результатов, становление личности и отношение к обществу и будущей профессии. Постоянное выполнение физических упражнений на аудиторных занятиях по физической культуре, внеаудиторных занятиях в рамках посещения секций в спортивном клубе, выступления на спортивных студенческих соревнованиях и самостоятельные занятия физическими упражнениями являются одним из средств укрепления воли и развития волевых качеств.

На занятиях физической культурой и спортом воля, как интегральное психическое качество, проявляется в виде волевых усилий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения. Волевые усилия выражаются в побуждении

человека действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта, а выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств. Выполнение физических упражнений требует проявления различных волевых усилий, а постоянно проявляемое при выполнении физических упражнений волевое усилие трансформируется в волевое качество, являющееся свойством личности.

Для оценки волевых качеств используют как неэкспериментальные, так и экспериментальные методы и методики. К неэкспериментальным методам относятся самооценка, наблюдение и опрос.

Для экспериментальной оценки решительности применяются: выбор карточки, прыжок с закрытыми глазами назад через планку, падение спиной на руки страхующих, прыжок с одного коня на другой, где решительность измеряется временем от момента принятия исходного положения до начала действия.

Для экспериментальной оценки степени развития смелости применяется сравнение выполнения упражнения в опасной и неопасной ситуации: если качество выполнения упражнения снижается, это говорит о низкой степени развития смелости. Также используются методики оценки решительности.

Для экспериментальной оценки степени развития терпеливости проводится измерение выносливости к статическому усилию на заданном уровне от максимума или время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне (фиксировалось время появления усталости и время работы до отказа). Спортсмены, специализирующиеся на видах деятельности, требующих выносливости, обладают большим временем терпения, чем те, кто специализируется на скоростно-силовых видах.

Для экспериментальной оценки степени развития настойчивости применяют тест Торнтонна, при выполнении которого нужно восстановить деформированный текст. Оценка проводится по затраченному времени, количеству восстановленного текста и трудностям, которые преодолел испытуемый. Также используются задачи Косса и игра в пятнашки.

Для развития волевых качеств у студентов СПО целесообразно использовать главные мотивационные линии этого возрастного периода: самопознание, самовыражение и самоутверждение [2], а также учитывать специфику будущей профессиональной деятельности и профессионально значимые физические качества [3].

Для развития волевых качеств у студентов СПО на занятиях физической культурой необходимо соблюдение двух условий: усиление тренировочной направленности занятий и развитие физических качеств, связанных с большой физической нагрузкой и риском (сила, выносливость и координация).

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для оценки уровня развития волевых качеств нами было проведено анкетирование, и с учетом полученных данных разработан комплекс упражнений для их развития у студентов СПО.

База проведения эксперимента – Гжельский государственный университет, структурное подразделение – колледж ГГУ, с. Новохаритоново, Раменский г.о., Московская область. Участники эксперимента – студенты 1 курса СПО по направлению подготовки "Физическая культура". Всего в исследовании приняли участие 40 человек. Студенты были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа (КГ) занималась согласно стандартной программе по

физической культуре для студентов СПО. У экспериментальной группы (ЭГ) в учебный план были включены упражнения, направленные на развитие волевых качеств. Занятия проводились по учебному плану и учебному расписанию два раза в неделю, продолжительность занятия составляла 90 минут.

Для определения развития волевых качеств использовались анкеты: анкета для оценки волевого качества «решительность», анкета для оценки волевого качества «терпеливость», анкета для оценки волевого качества «настойчивость», анкета для оценки волевого качества «смелость». Оценка проводилась в баллах (максимум 10 баллов за анкету): «да» (что соответствует 2 баллам); «не знаю» или «бывает редко» (1 балл); «нет» (0 баллов). Анализ результатов: 10-8 баллов – высокий уровень; 7-5 баллов – средний уровень; 0-4 балла – низкий уровень сформированности волевых качеств.

На констатирующем этапе эксперимента уровень развития волевых качеств студентов в обеих группах оказался одинаковым, а сами волевые качества были недостаточно сформированы. Поэтому было принято решение о развитии данных качеств средствами физической культуры. В учебный план занятий по физической культуре в ЭГ были включены комплексы упражнений, направленные на развитие волевых качеств, включающие:

1. Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств (выносливость, скорость, сила, координация):

– упражнения на развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих упражнений с отягощениями (гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т. п.); прыжки на месте с отягощением из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя), с продвижением в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине и отжимания туловища; приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с дополнительными средствами отягощения; передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

– упражнения на развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и высокой интенсивности; повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; кроссовый бег и марш-бросок методом непрерывно-интервального упражнения (мальчики – 2 км, девочки – 1 км);

– упражнения на развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (без упора или с упором о гимнастическую стенку); бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м); бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте;

– упражнения на развитие координации: жонглирование руками волейбольными и теннисными мячами (2-3 мяча); жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижение по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

2. Физические упражнения с элементами спортивных и подвижных игр:

– спортивные игры с силовой направленностью (баскетбол с набивным мячом);

– спортивные игры с координационной направленностью (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол) по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах) и по обычным правилам;

– подвижные игры с элементами акробатики (кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в группировке; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь; длинные кувырки вперед с разбега; зачетные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений);

– подвижные игры с элементами легкой атлетики (высокий старт, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5–8 м, спринтерский бег, «эстафетный» бег на дистанцию 200 м; кроссовый бег на 3 км; бег с преодолением препятствий (по типу «стиплчез»); барьерный бег на 60 м);

– подвижные игры со скоростной направленностью, преодоление полосы препятствий, эстафеты, преодоление комбинированных полос препятствий (с движением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием);

– подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом), перенос неопредельных тяжестей с максимальной скоростью (сверстников способом на спине).

Всего было составлено четыре комплекса, каждый из которых включал четыре упражнения, направленные на развитие воли, выносливости, скорости, координации и по одному упражнению с элементами спортивной и подвижной игры. Комплексы чередовались на каждом занятии. Методическими особенностями разработанных комплексов являлись:

1. Учет возрастных особенностей студентов первого курса, их настойчивости в достижении поставленной цели, способности к терпению на фоне усталости и утомления.

2. Усиление тренировочной направленности занятий: закрепление и совершенствование основных двигательных качеств и подготовка к сдаче нормативных требований учебной программы; развитие силовых, скоростно-силовых возможностей и различных видов выносливости, развитие координации движений после интенсивных физических нагрузок, быстроты перестроения и согласования двигательных действий.

3. Выполнение физических упражнений на развитие физических качеств в различных нестандартных условиях: включение упражнений, требующих принятия решений в сложных и неожиданных ситуациях (различные виды прыжков, подвижные игры); проведение занятий на улице и в различной местности с помехами, дефицитом времени, при максимальных физических и психологических нагрузках (работа с отягощением, кувырки через препятствия, работа в команде).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. На контрольном этапе эксперимента было проведено сравнение результатов показателей развития волевых качеств обучающихся ЭГ и КГ по аналогичным анкетам. Полученные результаты представлены в таблице 1.

По данным таблицы видно, что результаты ЭГ значительно улучшились по сравнению с результатами КГ. Динамика изменений отражена на рисунках 1-4.

Таблица 1 – Показатели развития волевых качеств

Волевые качества	ЭГ		КГ	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Решительность (баллы)	6,2±0,73	8,0±0,66*	4,4±0,28	5,3±0,44
Терпеливость (баллы)	1,9±0,13	2,5±0,24*	2,2±0,24	2,4±0,28
Настойчивость (баллы)	6,6±0,41	8,3±0,48*	4,4±0,54	4,6±0,52
Смелость (баллы)	3,2±0,17	4,1±0,18*	2,2±0,28	2,3±0,26

Примечание: * – достоверность различий между тестированиями в контрольной и экспериментальной группах. * – $p < 0,05$.

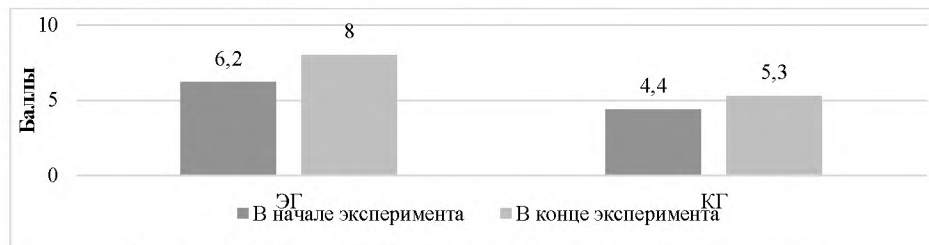


Рисунок 1 – Изменение уровня волевого качества «Решительность»

В ЭГ произошли изменения с $6,2 \pm 0,73$ до $8,0 \pm 0,66$ см (темп прироста 29%). В КГ изменения составили с $4,4 \pm 0,28$ до $5,3 \pm 0,44$ см (темп прироста 20,5%). Процент прироста в ЭГ на 8,5% больше, чем в КГ.



Рисунок 2 – Изменение уровня волевого качества «Терпеливость»

В ЭГ произошли изменения с $1,9 \pm 0,13$ до $2,5 \pm 0,24$ см (темп прироста 31,6%). В КГ изменения составили с $2,2 \pm 0,24$ до $2,4 \pm 0,28$ см (темп прироста 9%). Процент прироста в ЭГ на 22,6% больше, чем в КГ.

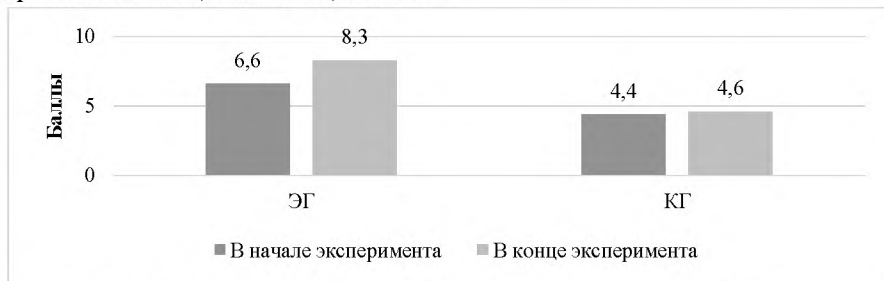


Рисунок 3 – Изменение уровня волевого качества «Настойчивость»

В ЭГ произошли изменения с $6,6 \pm 0,41$ до $8,3 \pm 0,48$ см (темп прироста 25,7%). В КГ изменения составили с $4,4 \pm 0,54$ до $4,6 \pm 0,52$ см (темп прироста 4,5%). Процент прироста в ЭГ на 21,2% больше, чем в КГ.

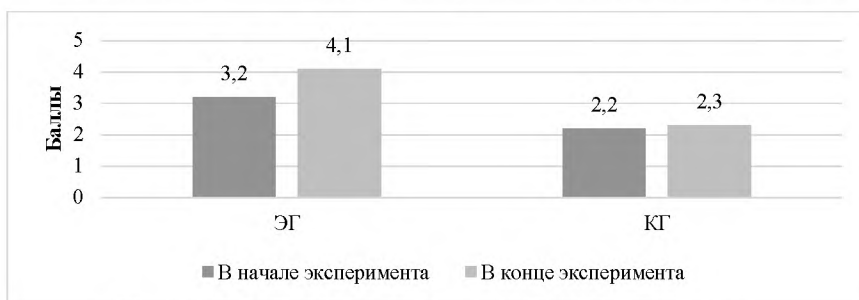


Рисунок 4 – Изменение уровня волевого качества «Смелость»

В ЭГ произошли изменения с $3,2 \pm 0,17$ до $4,1 \pm 0,18$ см (темп прироста 28%). В КГ изменения составили с $2,2 \pm 0,28$ до $2,7 \pm 0,26$ см (темп прироста 4,5%). Процент прироста в ЭГ на 23,5% больше, чем в КГ.

Таким образом, сравнивая результаты проявления волевых качеств студентов экспериментальной и контрольной групп, было выявлено улучшение показателей у участников экспериментальной группы, что может быть связано с использованием разработанных комплексов физических упражнений.

ВЫВОДЫ. Применение комплексов физических упражнений, направленных на развитие волевых качеств, позволило повысить у студентов СПО уровень настойчивости, смелости, решительности, терпеливости и, как следствие, способствовало повышению самооценки, выдержки, уверенности, самообладания; развитию психических процессов; формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; пониманию значимости ценности здорового образа жизни и высокого уровня здоровья как условия совершенствования эмоционально-волевой сферы личности и успешности в будущей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е. П. Психология воли. Санкт-Петербург : Питер, 2021. 368 с. ISBN 978-5-4461-9987-7.
2. Виноградова Н. Д. Волевые качества личности. Москва : Аквариум, 2022. 163 с.
3. Илькевич К. Б., Илькевич Т. Г. Эффективность использования занятий бадминтоном в развитии профессионально важных физических качеств у студентов медицинского колледжа // Вестник ГГУ. 2023. № 3. С. 231–241. EDN: LMRGQZ.

REFERENCES

1. Ilyin E. P. (2021), "Psychology of will", St. Petersburg.
2. Vinogradova N. D. (2022), "Volitional qualities of a person", Moscow.
3. Ilkevich K. B., Ilkevich T. G. (2023), "Efficiency of using badminton classes in the development of professionally important physical qualities among students of a medical college", *Bulletin of GGU*, No. 3 pp. 231–241.

Информация об авторах:

Илькевич Т.Г., доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ilktg@mail.ru, SPIN-код: 3152-3929.

Илькевич К.Б., доцент кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, ilk_kb@mail.ru, SPIN-код: 1222-8058.

Климова Л.Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, klimovaluda63@gmail.com, SPIN-код: 6681-6431.

Иванов Д.А., преподаватель кафедры физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности, ivanovda@mgppu, SPIN-код: 5435-2382.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 03.11.2024.

Принята к публикации 02.12.2024.