

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ФУТБОЛ)

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент групи ФКСмз-20-1 _____ **Сергій ЛЕВИЦЬКИЙ**

Керівник доктор педагогічних наук, доцент _____ **Олександр СОЛТИК**

Нормоконтролер: _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ **Олександр СОЛТИК**

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Левицький С. Р. Розвиток вольових якостей студентів-спортсменів (на прикладі спортивної спеціалізації футбол). – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2021.

Кваліфікаційна робота магістра складається з двох розділів. Об'єкт дослідження – заняття у спортивній секції з футболу в закладах вищої освіти. Предмет дослідження – розвиток вольових якостей студентів-футболістів.

У роботі розглядаються питання, присвячені ролі та значенню вольової сфери у спортивній діяльності, зокрема у студентів-футболістів.

Проаналізовано: види вольових якостей, способи і методи діагностики вольової сфери, зокрема студентів-футболістів. Визначено стан розвитку вольових якостей студентів-футболістів.

Запропоновано поради і рекомендації щодо розвитку і удосконалення вольових якостей студентів-футболістів в умовах закладу вищої освіти.

Ключові слова: воля, вольова якість, вольові зусилля, футболісти, фізичне виховання

ANNOTATION

Levitsky S. R. Development of volitional qualities of student-athletes (on the example of sports specialization football). – Qualification work of the master on a specialty 017 «Physical culture and sports» on the educational program «Physical culture and sports». Khmelnytsky National University. - Khmelnytsky, 2021.

The master's thesis consists of two sections. The object of research is classes in the sports section of football in higher education institutions. The subject of research is the development of willpower of football students.

The paper considers issues related to the role and importance of the volitional sphere in sports, in particular for football students.

Analyzed types of volitional qualities, methods and techniques of diagnosing the volitional sphere, in particular football students. The state of development of volitional qualities of students-football players is determined.

Proposed advice and recommendations for the development and improvement of willpower of football students in a higher education institution.

Keywords: will, strong-willed quality, strong-willed efforts, football players, physical education.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІ.....	11
1.1 Характеристика вольових якостей	11
1.2 Роль вольових якостей у сучасному спорті.....	20
1.3 Аналіз вольових якостей у футболі.....	25
Висновок до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ФУТБОЛЬНІЙ СЕКЦІЇ... 31	
2.1 Обґрунтування методів і методик дослідження.....	31
2.2 Характеристика рівня сформованості вольових якостей студентів футболістів.....	41
2.3. Розвиток вольових якостей на заняттях з фізичного виховання.....	48
Висновок до другого розділу.	56
ВИСНОВКИ.....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	62
ДОДАТКИ.....	70

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗФП – загально фізична підготовка

ф/б – футбол;

ХНУ – Хмельницький національний університет

ВСТУП

Актуальність. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Окрім загального рівня фізичної підготовленості, розвитку рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей, фізичне виховання має значний вплив на особистісні якості студента, формування морально-вольових якостей тощо. Разом із тим вплив фізичних вправ на студента під час занять в значній мірі залежить від виду фізичних вправ, їх дозування, способів організації і методики проведення занять, професійної майстерності педагога, наявного спортивного інвентарю та обладнання тощо. Футбол є одним із найбільш поширених і популярних серед студентів видів спортивних спеціалізацій, які культивуються у закладах вищої освіти. Футбол, як і інші види рухової активності, має позитивний вплив на особистість здобувача вищої освіти, зокрема на формування вольових якостей.

Для здійснення ефективного впливу на студента викладач фізичного виховання повинен знати, які вольові якості важливо розвивати під час занять футболом, як правильно організувати заняття, які форми і методи доцільно використовувати в умовах вищої школи. Водночас для того, щоб здійснювати цілеспрямований розвиток вольових якостей на заняттях з фізичного виховання важливо проаналізувати, як загалом футбол впливає на вольові якості спортсмена.

Неможливо здійснювати цілеспрямований вплив на вольову сферу студента не знаючи поточного її стану, які якості у нього краще розвинуті, та на які потрібно звернути особливу увагу. Для цього визначення рівня прояву вольових якостей студентів, які займаються футболом є обов'язковий етап у дослідженні проблеми розвитку вольової сфери. Також актуальною проблемою є безпосередньо сам процес розвитку вольових якостей на заняттях з фізичного виховання засобами футболу. Адже футбол є специфічний вид рухової активності, який має свої властиві особливості організації занять, використання форм і методів заняття, застосування специфічного обладнання і інвентарю.

Відрізняється також і стиль та характер взаємовідносин між студентами-футболістами під час занять фізичним вихованням. Все це разом в комплексі обумовлює розвиток вольових якостей у студентів ЗВО засобами футболу.

Незважаючи на досить представлену актуальність дана проблема не знайшла повноцінного розкриття в науковій літературі. Якщо вести мову про дослідження вольової сфери, то дану проблему досліджували велика когорта науковців і вчених, зокрема: А. Бойченко, А. Осіпцов, Г. Грибан, В. Масол, О. Гнатюк, С. Рубинштейн, В. Селиванов, І. Сеченов, Е. Ільїн, В. Каліна, Л. Казміренко, О. Кудерміна, О. Мойсєєва, І. Кізілова, Ф. Гоноболін, І. Вітенко, К. Ушинський, Т. Цигульська, М. Варій, О. Баканов, М. Ільїна, С. Кулачковська, Е. Ігнат'єв, А. Висоцький, В. Богословский, А. Степанов, А. Виноградова, Л. Станкевич, Е. Махлах, І. Рапопорт, Е. Щербаков, В. Нікандров та багато інших.

Зважаючи на спорт як особливий вид людської діяльності питання розвитку вольової сфери спортсменів і їх вплив на змагальну діяльність знайшли відображення у наукових працях багатьох вчених, а саме: В. Масол, Т. Кравченко, Т. Троценко, Базилевич, Н. Касіч, А. Пуні, Ф. Генов, Т. Козлова, Н. Гаврилова, І. Дрозд, Л. Кожевнікова, Л. Іванченко, Л. Прокопова, Л. Кізло, Г. Грибан, Ю. Палайма, Е. Врублевський, Д. Врублевский та інші

Не обійшли увагою окремі аспекти виховання та розвитку вольових якостей у футболі. Дослідженню даної проблеми присвячено роботи цілої низки науковців, зокрема О. Петришин, Є. Шаповал, В. Мужичок, А. Кондратович, Івченко, Радіонов, М. Родик, А. Бойченко, Д. Сідельников, А. Федоров, С. Голомазов, Г. Лисенчук, Г. Мамедов, Л. Сергієнко, І. Дудник, Б. Смирнов тощо.

Водночас на фоні такого широкого вивчення теми волі як в загальному в житті людини, так і прояв волі в спорі, питання розвитку вольових якостей засобами футболу та під час викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти є маловивченими і потребують проведення додаткових досліджень. Ця обставина і обумовила вибір теми кваліфікаційної роботи: «Розвиток вольових якостей студентів-спортсменів (на прикладі спортивної спеціалізації футбол)».

Кваліфікаційна робота є складником навчання здобувачів вищої освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» за другим магістерським рівнем освіти та обов'язковою умовою підсумкової атестації, що відображено у стандарті вищої освіти № 516 від 11.05.2021 р. затвердженим наказом Міністерства освіти і науки України. Дана тема кваліфікаційної роботи пройшла обговорення на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету і затверджена наказом ректора № __ від _____.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні рекомендацій щодо розвитку вольових якостей студентів-спортсменів, що займаються футболом в умовах закладу вищої освіти.

Відповідно до мети кваліфікаційної роботи, сформульовано такі **завдання**:

- 1) з'ясувати стан розробленості проблеми волі в житті людини
- 2) виявити роль вольових якостей в спортивній діяльності.
- 3) Визначити рівень розвитку вольових якостей у студентів-футболістів
- 4) Розробити заходи і рекомендації щодо розвитку та удосконалення вольових якостей студентів-футболістів в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – заняття у спортивній секції з футболу в закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – розвиток вольових якостей студентів-футболістів.

Провідна ідея дослідження ґрунтується на розробленні та впровадженні в освітній процес закладів вищої освіти, зокрема у процес занять фізичних вихованням у спортивній секції з футболу, системи заходів і рекомендацій щодо розвитку у удосконалення вольової сфери студентів-спортсменів. Теоретичне підґрунтя розробленим практичним рекомендаціям полягає в теоретичному аналізі проблеми вольової сфери та її зв'язку із спортивною діяльністю та емпіричним дослідженням стану сформованості вольових якостей у діючих здобувачів вищої освіти, які відвідують заняття з фізичного виховання у вигляді спортивної секції з футболу. Розроблені рекомендації щодо розвитку вольової сфери студентів-футболістів в умовах закладу вищої освіти обумовлюють **практичну значущість** обраної теми.

Інформаційною базою виконаного дослідження став Хмельницький національний університет, а саме спортивна секція з футболу, яка культивується на кафедрі теорії і методики фізичного виховання і спорту. У дослідженні взяло участь 43 студенти, які активно займаються футболом, включені до збірної команди Хмельницького національного університету. До складу команди належать студенти, починаючи від першого до четвертого курсів, здобувачів вищої освіти за першим бакалаврським рівнем і першого і другого курсів другого (магістерського) рівня вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань використано низку **методів дослідження**. Теоретичні методи – аналіз філософської, психолого-педагогічної, навчально-методичної літератури, літератури за проблемою волі – для обґрунтування ролі та значення волі в житті людини, в тому числі у спортивній діяльності; узагальнення й інтерпретації для розроблення власного бачення проблеми розвитку волі студентів-футболістів в умовах ЗВО; загальнонаукові методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція, формалізація й абстрагування – для формулювання висновків. Емпіричні – діагностичні (анкетування), спостереження для з'ясування стану розвитку вольових якостей студентів-футболістів. Статистичні – метод середніх величин для визначення рівнів сформованості вольових якостей студентів-футболістів; кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між досліджуваними показниками, графічне відображення даних у вигляді діаграм.

Публікація. Окремі результати проведеного дослідження висвітлено в науковій публікації: Солтик О. О. Особливості прояву вольових якостей у футболі / О.О. Солтик, С. Р. Левицький // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. тез доповідей регіональної наук.-практ. інтернет-конференції. – Хмельницький : ХНУ, 2021. С. 16-17.

Доступ: <http://tmfvs.khnu.km.ua/wp-content/uploads/sites/39/2021/10/Zbirnyk-tez-Regionalnoyi-konferentsiyi-HNU-11.06.2021-1.pdf>

Апробація результатів дослідження відбувалася на регіональній науково-практичній інтернет-конференції: Актуальні проблеми фізичної культури і

спорту. м. Хмельницький, 11 червня 2021 року. Виступ за темою: Особливості прояву вольових якостей у футболі.

Структура й обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 77 сторінок, із них 61 – основного тексту, 4 додатків на 9 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 1 малюнок. Список використаних джерел містить 73 найменувань, з них 0 – іноземними мовами.

РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІ

1.1 Характеристика вольових якостей

У сучасному світі людина є особлива, унікальна жива істота, наділена інтелектом, свідомістю, здатністю мислити, здійснювати власні дії та брати на себе відповідальність за власні рішення тощо. Характерною особливістю людини є не просто пасивне сприйняття, пізнання оточуючого її середовища, а також активний вплив на нього, свідоме перетворення та удосконалення об'єктивного світу. В процесі цього людина завжди ставить перед собою цілі і завдання, прагне їх досягати та розв'язувати, бореться за їх реалізацію.

Водночас на цьому шляху людина постійно стикається з різноманітними труднощами та перешкодами. Усі ці складності на життєвому шляху можна умовно розділити на дві групи. До першої групи відносимо (зовнішні) об'єктивні труднощі, які оточують людину. До них можна віднести умови життя, праці, побуту, природні перешкоди, пов'язані із кліматом. Зважаючи на те, що людина є суспільна істота, яка знаходиться в постійному спілкуванні, взаємодії з іншими людьми труднощі можуть бути викликані негативним ставленням, протидією інших людей тощо. Другу групу труднощів у житті (внутрішні) пов'язуємо безпосередньо із самою людиною, із її особистісними якостями, внутрішнім світом, цінностями та потребами, працездатністю та станом здоров'я, зовнішнім виглядом тощо. Дуже часто ускладнюють життя людині такі власні недоліки, як погане здоров'я, лінь та пасивність, відсутність бажання працювати, пригнічений емоційний стан, погані звички тощо.

Одним із важливих механізмів, якими наділена людина на шляху протидії зазначеним вище труднощам є вольова сфера людини. Як зазначає О. Гнатюк (9) воля визначається здатністю долати труднощі і перешкоди на шляху до мети, здатністю керувати власною поведінкою, вмінням підпорядковувати свою професійну діяльність конкретним завданням.

Одним із перших поняття волі запропонував Аристотель. За задумом автора воля розглядається як чинник, який допомагає людині змінювати хід поведінки, ініціювати її та зупиняти, змінювати напрям і темп.

З точки зору філософії поняття волі може набувати різних значень. За одним із значень воля розглядається як усвідомлене бажання, що спонукає людину до виконання будь-якої дії. Водночас Р. Мей зазначив, що пов'язувати волю лише із бажаннями є досить обмеженим розумінням терміну. Науковець відзначає, що бажання може здійснитися в повну силу лише разом із волею (10). За іншою точкою зору воля виступає як регулятор діяльності людини, дозволяє керувати власними бажаннями, втілювати їх у життя. У психологічному словнику воля представлена «як свідомо регуляція суб'єктом своєї діяльності та поведінки, що забезпечує подолання труднощів при досягненні мети ...» [11]. Воля має тісний зв'язок із активністю людини, за одних обставин може її підвищувати або ж навпаки пригнічувати.

Регуляційна функція волі також відображена у працях відомого фізіолога І. Сеченова (38). У своїх працях науковець довів, що за рахунок волі людина спроможна ефективно регулювати своїми станами та вчинками. На цій основі у розвитку понятійного апарату волі було сформовано у науці окремий регуляційний напрям. Як зазначає вчений воля являє собою регуляційну сторону свідомості, яка проявляється у здатності людини здійснювати цілеспрямовані дії, які потребують подолання труднощів і перешкод на шляху досягнення поставлених цілей. Також, І. Сеченов запропонував розглядати волю у сукупності із емоційною і пізнавальною діяльністю людини. Автор писав «Воля ... – це діяльна сторона розуму і морального почуття, яка керує рухами в ім'я того чи іншого» (15).

Л. Станкевич (49) пов'язав волю із психофізіологічним станом людини, що виникає у під час діяльності, проявляється у вчинках особистості, яка взаємодіє із іншими людьми та знаходиться в тісних суспільних відносинах.

Оригінальний погляд на термін воля представлено у працях К. Ушинського (35). Вчений розглядає волю у різних значеннях та аспектах, зокрема: воля – це

влада душі над тілом; це почуття хотіння; це щось протилежне неволі. Як зазначає К. Ушинський власні перемоги укріплюють волю, надають впевненості людям у своїх силах і можливостях.

Важливими є результати досліджень волі у працях Т. Цигульської (36). Так, зазначається що воля людини тісно пов'язана із свободою вибору людини, допомагає здійснити оптимальний вибір цілі між наявними альтернативами. Водночас воля тісно пов'язана із процесами мислення, які допомагають людині здійснювати аналіз та приймати рішення у складних ситуаціях. Воля – як важливий інструмент у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод, розв'язання складних завдань відображено у працях М. Варія (37). За баченням ученого долати життєві виклики здатна лише та людина, що має сильну волю, уміє долати будь-які труднощі на шляху до поставленої мети, при чому значну роль відіграють такі вольові якості, як мужність і сміливість, рішучість і витривалість.

Ю. Палайма пропонує розглядати волю невід'ємно від мотиваційної сфери людини. У своїх дослідження автор тісно пов'язав волю із силою мотиву. За його визначенням “сила волі – це, по суті, сила мотиву, яка підштовхує людину до прийняття певної мети, здатної задовольнити її потреби...” [51].

Окремі науковці, зокрема С. Рубінштейн (47), досліджуючи волю в більшій мірі звертають увагу на аналізі і характеристиці вольових дій. Іншими словами здійснюють заміну волі вольовими діями і вчинками. Тка, С. Рубінштейн (12) сформулював визначення волі через вольові дії. Як зазначає науковець вольові дії є «дії, регульовані усвідомленою метою і ставленням до неї як до мотиву». Розглядати волю невід'ємно від людських цінностей запропонував Ф. Ільєсов. Науковець визначив волю, як «здатність суб'єкта створювати ієрархізовану систему цінностей і прикладати зусилля для досягнення цінностей більш високого порядку, нехтуючи цінностями низького порядку»[13].

Досить ґрунтовно воля була представлена В. Селівановим (14). Так науковець визначив волю «як свідоме регулювання людиною свого поведіння, яке виражене в умінні бачити і переборювати внутрішні і зовнішні перешкоди на

шляху цілеспрямованих вчинків і дій». При цьому учений розглядає прояв волі на двох рівнях: на першому суб'єкт усвідомлює власний спосіб виконання дій, стан, режими та напрями своєї активності; на другому здійснюючи зусилля психіки відбувається безпосереднє виконання дій.

На присутності свідомої регуляції контролю під час діяльності звернув увагу І. Онищенко (50). У своїх дослідженнях науковець представив волю як сторону свідомості, в якій відображається сукупність вольових зусиль, направлених на досягнення поставленої мети та завдань в умовах подолання труднощів і перешкод різної складності.

Схоже визначення волі подано у працях В. Богословського (48). Так автором волю визначено, як усвідомлену регуляцію людиною своїх дій і вчинків, які потребують подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів.

Поряд із феноменом волі кожна людина характеризується власним проявом вольових якостей. Е. Ільїн [16] запропонував виділяти у вольових якостях горизонтальну і вертикальну структури. До горизонтальних структур автор відніс задатки людини, які утворюють становлять типологічні властивості нервової системи. Вертикальну структуру науковець представив у вигляді трьох шарів, які накладаються один на одним. Якщо на нижньому рівні розміщені природні задатки, вище на них накладається вольове зусилля, яку в свою чергу активізується соціальними і особистісними чинниками. Найвищий третій шар утворює мотиваційна сфера.

Велике значення вольовим якостям висвітлено у дослідженнях Л. Божовича (33). Науковцем доведено, що люди, які характеризуються стійкими мотивами, цілісним світоглядом, розвиненими вольовими якостями, легко долають життєві труднощі, успішно долають будь-які перепони, що трапляються у них на шляху. Серед найбільш важливих вольових якостей автором виділено цілеспрямованість і рішучість, наполегливість і витримку, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність. Варто відмітити, що науковцем велику увагу при розгляді поняття волі приділено самоподоланню внутрішніх труднощів у житті людини, саморегуляції власної діяльності. На цій основі при аналізі вольових

якостей на передній план постають такі якості, як володіння собою, своїми діями і почуттями.

Ієрархічну будову вольових якостей також продемонстрував В. Калін (17) через розділення їх на дві групи: первинні (базальні) та вторинні (системні). Водночас вольові якості особистості характеризуються такими параметрами, як сила, стійкість, широта спрямованість (18). В свою чергу сила вольової якості визначається рівнем прояву вольового зусилля, стійкість – сталістю її прояву в однотипних ситуаціях, широта – кількістю видів діяльностей, де вона виявляється, спрямованість – напрямом її дії.

Зважаючи на багатогранність і багатоплановість вольових якостей людини існують різні класифікації вольових якостей. Так, Ф. Гоноболін (23) запропонував вольові якості ділити на дві окремі групи, перша сприяє активації дій, друга навпаки гальмуванню небажаних дій. До першої групи автор відніс: рішучість, сміливість, наполегливість та самостійність. Другу групу склали вольові якості: витримка (самовладання), витривалість, терпіння, дисциплінованість і організованість. Окрім того автор відмічає, що неможливо повністю розділити вольові якості окремо одна від одної, оскільки вони знаходяться в тісній взаємодії. Активізуючи одні вольові якості іноді відбувається пригнічення інших.

Схожий поділ вольових якостей на дві групи за таким же принципом продемонстровано у роботах В. Селіванова (24), проте до складу груп автор відніс дещо інші вольові якості, а саме: до першої групи увійшли ініціативність, рішучість, сміливість, енергійність, хоробрість. Другу групу склали: витримка, витривалість, терпіння.

Оригінальний спосіб класифікувати вольові якості продемонстровано С. Рубінштейном (25). У своїх працях автор розділив вольові якості відповідно до окремих фаз вольового процесу. На початку вольової дії важливою є прояв ініціативності. В наступній фазі вольового процесу важливою вольовою якістю є самостійність. На етапі прийняття рішень на передній план постає рішучість. Завершують вольовий процес енергійність та наполегливість.

Одна із найбільш вдалих класифікацій представлена В. Каліним (17). Автор розділив вольові якості на дві групи. До першої основної було віднесено такі якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість. Другу групу утворили функціональні прояви якостей особистості, які водночас виступають в ролі регуляторів діяльності, що набувають форму вольового зусилля. До таких якостей віднесено: цілеспрямованість, наполегливість, організованість, рішучість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність тощо.

Для кращого розуміння вольових якостей зупинимось більш детально на їх характеристиках. Спочатку розглянемо вольові якості першої групи. Енергійність пов'язують із здатністю особистості зусиллями волі швидко і до потрібного рівня підвищувати свою активність. Якщо енергійність пов'язують із швидкістю підвищенням до певного рівня активності, то підтримання даної активності на заданому рівні, навіть при наявності зовнішніх і внутрішніх перешкод вказують на таку вольову якість, як терплячість. Особливо терплячість проявляється на фоні таких внутрішніх перешкод, як втома, поганий настрій, хвороба тощо. Близьке за значенням терплячості в науковій літературі зустрічається термін витримка. За визначенням витримка характеризується здатністю пригнічувати, послаблювати сторонні почуття та думки, які заважають досягненню поставлених завдань. В свою чергу сміливість розкривається у здатності особистості зберігати стійкість психічних функцій і підтриманні діяльності на належному рівні в умовах виникнення небезпеки для здоров'я і життя людини. Іншими словами сміливість полягає у здатності людини протистояти страху, не боятися ризикувати для досягнення поставленої мети.

Далі зупинимось більш детально на інших вольових якостях. Так, цілеспрямованість розглядають як позитивну вольову якість, яка полягає у здатності людини у своїх діях та вчинках керуватися загальними і стійкими цілями, твердими переконаннями (19). Цілеспрямовані люди добре знають, що їм потрібно досягти і що для цього потрібно робити. Вони відрізняються прогнозованою поведінкою, спрямованою на досягнення чітко поставлених цілей.

Іншою вольовою якістю є наполегливість, яка проявляється у здатності людини до тривалого напруження енергії, впевненого і неухильного руху до поставленої мети особливо у складних умовах. Поряд із наполегливістю є протилежна негативна якість впертість, яка характеризується необдуманим невинуватим проявом волі. Вперта людина приймає необдумані хибні рішення, не зважаючи на розумні докази, об'єктивні обставини, часто ігноруючи інтереси інших. Часто вперта людина своїми необдуманими діями приносить шкоду іншим людям.

Також важливою вольовою якістю особистості є принциповість яка характеризується здатністю людини керуватися у своїх діях стійкими принципами, моральністю та дисциплінованістю поведінки. Принципова людина відрізняється не лише дисциплінованістю а також правдивими і чуйними вчинками, чітким дотриманням моральних норм поведінки при взаємодії із людьми.

Здатність людини знаходити нові нестандартні, нешаблонні рішення і способи вирішення завдань характеризується такою вольовою якістю як ініціативність. Поряд із цим ініціативна людина відрізняється енергійністю, винахідливістю, здатністю вільно самовиражатися, наявним бажанням щось покращити, удосконалити та перетворити. На противагу ініціативності безініціативна людина знаходиться під впливом інших людей, не впевнена у своїх діях та вчинках.

Вміння людини справлятися із своїми справами, виконувати свої дії без сторонньої допомоги вказує на наявність самостійності. Самостійна особистість не чекає певних команд та вказівок, здатна виступати сама організатором, самостійно діяти і при потребі вести за собою інших людей для досягнення суспільних цілей.

До вольових якостей також відносять рішучість. Характерним проявом рішучості є здатність приймати невагаючись швидкі обдумані рішення у складних ситуаціях. Слушно зазначає І Кізілова (20) «Бути рішучим, цілеспрямованим, наполегливим – це не означає йти напролом. Просто треба мати внутрішнє

переконання, що завдання буде виконане, тримати перед собою чітку мету і спокійно, з любов'ю, крок за кроком йти до неї».

Іншою вольовою якістю, яка проявляється у здатності людини у своїй поведінці твердо дотримуватися наміченого плану, визначених норм поведінки, грамотно планувати і впорядковувати свої дії, визначають організованість.

Свідоме підкорення усталеним нормам та правилам власної поведінки, самоорганізація і саморегуляція поведінки у відповідності до визначених суспільних норм та вимог вказує на дисциплінованість особистості.

Поряд із загальними проявами волі, характеристикою вольових якостей наявні чисельні дослідження, які свідчать про наявні вікові особливості формування вольових якостей.

За дослідженнями О. Баканова (39) прояв вольових якостей у дітей дошкільного віку суттєво відрізняється від вольових якостей підліткового віку тим паче від дорослого населення. Як зазначає автор маленьким дітям важко робити вибір між двома альтернативами. Водночас вже у 3-5 років діти активно проявляють прагнення до самостійності. За дослідженнями М. Ільїної (40) така вольова якість, як наполегливість, проявляється у дітей значно пізніше починаючи з 6-8 років. С. Кулачковська (41) встановила вплив віку дитини на здатність регулювати свою поведінку. Як зазначає автор здатність стримувати власну імпульсивну поведінку у дітей від 4 до 6 років зростає в три рази. При цьому у дітей суттєво зростає здатність контролювати свої дії.

Значний розвиток стриманості і терпіння спостерігається у молодшому шкільному віці. Е. Ігнат'єв (42) у своїх дослідженнях встановив покращення у молодших школярів спостережливості, наполегливості при вирішенні розумових завдань. Поряд із цим у школярів поступово зростає витримка і стриманість, здатність дотримуватися правил поведінки.

Докорінну перебудову структури вольової активності у підлітковому віці підтвердив у своїх дослідженнях А. Висоцький (43). Зокрема учений встановив суперечливий прояв вольової активності, що проявляється у зниженні дисциплінованості, посилені упертості, критичному сприйманню порад дорослих.

Особливо гостро ці зміни прослідковуються у процесі статевого дозрівання. Переважання процесів збудження над гальмуванням призводить до певного зниження витримки та самовладання. В. Калин (44) встановив наявність у 15 річних підлітків схильності до переоцінки власних вольових якостей, таких як: наполегливість, самостійність, цілеспрямованість.

На відміну від попередніх у старшокласників зростають прояви вольової активності, зокрема краще осмислення механізмів самостимуляції. Поряд із цим старшокласники проявляють кращу наполегливість, здатність терпіти, долати втому тощо.

Незважаючи на те, що у старших школярів вже вольові якості мають виразний характер у дорослих за окремими показниками відбуваються певні зміни. Так, регуляційний аспект волі, свідоме управління вольовими зусиллями, моральність волі у дорослих розвинуто значно краще.

Поряд із аналізом вольових якостей необхідно розглянути вольові зусилля, які є невід'ємною складовою вольової сфери людини. Детальний аналіз вольових зусиль дозволив Б. Смирнову (67) розділити їх на дві окремі групи: мобілізуючі і організуючі. За задумом автора мобілізуючі вольові зусилля більше спрямовані на подолання фізичних і психологічних труднощів і перешкод та реалізуються спільно із прийомами психічної саморегуляції на кшталт: самонаказ, самопереконання, самопідбадьорення, самозаборона. Загалом всі ці прийоми допомагають підсилювати напруження волі. Якщо в мобілізуючі вольові зусилля пов'язані із фізичними і психологічними труднощами то організаційні вольові зусилля більше торкаються технічних і тактичних труднощів у діяльності людини.

Не зважаючи на наявність великої кількості вольових якостей їх прояв та рівень залежить від багатьох чинників. Окрім внутрішніх, індивідуальних особливостей особистості вольові якості залежать в значній мірі від характеру діяльності фахівця, умов праці, наявності стимулів тощо. Тому повноцінна характеристика вольових якостей повинна невід'ємно здійснюватися із сферою діяльності. Особливе місце серед різних видів діяльності посідає спорт. За визначенням поданим у Вікіпедії «Спорт (англ. sport, походить від

давньофранцузького фр. *disport* — «дозвілля», «розвага») – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їхніх фізичних та інтелектуальних здібностей» (62). В наступному підрозділі розглянемо роль і значення вольових якостей у сучасному спорті.

1.2 Роль вольових якостей у сучасному спорті

Залежність спортивних досягнень, результатів виступів спортсменів на змаганнях різного ґатунку від рівня прояву вольових якостей стало предметом багатьох наукових досліджень. Найбільш фундаментальні дослідження, присвячені проблемам вольової сфери у спортивній діяльності, відображено у працях А. Пуні (21). Учений підтвердив, що рівень і характер розвитку певних вольових якостей в значній мірі обумовлено видом спорту і специфічністю його вимог до особистості спортсмена. Як зазначає учений в різних видах спорту на перше місце виступають такі вольові якості, як впевненість та наполегливість, в інших – витримка і самовладання, або рішучість і сміливість.

Серед найголовніших завдань, які постають у вольовій підготовці спортсмена є: навчитися максимально мобілізуватися під час змагальної діяльності для досягнення успіху, демонстрації високих спортивних результатів; навчитися ефективно керувати своїми емоціями, своїм психологічним станом; виховувати у собі головні вольові якості, зокрема цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, завзятість, витримку і самовладання, самостійність, ініціативність тощо.

Для кращого розуміння ролі вольових якостей у спорті здійснимо аналіз літературних джерел за вказаною проблемою. Вольові прояви особистості у спорті мають багато різних аспектів дослідження, зокрема аналіз поняття волі у спорті, встановлення і подолання різних перешкод і труднощів на шляху формування вольових якостей, характеристика вольових дій та вольових зусиль, встановлення структури вольових зусиль та вольових якостей в різних видах спорту тощо.

Як зазначалося вище, серед обов'язкових умов реалізації вольових якостей є наявність труднощів. Коли не має труднощів відповідно у людини відсутня необхідність робити над собою певні зусилля, в напрямку подолання перешкод.

Серед найбільш поширених видів труднощів у спортивній діяльності є вольові зусилля направлені на додання м'язового напруження. Виконання фізичних вправ завжди супроводжується вольовими зусиллями. Причому сила і характер вольових зусиль під час виконання фізичних вправ різний і залежить від багатьох чинників, від умов, типу і величини фізичного навантаження, рівня фізичної підготовленості спортсмена тощо. Зростання фізичного навантаження, необхідність тривалого виконання фізичних вправ високої інтенсивності вимагають відповідно більшого вольового зусилля з боку спортсмена.

Інший прояв вольових якостей у спорті пов'язаний із необхідністю дотримання режиму дня. Досягнення високих спортивних результатів неможливий без щоденної багаторазової тренувальної діяльності. Кваліфіковані спортсмени виконують в день від одного до трьох кількочасових тренувань. І так щодня упродовж декількох років. Тільки високо розвинуті вольові якості допомагають спортсмену вчасно і в повному обсязі виконувати тренувальні навантаження.

Окрім великих фізичних навантажень спортивна діяльність часто супроводжується небезпечними ситуаціями, несе певні ризики для здоров'я спортсмена. Одним із таких явищ, які несуть загрозу для здоров'я спортсмена це травмування і ушкодження. Також негативний вплив на здоров'я мають такі стани як пере тренуваність та перенавантаження. Безперечно для боротьби з негативними емоціями, викликаними боротьбою з негативними станами: страхом, боягузством, збентеженням, розгубленістю тощо спрямовані розвинені вольові якості.

Ф. Генон (22) представив структуру вольових якостей залежно від виду спорту та прояву вольових якостей. Водночас для окремих видів спорту, які було розділено на п'ять груп, автор структурував вольові якості за трьома групами:

головні вольові якості, ближчі до головних, наступні за значеннями вольові якості.

Згідно Ф. Генова для таких видів спорту, як легка атлетика (бігові вправи), лижний спорт, плавання, велоспорт, веслування академічне, на байдарках і каное, парусний спорт головною вольовою якістю є наполегливість. Близькими до головних автор виділив самовладання і стійкість. Наступні за значеннями стали: ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість.

Такі види спорту як, спортивна і художня гімнастика, акробатика, важка атлетика, легка атлетика (метання і стрибки), фігурне катання на ковзанах, види стрільби потребують головних вольових якостей наполегливості та самовладання. Близькою до головних є сміливість. Наступні за значеннями стали: ініціативність, самостійність, рішучість.

Наступна група видів спорту: стрибки на лижах, слалом, стрибки в воду, стрибки з парашутом, мотоспорт, кінний спорт, альпінізм вимагають від спортсмена таких головних вольових якостей, як сміливість та рішучість. Близькими до головних є наполегливість і самовладання. Наступні за значеннями є ініціативність і самостійність.

Для цілої групи ігрових видів спорту (футбол, волейбол, регбі, баскетбол, теніс, гандбол тощо) автор головними виділив ініціативність та самостійність. Близькими до головних визначено наполегливість, рішучість і сміливість. Наступні за значеннями є самовладання і стійкість.

Серед головних вольових якостей з боротьби виділено ініціативність і самостійність. Близькими до головних визначено рішучість і сміливість. Наступні за значеннями є наполегливість, самовладання, стійкість.

І. Дрозд (28) досліджуючи формування особистісних якостей, в тому числі і вольових якостей, під час занять фізичною культурою і спортом довела значну роль педагога у цьому процесі. Фахові дії вчителя допомагають кожному учню повірити у власні сили, сформувані здатність прогнозувати свої дії.

Тісний зв'язок між проявом волі і виникненням стресу у спортивній діяльності виявив Є. Щербаков [68]. Як зазначив науковець, виникнення стресу

під час спортивної діяльності є наслідок високих фізичних і інформаційних навантажень, виникненням станів перенапруження і перетренованості, які інколи трапляються у спорті високих досягнень. Для уникнення негативних впливів значних навантажень, що супроводжує спортивна діяльність, важливу роль відіграють включення до тренувального і змагального процесів стійких механізмів саморегуляції.

В. Ігонтов, М. Новіков [29] головну увагу приділяють систематичності під час занять фізичними вправами. Науковці зазначають, що лише регулярні і систематичні заняття фізичними вправами сприятимуть розкриттю потенційних можливостей людини, позитивно впливають на формування низки вольових якостей, в тому числі рішучості, сміливості, упевненості в собі, здатності боротися із труднощами

Л. Кожевникова [30] у своїх дослідженнях вагому роль у процесі формування вольових якостей надає родинним зв'язкам, станом пропагандистської роботи у школі. В свою чергу Л. Іванченко [31], Л. Прокопова [32] акцентують увагу на залежності виховання вольових якостей від стану мотиваційної сфери. Науковці відмічають що мотиваційна сфера є потужним чинником, що стимулює інтегральну психічну і фізичну діяльність школярів під час уроків з фізичної культури.

Л. Кізло, О. Купріненко, С. Федак (45) довели наявність тісного зв'язку між вольовими якостями спортсмена і рукопашним боєм. Як показали проведені науковцями дослідження результати змагальної діяльності у рукопашному бої сильно залежать від рівня розвитку таких вольових якостей, як сміливість та наполегливість. У спортсменів, що мають вищий рівень вольових якостей проглядається краще засвоєння навчального матеріалу, більш швидше відновлення після фізичних навантажень. Водночас високорозвинені вольові якості сприяють об'єднанню та згуртованості колективу, злагодженості у спільних завданнях, поліпшенні міжособистісних стосунків, дисципліни та відповідальності.

Окрім видів спорту науковцями доведено тісний зв'язок між розвитком волевих якостей і успішністю під час занять фізичним вихованням. Так, Г. Грибан у своїй монографії (46) умовно розділила студентів на три групи по рівню прояву волевих якостей у процесі навчальної діяльності з фізичного виховання. Для студентів, які мають високий прояв волевих якостей характерними є: наявність чіткої мети у зміцненні свого здоров'я і фізичного удосконалення; наявність стійкого бажання та інтересу відвідувати тренувальні заняття; прагнення бути енергійними і активними; прагнення долати труднощі і перешкоди і процесі занять; висока саморегуляція своєї поведінки у спортивній діяльності та під час змагань.

В свою чергу студенти, що мають середній прояв волевих якостей, відрізняються опосередкованим розумінням важливості зміцнення здоров'я, відсутністю чіткої мети щодо фізичного удосконалення; епізодичним, нестійким бажанням займатися фізичними вправами; підвищувати рівень фізичної підготовленості; недостатнім проявом активності; подолання труднощів, здійснення зусиль зазвичай потребує підтримки з боку педагогів; слабка саморегуляція своєї діяльності під час спортивної діяльності, зокрема у відповідальних моментах під час змагань.

На відміну від попередніх двох рівнів для студентів з низьким рівнем проявом волевих якостей є характерними відсутність бажання займатися фізичними вправами, небажання зміцнювати власне здоров'я і фізично самоудосконалюватися, байдужість до спортивної діяльності; відсутність зацікавленості до занять фізичними вправами; стійка пасивність перед труднощами в навчанні; відсутність саморегуляції своєї поведінки під час тренувальної і змагальної діяльності.

Поряд із цим студенти, що відрізняються цілеспрямованістю і наполегливістю, рішучою і сміливою поведінкою, самостійністю під час занять фізичними вправами водночас демонструють високі показники фізичної підготовленості.

В дослідженнях Г. Грибан (46) встановлено наявність тісного зв'язку між розвитком фізичних якостей і проявами волі у студентів. Використовуючи кореляційний аналіз автор виявила, що найбільше від вольових якостей залежить така фізична якість як витривалість, причому різних видів (загальна, силова). Тісний кореляційний зв'язок встановлено між високим рівнем вольових якостей і такими фізичними нормативами: біг на довгі дистанції, підтягування на перекладині, згинання розгинання рук в упорі лежачи, вис на перекладині на зігнутих руках. Дещо в меншій мірі проте також позитивний зв'язок встановлено між вольовими якостями і іншими нормативами, зокрема: у стрибку у довжину з місця, нахилі тулуба в положенні сидячі, човниковому бігу.

1.3 Аналіз вольових якостей у футболі

Визначення впливу футболу на морально-вольову сферу спортсмена є предметом дослідження багатьох науковців, тренерів та практиків. Так, видатний тренер В. Лобановський разом із схильністю футболіста до універсальності дій та потенційними функціональними можливостями в основу модельних характеристик гравця в першу чергу заклав високі морально-вольові якості.

Значну увагу розвитку вольових якостей футболіста приділили О. Петришин, Є. Шаповал [3]. Серед найбільш важливих вольових якостей футболіста автори виділили рішучість, наполегливість, витримку, самовладання, ініціативність та дисциплінованість. Причому високий їх рівень ставатиме запорукою успішного подолання труднощів, які є досить поширеними у футболі і вимагають застосування значних вольових зусиль з боку спортсмена. Дієвими чинниками для формування вольових якостей спортсменів футболістів, як зазначають науковці, є пробудження інтересу і любові до футболу, виховання впевненості у своїх силах, почуття відповідальності, використання змагального методу, роз'яснення цілей і задач тренування у поєднанні з вимогливістю тренера та щоденним самоконтролем.

Г. Грибан визначив цілу низку труднощів, з якими стикаються спортсмени під час навчально-тренувальних занять [5]. На наш погляд ці труднощі актуальні і для занять футболом, а саме: пов'язані з організацією, обставинами і умовами проведення тренувань; обумовлені низьким рівнем фізичної, теоретичної, методичної підготовленості; недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення; поганими кліматичними умовами; виникненням хвороб, травм та їх наслідків. Саме вольова підготовка є дієвим засобом протидії зазначеним труднощам.

Г. Мамедов (61) у процесі формування психологічних якостей футболістів віком 14-15 років, в тому числі вольової сфери, довів високу ефективність застосування психологічних методів заспокоєння та мобілізації. Як зазначає науковець психічне заспокоєння сприяє прискоренню процесів відновлення. В свою чергу психічна мобілізація дозволяє футболістам прискорювати процеси впрацювання.

Поряд із цим Г. Мамедов здійснив детальний емпіричний аналіз вольової сфери учнів 14-15 років, що займаються футболом. В ході цих досліджень науковець виявив переважання у футболістів таких якостей, як рішучість і сміливість. Учні, які мали високий рівень наполегливості, відрізнялись здатністю до запеклої боротьби, великими прагненнями до перемоги. Натомість такі якості як самовладання і ініціативність було встановлено у значно меншого відсотку кваліфікованих футболістів. Поряд із цим було виявлено у значної кількості футболістів відсутність витримки і самовладання. У значної частини футболістів, переважно воротарів, було виявлено наявність розгубленості, пригніченості та підвищеної нервозності. Важливо відзначити, що ці якості посилювалися після пропущеного в їх ворота м'яча. Також значній кількості футболістів бракує такої важливої якості як ініціативності. В свою чергу переважна більшість футболістів відрізняються високою дисциплінованістю та працьовитістю під час навчально-тренувальних занять. Виявлені Г. Мамедовим слабкі сторони вольової підготовки молодих футболістів вказують на наявні резерви у реалізації психологічної підготовки, в тому числі розвитку вольових якостей.

В. Мужичок пов'язав вольові якості футболіста із здатністю протидіяти негативним діям супротивника, формуванням адекватної стресової реакції в різних ігрових ситуаціях [4].

С. Голомазов, Б. Чирва та інші (58) встановили тісний взаємозв'язок між рівнем фізичної і технічної підготовленості з розвитком психологічних якостей футболіста, в тому числі станом вольової сфери.

Значні фізичні навантаження у футболі, що характеризуються великим об'ємом і інтенсивністю тренувальних і змагальних навантажень, виразна потреба у швидких і точних рухах вимагають від спортсмена не лише значного розвитку психіки спортсмена, сили і рухливості нервових процесів а також високої вольової підготовки (59). У футболістів із слабкою нервовою системою, низьким рівнем вольових якостей значно нижче ефективність тренувальної і змагальної діяльності. Такі футболісти набагато гірше переносять підготовку до змагань так і чисельні виступи на змаганнях.

Д. Сідельніков, А. Федоров (57) досліджуючи індивідуально-психологічні властивості футболістів виявили цілу низку важливих вольових якостей, що суттєво впливають на результативність гри у футбол.

Серед найбільш важливих науковці наголошують на енергійності футболіста, як здатності спортсмена піднімати активність до необхідного рівня. У процесі фізичної та техніко-тактичної підготовки футболіста ця якість відіграє найважливішу роль, оскільки сприяє досягненню поставлених цілей і завдань в короткі терміни.

Іншою важливою якістю футболіста визначено витримку, значення якої полягає в умінні підтримувати інтенсивність на необхідному рівні під дією зовнішніх і внутрішніх перешкод (утома, погіршення настрою). Високий рівень витримки позитивно впливає на здатність футболіста на високому рівні підтримувати свою працездатність.

Висококваліфікований футболіст також відрізняється розвинутими уміннями керуватися власними діями і вчинками, стійкими цілями з твердими переконаннями. Це в свою чергу вимагає сформованості у футболіста

направленості дій на досягнення успіху, що характеризує високий рівень цілеспрямованості футболіста.

Поряд із цими якостями велике значення у спортивній діяльності футболіста відіграє наполегливість, яка характеризується сформованими вміннями постійно і тривало домагатися, рухатися до поставленої мети, не знижуючи при цьому зусиль та енергії у боротьбі з перепонами та труднощами.

Серед інших важливих якостей, що характеризують вольову сферу футболіста, науковці відзначають самостійність. Ця якість дозволяє футболісту аналізувати свої дії, активно планувати і регулювати свою діяльність, ефективно та самостійно її здійснювати без сторонньої допомоги.

Обов'язковими вольовими якостями, якими мають володіти успішні футболісти, виділено рішучість і сміливість. Якщо рішучість більше стосується здатності своєчасно і обдуманно приймати рішення, та здійснювати їх реалізацію в практичних діях, то сміливість долаючи боязнь допомагає приймати відповідальні рішення та досягати їх виконання в характерних для футболу умовах ризику і небезпеки. Високий рівень розвитку рішучості і сміливості вказує не лише на високий рівень психічного розвитку футболіста також в подальшому визначає його здатність досягати визначних успіхів у футболі.

Є. Врублевський (60) відзначає на визначальній ролі індивідуального тренування у процесі виховання вольових якостей футболістів. Серед переваг, які надає індивідуальне тренування, автор відмічає встановлення індивідуального дозування навантаження, забезпечення індивідуального контролю і корекції з боку керівництва. Це в свою чергу сприяє вихованню самостійності і відчуття відповідальності, при цьому розвиваються низка вольових якостей, зокрема наполегливість і віра в себе.

Формування морально-вольових якостей учнів 8-9 класів під час уроків з футболу стало предметом дослідження А. Бойченко, А. Осіпцова (56). Так, з метою виховання вольових якостей учнів старших класів на уроках з фізкультури засобами футболу науковці розробили і успішно впровадили в освітній процес інноваційну методику. Дана методика складалася з трьох частин. У підготовчій

частині застосовувалися загальнорозвивальні вправи та спеціальні вправи на тренажерах. В основну частину були включені стрибки через скакалку (скіпінг), силові вправи (методика Табата), а також вправи на спеціальних тренажерах. Заключну частину склали вправи на розслаблення і гнучкість.

Не зважаючи на чисельні свідчення того, що вольові якості спортсменів мають важливе значення у футболі, зазначаємо про значний дефіцит досліджень щодо формування вольових якостей у процесі занять футболом в закладах вищої освіти. Аналіз чисельних визначень і підходів до феномену волі, та врахування специфіки спортивної діяльності дозволило зробити нам визначення вольових якостей футболіста під якими розуміємо відносно стійкі, незалежно від виникаючих на заняттях ситуацій та труднощів, психічні утворення, які забезпечують саморегуляцію поведінки здобувача вищої освіти на уроках з фізичного виховання в умовах ЗВО.

Висновок до першого розділу

Аналіз літературних джерел за обраною темою дозволяє зробити висновок про велике значення феномену волі в житті людини. Більшість визначень волі науковці пов'язують із здатністю людини долати труднощі, свідомо керувати своєю психікою, приймати рішення в процесі досягання поставлених цілей і завдань. З вольовою сферою в наукових дослідженнях вживаються найбільш поширені: вольова якість, вольове зусилля, сила волі. На відміну від волі, під вольовими якостями студента-футболіста розуміємо відносно стійкі, незалежно від виникаючих на заняттях ситуацій та труднощів, психічні утворення, які забезпечують саморегуляцію поведінки здобувача вищої освіти на уроках з фізичного виховання в умовах ЗВО.

Серед найбільш важливих вольових якостей науковці відмічають: цілеспрямованість і рішучість, наполегливість і витримку, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність, мужність та терпіння.

Розвиток вольової сфери у спорті сприяє підвищенню результатів спортивної діяльності, що характеризується здатністю максимально мобілізуватися під час змагальної діяльності для досягнення успіху, демонструвати високі спортивні результати; ефективно керувати своїми емоціями та психологічним станом; вихованням головних вольових якостей, зокрема цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, завзятість, витримку і самовладання, самостійність, ініціативність. Під час регулярних і систематичних тренувань відбувається зворотній вплив на вольову сферу. У спортсмена під впливом фізичних навантажень активно розвивається властивості психіки, удосконалюється вольова сфера, розвиваються вольові якості.

Зважаючи на відмінність і специфіку кожного виду спорту, пов'язаною із фізичними навантаженнями, тривалістю і розпорядком тренувань, відповідальністю та ризиками для здоров'я, кожен вид спорту має свій вплив і зв'язок із вольовою сферою.

Вольова сфера, вольові якості футболістів є ефективними в умовах пов'язаних із поганою організацією і умовами проведення тренувань; низьким рівнем фізичної, теоретичної, методичної підготовленості; недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення; поганими кліматичними умовами; виникненням захворювань, травм та їх наслідків.

Вольова сфера є ефективним засобом психологічної мобілізації а при необхідності психологічними методами заспокоєння. Серед найбільш важливих вольових якостей у футболіста науковці відмічають: рішучість і сміливість, дисциплінованість, здатність протидія діям супротивника, енергійність, витримку, цілеспрямованість, наполегливість і самостійність.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ФУТБОЛЬНІЙ СЕКЦІЇ

2.1 Обґрунтування методів і методик дослідження

Як зазначалося в попередньому розділі воля, вольові якості та вольові дії відіграють величезну роль як загалом у житті людини, так і в різних її сферах, зокрема у професійній діяльності, у навчанні, у спорті тощо. Врахування вольової сфери учня, студента, фахівця, спортсмена відкриває значні можливості щодо підвищення ефективності та результативності праці, удосконалення мотиваційної сфери, стимулювання діяльності тощо. Водночас забезпечення управління цими процесами потребує кількісного визначення рівня вольових якостей, встановлення відстаючих сторін у вольовій сфері.

Якщо вести мову про навчальний процес науково-педагогічним працівникам ЗВО, шкільним педагогам, класним керівникам відсутність належної інформації про вольову сферу, стан вольових якостей окремого учня, студента стає на заваді ефективним керівництвом освітнім процесом. Як зазначив Г. Грибан (46) чим більше кількісних даних про ознаки вольової підготовленості має у своєму арсеналі педагог, тим йому легше здійснювати керівництво освітнім процесом. Без кількісної оцінки, наявності об'єктивних даних про рівень розвитку вольової сфери неможливо забезпечити облік, прогнозування, планування і керівництво не лише процесом розвитку і удосконалення вольових якостей, також управління навчально-виховним процесом.

Не зважаючи на наявну потребу в дослідженні і визначенні вольової сфери на теперішній час існують певні розбіжності щодо підходів і методик оцінювання волі. Досліджуючи вольову сферу різні науковці акцентують увагу на різних сторонах вольової сфери. Одні беруть за основу вольові зусилля, інші вольові якості та вольові дії. Здійснюючи дослідження вольової сфери Е. Махлах, І. Рапопорт (63) встановили тісний кореляційний зв'язок між різними складовими

вольової сфери. Іншими словами людина, яка володіє гарними вольовими якостями водночас має високий рівень щодо вольового зусилля, відрізняється проявом вольових дій.

На наш погляд заслуговує особливої уваги спроба пов'язати прояв вольових якостей із різними сторонами фізичної підготовленості студента, зокрема тих що займаються у футбольних секціях. Проте для того щоб грамотно здійснити аналіз вольових якостей через зіставлення з фізичною підготовленістю Г. Грибан (46) радить звертати увагу на низку чинників:

А) Вольові якості являють собою сукупність стійких і постійних проявів волі в різних умовах діяльності, в тому числі і в навчальній діяльності, які дозволяють студенту регулювати власну поведінку.

Б) Дослідження вольових якостей в експериментальних умовах не завжди дає змогу виявити справжні характеристики вольових якостей. Аналіз розвитку вольових якостей студентів варто визначати вивчаючи характер поведінки, особливості їх дій і вчинків саме у реальних, природних умовах освітнього процесу.

В) Також не завжди є ефективним пряме анкетування вольових якостей студента, де він сам себе оцінює. Отримані результати можуть бути недостатньо об'єктивними через намагання студента падати себе у кращому вигляді. Інколи неточності у вимірюваннях викликані невмінням правильно користуватися наданою анкетною або опитувальним листом.

Г) Здебільш вольові дії студентів відбуваються на фоні високої психологічної напруги, що не завжди співпадає із реальним психологічним станом студента.

Д) Однією із перешкод щодо оцінювання вольових якостей студентів в умовах ЗВО є не завжди позитивне, а інколи і негативне відношення студентів до освітнього процесу; відсутність бажання досягати позитивних результатів у навчанні.

Є) Обов'язковою умовою розробки діагностичного інструментарію щодо визначення вольових якостей є врахування рівня когнітивної сфери студента,

знаннєвого потенціалу, наявного арсеналу умінь і навичок, врахування індивідуальних здібностей студента.

Заслужують на увагу розроблені Г. Грибанон (46) способи оцінювання вольової сфери студента, де автор покладається на положення, де кожний вольовий якість студента відповідають певні ознаки її прояву, та опирається на окреслені вище чинники аналізу вольових якостей.

Згідно авторського задуму така вольова якість як цілеспрямованість опирається на низку ознак і проявів під час навчальних і самостійних занять з фізичного виховання, а саме: наявність у кожного студента визначеної проміжної і кінцевої мети, чіткого перспективної плану і засобів його досягнення; здатність передбачати шляхи досягнення мети, обирати відповідні методи і засоби її досягнення; наявність необхідного на цьому шляху комплексу знань і умінь; зважаючи на специфіку спортивної діяльності для студента важливим є теоретична підготовленість щодо свого фізичного удосконалення, підтримання стану здоров'я, відповідна методична підготовленість щодо складання програми фізичного самовдосконалення; уміння акумулювати свої зусилля і можливості в напрямку досягнення поставлених цілей; наявна готовність щодо подолання труднощів і перешкод у навчально-тренувальному процесі, зокрема при виконанні великих фізичних навантажень; налаштування мотиваційної сфери, наявність стійких прагнень досягати поставлені цілі та завжди поставлені завдання доводити до завершення; уміння реально оцінювати досягнутий результат, надавати адекватну оцінку власним діям, здійснювати аналіз ефективності і результативності проведеної роботи; уміння вчасно вносити необхідні корективи у наміченій програмі дій, при потребі створювати новий план.

Наполегливість і завзятість студентів у процесі фізичного виховання у ЗВО опирається на наступні ознаки: здатність підтримувати на належному рівні мету і прагнення щодо її досягнення, уміти мобілізувати усі зусилля для цього та постійно підтримувати стан готовності; мати впевненість у власних силах і можливостях; систематичне і регулярне відвідування навчально-тренувальних занять, виконання домашніх завдань, додаткові самостійні заняття фізичними

вправами; збереження високої активності під час виконання фізичних вправ; наявність стійкого потягу щодо власного фізичного удосконалення, набуття відповідних знань і умінь; бажання боротися із власними недоліками фізичної підготовки; уміння рівномірно розподіляти вольові зусилля підтримуючи їх тривалий час на належному рівні.

В свою чергу прояви витримки і самовладання у студентів під час навчально-тренувальних і самостійних занять з фізичного виховання характеризуються наступними ознаками: здатність володіти собою в різних ситуаціях, у складних і непередбачуваних умовах навчально-тренувальних занять з фізичного виховання; уміння контролювати свої стани, керувати емоціями та почуттями, терпіти значні фізичні навантаження, долати почуття втоми; утримувати а при наявності боротися зі шкідливими звичками і поступками, уникати випадків порушення навчального розпорядку, пропусків занять, порушень дисципліни; уміння адекватно оцінювати власні дії, аналізувати результати і досягнення власної діяльності.

Для самостійності та ініціативності студентів у процесі занять з фізичного виховання характерні наступні ознаки: зважене ставлення до порад та настанов свої колег, критичне відношення до рішень і дій свої колег; відсутність «Зіркової хвороби», бездумне наслідування авторитетів; прояв самостійності у підготовці до складання нормативів з фізичної підготовки, планів проведення занять; здатність до самоаналізу власних дій, поведінки, стану здоров'я та фізичної підготовленості; здатність самостійно удосконалювати фізичну підготовку через пошук нових фізичних вправ, впровадження інноваційних технологій навчання, вчасному корегуванню і внесенню змін щодо удосконалення навчально-тренувального процесу; здатність і готовність щодо миттєвої зміни поведінки і програми дій, внаслідок виникнення непередбачуваних і несподіваних зовнішніх і внутрішніх чинників (погодні умови, стан здоров'я, самопочуття тощо); здатність самостійно і критично оцінювати результати виконання рухових тестів.

Відповідно сміливість і рішучість студентів на заняттях з фізичного виховання характеризується іншими ознаками: своєчасність у прийнятті рішень,

пов'язаних із проведенням занять з фізичного виховання, визначенням дозування фізичного навантаження, вибором форм і методів виконання фізичних вправ; прийняття вчасних, свідомих і відповідальних рішень в складних іноді екстремальних умовах, що несуть ризики і небезпеки для здоров'я і життя займаючихся; послідовне і невідступне виконання наміченого плану в ризикованих умовах; уміння здійснювати критичний аналіз власної діяльності, при потребі знаходити шляхи подолання наявних у своїй роботі недоліків.

Окрім вказаних методик, що опираються на характер та особливості прояву вольової сфери під час занять фізичними вправами дієвими є використання функціональних проб.

Так, поширеним є динамометричний метод вивчення силової витривалості, що опосередковано вказує на рівень розвитку вольових якостей [64]. Для визначення вольових зусиль використовується універсальний кистьовий динамометр з індикатором годинникового типу рис. 1.



Рис. 1. Кистьовий динамометр.

Представлений на рисунку 1 кистьовий динамометр має дві рукоятки – рухому і нерухому. Більш сучасні моделі дають можливість змінювати відстань

між рукоятками, що дозволяє проводити більш точні вимірювання за рахунок врахування антропометричних особливостей будови студентів, зокрема довжини кисті.

Методика проведення вимірювань складається з двох етапів. На першому етапі обстежуваний має здійснити максимальне стискання кистьового динамометру. Для підвищення точності вимірювань варто виконати три стискання через невеликий проміжок часу. Далі за основу береться середній результат.

Наступний найважливіший етап це визначення тривалості часу, який обстежуваний утримує кистьовий динамометр в заданому параметрі. Для стандартизації та індивідуалізації проведення тестування кожен учасник має утримувати як мога довше половину свого максимально можливого результату. Після того, як на першому етапі було визначено максимально можливий результат для кожного окремо студента. Далі тією ж кистю руки стискається динамометр до значення, яке дорівнює половині максимально можливого результату. Як тільки студент виходить на потрібне значення вмикається секундомір. Утримуючи силою динамометр важливо щоб стрілки не відхилялися від потрібного значення. Якщо стрілка виходить за межі на кілька поділок секундомір вимикається. Під час хронометражу потрібно встановити два часових значення:

t_3 – загальний час утримування кистьового динамометра;

t_b – час через який появилось відчуття втоми.

Далі користуючись формулою 1 розраховуємо показник вольового зусилля (Вз).

$$(1) \quad \text{Вз} = \frac{t_3 - t_b}{t_b} * 100\%$$

Для оцінки результатів випробування можна скористатися нормою. Так отриманий результат тривалості утримування вольового зусилля становить 60% і більше, вказує на високий рівень вольової якості, високий рівень терплячості. У той же час результат менше 40% свідчить про низький рівень вольової якості

терплячості. Відповідно від 40 % до 60 % відповідає середньому рівню розвитку вольової якості.

Для дослідження вольових якостей, зокрема терплячості, поширеною є Методика «Вивчення терпеливості методом затримки дихання» [65]. Тривалість затримки дихання є одним із важливих проявів вольових якостей. Причому витривалість визначається не стільки загальним часом, при якому людина перебуває без повітря, а тим проміжком часу, коли людина відчуває гостру нестачу повітря і проявляє вольові зусилля. Це пов'язано із тим, що тривалість затримки дихання залежить окрім вольових якостей, також від тренуваності, життєвого обсягу легень, швидкості обмінних процесів тощо.

Методика проведення даного вимірювання досить проста. Обстежуваний по команді затискає ніс. Краще затримку дихання робити на видиху. Одразу після зупинки дихання включаємо секундомір. Надзвичайно важно, щоб обстежуваний в момент коли виникне потреба зробити вдих подає сигнал рукою та продовжує затримку дихання. В момент коли подається сигнал рукою відмічає покази секундоміра. Далі секундомір зупиняємо в момент, коли обстежуваний починає дихати. Для підвищення точності визначення моменту, коли виникає потреба зробити перший вдих доцільно використовувати оксигемометр (прилад, який визначає падіння вмісту кисню в крові).

Окрім інструментальних методів визначення вольових якостей, найбільшого поширення набули методи анкетування. Цінність даних анкет особливо зросла в умовах карантинних обмежень, викликаних вірусними захворюваннями. Переваги методу анкетування полягає в тому, що дослідження можна проводити самостійно та у віддаленому режимі. Для забезпечення точності проведення вимірювань необхідно уважно ознайомитися із інструкцією. Також потрібно наголосити на необхідності надавати щирі і відверті відповіді. Обстежувані не повинні намагатися прикрашувати події, ігнорувати недоліки, акцентуючи уваги лише на власних перевагах.

Зупинимось на аналізі найбільш поширених методів визначення вольових якостей. Аналізуючи вольові якості футболіста на передній план ставимо

дисциплінованість. Як зазначалося вище дисциплінованість має величезне значення у спортивній діяльності, в тому числі у футболі. Дисципліна футболіста проявляється в різних ситуаціях. Досить часто результат гри обумовлюється тим, наскільки гравці команди були дисципліновані, чітко виконували завдання поставлені тренером, не піддавалися емоційним проявам, дотримувалися загальної стратегії і тактики гри. Дисциплінованість футболіста має велике значення і під час тренувального процесу, вчасний прихід на тренування, дотримання режиму і розпорядку дня, підтримання гарних взаємовідносин із іншими членами команди, тощо. Окрім позитивного впливу на підвищення футбольної майстерності дисциплінованість має позитивний вплив також на навчальну діяльність студента, вчасне виконання поставлених завдань, уважність і дотримання порядку під час аудиторних занять.

Важливим у наукових дослідження є опитувальник «Дисциплінованість» розроблений спільно із Н. Воротніковою. Даний опитувальник складається із 140 стверджувань, на які потрібно оцінити за семибальною шкалою. Окрім загального рівня дисциплінованості за даним опитувальником можна диференційовано визначити окремі складові: показники вродженої дисциплінованості, внутрішньої дисциплінованості та інші. Водночас зважаючи на великий обсяг запитань в даному опитувальнику в подальших наших дослідженнях для визначення дисциплінованості будемо використовувати спрощений варіант (додаток А). За даною методикою опитувальний лист складається із 9 питань, на які необхідно дати один із трьох варіантів відповіді. За результатами опитування можна виявити три рівні дисциплінованості: високий, середній, низький.

Окрім дисциплінованості важлива вольова якість у студентів-футболістів на наш погляд є рішучість. Здатність людини здійснювати швидкий і продуманий вибір цілі та способів її досягнення є обов'язкова передумова забезпечення ефективної гри у футбол. Загалом футбольна гра складається з цілої низки ігрових епізодів. В кожному окремому ігровому епізоді гравцю важливо оцінити ситуацію і прийняти оптимальне рішення. Причому ці дії необхідно робити в короткі проміжки часу, іноді за лічені секунди або ж долі секунди гравець приймає

зважає рішення. Не значна затримка в часі з прийняттям рішення може коштувати для команди втратою м'яча, зупинкою атакуючої комбінації, пропуску м'яча у власні ворота тощо.

В цих умовах рішучість є обов'язкова вольова якість, що суттєво допомагає гравцю ефективно виконувати ігрові дії. Для визначення рішучості у футболістів скористаємося тестом на рішучість (Ерік Берн) (додаток Б). Даний тест складається із десяти питань, по кожному із яких потрібно обрати один із трьох запропонованих варіантів відповіді. Порівнюючи отримані результати із ключем вдається визначити три рівні рішучості: рішуча людина, нерішуча людина, середній прояв рішучості. Також до переваги даного опитувальника відносимо невелику кількість питань, простота і зрозумілість виконання, можливість встановлення кількісного значення рішучості.

Для визначення загального рівня сили волі використаємо Тест «Самооцінка сили волі» (Ільїн Е. П.) (додаток В). Дана методика складається із 15 питань, на які потрібно дати один із трьох варіантів відповіді; або так, або ні, або нейтральна відповідь – не знаю, інколи, рідко трапляється. Невелика за обсягом анкета дає можливість кількісно встановити рівень розвитку загальної сили волі. Загалом визначається три рівні: сила волі слабка; сила волі середня; сила волі велика. Оскільки загальний прояв сили волі залежить від рівня розвитку окремих її складових ця вольова якість має величезне значення у професійній майстерності футболіста.

Високий рівень сили волі допомагає футболісту виконувати великі за обсягом фізичні навантаження, долати складні труднощі і перешкоди, які трапляються не лише в спортивній діяльності а і в різних життєвих ситуаціях.

Ще однією вольовою якістю, яку нами було визначено як важливу у спортивній діяльності футболіста це наполегливість. Оскільки позитивний результат від занять футболом приходить не зразу. Зазвичай спортивне зростання потребує щоденних, систематичних, інколи виснажливих тренувань. Йти до завітної мрії у спорті, в тому числі у футболі, потрібно роками, а іноді десятиліттями. Дуже часто тренування розпочинаються ще у ранньому дитинстві,

тривають усю юність і молодість, і лише у дорослому віці вдається досягти максимальних результатів. Тому безумовно наполегливість є важлива і обов'язкова вольова якість, що допомагає футболісту досягати віддалені в часі цілі, впевнено і послідовно рухатися у наміченому напрямі.

Для визначення наполегливості використаємо методику визначення наполегливості на базі тесту-опитувальника А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана. Дана методика складається із 30 стверджень, по кожному із яких потрібно висловити погодження так або ні з кожним твердженням. За даною методикою можливо визначити рівень розвитку за трьома показниками: загальний рівень саморегуляції, наполегливість і самовладання.

Оскільки за проблематикою нашого дослідження нас найбільше цікавить рівень розвитку вольової якості - наполегливості, використаємо у наших подальших дослідженнях модифіковану версію, яка складатиметься із шістнадцяти тверджень. Кількісні значення пропорційно розділимо на три рівні: низький, середній і високий рівні наполегливості.

В рамках затвердженої теми кваліфікаційної роботи дослідження проводилися на базі Хмельницького національного університету. Відповідно до організаційної структури проведення занять з фізичного виховання усі студенти поділяються на три медичних відділення за станом здоров'я: основне, спеціальне (медичне) та підготовче. В свою чергу студенти, віднесені до основної групи, за своїми уподобаннями розподіляються на групи загально-фізичної підготовки, спортивні спеціалізації, та спортивні секції.

На відміну від інших груп до спортивної секції включають найбільш кваліфікованих студентів, що займаються тим чи іншим видом спорту. Тренувальні заняття проходять у другу половину дня в загальній кількості від 2 до 3 тренувань на тиждень. Обов'язковою умовою для тих студентів, що відвідують спортивні секції, є участь у спортивних змаганнях. Серед основних змагань, що відбуваються у спортивній секції з футболу є участь у змаганнях між факультетами, участь у міській спартакіаді серед ЗВО 3-4 рівня акредитації; обласній універсіаді; літній всеукраїнській Універсіаді України.

Загалом в дослідженні вольових якостей студентів Хмельницького національного університету, що займаються у спортивній секції з футболу взяло участь 43 студента, віком від 17 до 25 років, що навчаються на усіх курсах за освітнім рівнем бакалавр та магістр. Усім студентам було роздано опитувальні завдання та бланки для відповідей. Обов'язковою умовою було попередження про мету дослідження і завдання, які при цьому вирішуються. Також до усіх учасників тестування було висловлене прохання надавати щирі і відверті відповіді. Усі обстежувані отримали запевнення про те, що результати досліджень ні де не будуть поширюватися а використовуватися виключно у наукових цілях.

2.2 Характеристика рівня сформованості вольових якостей студентів футболістів

На відміну від участі у складі збірних команд з футболу, виступах за професійні клуби, заняття футболом в університетських секціях має цілу низку відмінностей, що відображається і на проявах вольових якостей студентів. Найбільша відмінність, на наш погляд, полягає в тому, що у великому футболі вольові якості слугують кращій спортивній діяльності, в комплексі з фізичними і тактичними якостями дозволяють спортсмену досягти вищих результатів в іграх, допомагають бути більш ефективними на полі тощо. У студентському футболі в першу чергу беремо до уваги ту обставину, що формування морально-вольових якостей під час занять футболом має визначальне значення не стільки для самої гри, як для майбутньої професійної діяльності. Іншими словами, завданням занять футболом у ЗВО є формування низки професійно-важливих якостей, в тому числі віднесених до вольової сфери.

Якщо у великому футболі існує постійний ризик травмування, викликаний небезпечними діями гравців з метою отримання переваги на полі, результативного завершення атаки, захисних дій тощо, то а заняттях з футболу в ЗВО виникнення травм і ушкоджень, є неприпустимим явищем. Студенти під час занять фізичними вправами повинні максимально уникати ризикованих

травмонебезпечних ситуацій, мають дотримуватися норм техніки безпеки. В пріоритеті на студентських заняттях з футболу має бути здоров'я здобувачів вищої освіти а не ігровий рахунок. З огляду на цю обставину на головне місце серед вольових якостей відносимо витримку, самовладання і дисциплінованість.

Далі зупинимось на результатах анкетування щодо визначення дисциплінованості серед студентів футболістів (див. табл 1).

Таблиця 1. Результати дисциплінованості серед студентів футболістів ХНУ

Загальна кількість	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
43	22	51,16	18	41,86	3	6,98

Відповідно до шкали студенти виявляли високий рівень розвитку дисциплінованості при отриманні від 23 до 36 балів. Середній рівень дисциплінованості відповідав інтервалу від 9 до 22 балів. Студенти, які набрали до 8 балів включно мали низький рівень дисциплінованості. У підсумку за показником дисциплінованості середнє значення по групі футболістів становить 22,86 балів. Аналізуючи отримані результати по групах найбільша частина обстежуваних 22 студенти (або 51,16%) виявили високий рівень дисциплінованості. Дещо менше 18 осіб (41,86%) продемонстрували середній рівень. Лише окремі студенти 3 особи (6,98%) мали низький рівень дисциплінованості. Переважання високого і середнього рівнів по розвитку дисциплінованості вказує на наявність у спортивній секції з футболу гарної дисципліни, намагання студентів дотримуватися встановлених правил і розпорядку.

Зважаючи на те, що серед важливих якостей професійної підготовки у ЗВО є формування активних, творчих особистостей, готових брати на себе відповідальність, бути впевненими у своїх діях. У цьому зв'язку має вагоме значення під час заняття футболом формування такої вольової якості, як

рішучість. Студенти мають змогу розвивати рішучість через виконання низки техніко-тактичних елементів гри у футбол, зокрема: пробиття м'яча по воротах, виконання штрафних, кутових ударів, пенальті, виконання обігруючих елементів тощо. Під час гри важливо не боятися приймати рішення в різних ігрових ситуаціях, що позитивно відображається на формуванні самостійності та рішучості у студентів.

Зупинимося на результатах опитування студентів футболістів щодо визначення у них такої вольової якості як рішучість (див. табл 2).

Таблиця 2. Результати рішучості серед студентів футболістів ХНУ

Загальна кількість	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
43	10	23,26	32	74,42	1	2,32

Відповідно до шкали студенти виявляли високий рівень розвитку рішучості при отриманні від 14 до 20 балів. Середній рівень рішучості відповідав інтервалу від 7 до 13 балів. Студенти, які набрали до 6 балів включно мали низький рівень рішучості. Аналізуючи середньогрупове значення за показником рішучості було встановлено на рівні 11,57 балів.

За отриманими результатами можна зробити висновок що за рівнем розвитку рішучості переважна частина студентів футболістів мають середній рівень 32 особи (74,42 %). Майже чверть обстежуваних продемонстрували високий рівень (10 осіб – 23,26 %). Водночас позитивним моментом є практично відсутність студентів футболістів що мають низький рівень з розвитку рішучості. Це вказує на те що нерішучі студенти практично не беруть участь у спортивній секції з футболу.

Далі охарактеризуємо отримані результати за рівнем розвитку загальної сили волі у студентів футболістів (див. табл. 3).

Таблиця 3. Результати значень сили волі серед студентів футболістів ХНУ

Загальна кількість	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
43	6	13,95	33	76,75	4	9,3

Відповідно до шкали студенти виявляли високий рівень розвитку сили волі при отриманні від 22 до 30 балів. Середній рівень сили волі відповідав інтервалу від 13 до 21 бала. Студенти, які набрали до 12 балів включно мали низький рівень сили волі. Середнє значення по групі за показником сила волі встановлено на рівні 17,29 бала.

Загалом розподіл по групах відносно рівня розвитку дещо схожий із результатами встановленими за вольовою якістю рішучість. Найбільше осіб характеризуються середнім проявом рішучості 33 особи (76,75 %). Водночас дещо інше співвідношення між студентами з високим і низьким рівнями розвитку сили волі. Так, у 4 студентів (9,3 %) виявлено низький рівень сили волі. І 6 студентів (13,95 %) продемонстрували високий рівень сили волі.

Проаналізуємо результати отримані за рівнем розвитку наполегливості у студентів футболістів (див. табл. 4).

Таблиця 4. Результати наполегливості серед студентів футболістів ХНУ

Загальна кількість	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
43	13	30,23	25	58,14	5	11,63

Відповідно до шкали студенти виявляли високий рівень розвитку наполегливості при отриманні від 11 до 16 балів. Середній рівень наполегливості відповідав інтервалу від 6 до 10 балів. Студенти, які набрали до 5 балів включно мали низький рівень наполегливості. Середнє значення по групі футболістів за показником наполегливість встановлено на рівні 8,14 бали.

Як бачимо по отриманих даних найбільша група студентів 25 осіб (58,14 %) мають середній рівень наполегливості. Друга по чисельності група студентів (13 осіб – 30,23 %), яка має високий рівень наполегливості. Найменша група 5 осіб (11,63 %) продемонструвала низький рівень наполегливості.

Аналіз прояву вольової сфери у студентів-футболістів дозволяє зробити про нерівномірний розвиток окремих вольових якостей. Пошук відстаючих показників вольової сфери має важливе значення, адже допомагає визначити головний напрям впливу на удосконалення волі. На рис. 2 зображено аналіз поділу на рівні вольових якостей студентів-футболістів.

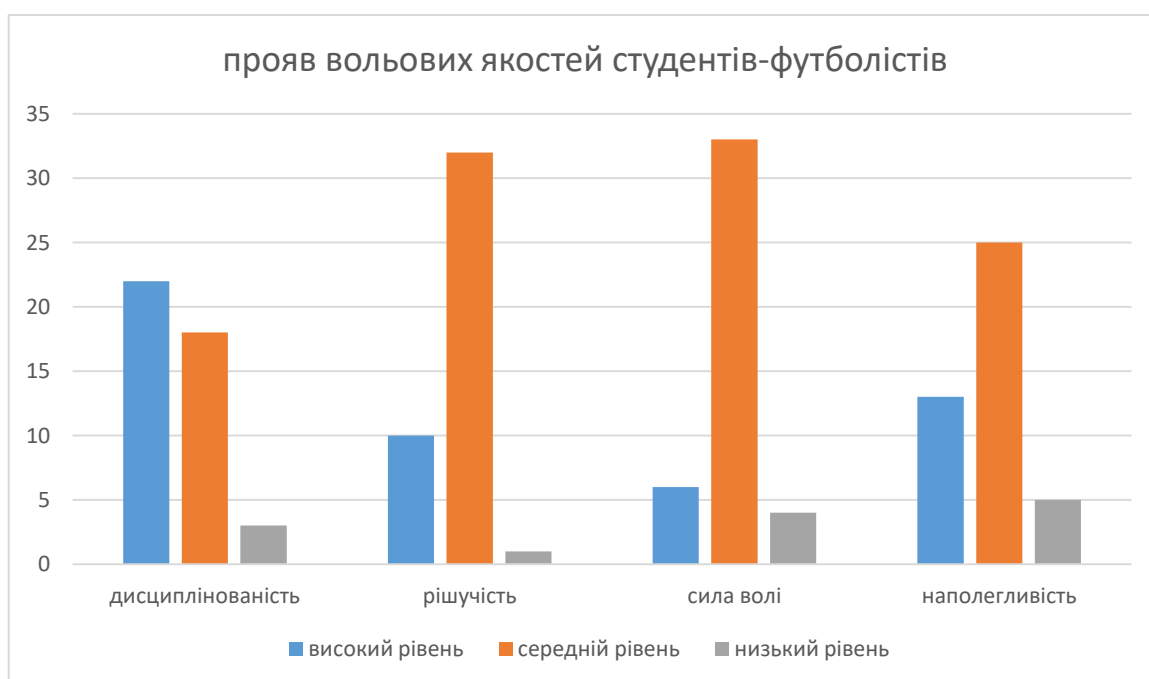


Рис. 2. Рівні розвитку вольових якостей студентів-футболістів.

Як видно із рисунка 2 найкраще розвинута у студентів-футболістів дисциплінованість. Водночас найбільшої уваги потребує удосконалення таких вольових якостей, як рішучість, сила волі та наполегливість. В той же час якщо такі вольові якості, як рішучість і сила волі відрізняються переважанням спортсменів, які мають середній рівень вольових якостей. То вольова якість наполегливість характеризується більш рівномірним розподілом студентів по трьом групам.

Отримані результати та їх аналіз показав, що удосконалення потребують усі представлені вольові якості. Причому більший вплив потрібно спрямовувати на розвиток рішучості і сили волі студентів-футболістів. Деяко в меншій мірі програма удосконалення вольових якостей, має стосуватися дисциплінованості і наполегливості.

Розглядаючи особистість студента-футболіста як людину яка складається з величезної кількості різних якостей і здібностей, які формують унікальну і неповторну її індивідуальність необхідно зупинитися ще на одній особливості вольової сфери. А саме, проаналізувати в яких взаємозв'язках знаходяться вольові якості студентів-футболістів.

Передумовами такого аналізу є досить поширене явище, коли одні відстаючі якості можуть замінюватися більш розвиненими. У порівнянні із технічними системами та виробництвом де зазвичай відсутність або поломка однієї деталі може призвести до зупинки цілого процесу, вольова сфера людини може активно використовувати механізми компенсації та резервування.

Резервування трактують як «спосіб забезпечення дієвості, функціональності суб'єкта завдяки використанню додаткових засобів або можливостей», перевищення мінімально необхідного рівня для виконання потрібних функцій (69). Відповідно до студентів, що займаються футболом, резервування можна представити як наявність збільшеного рівня сили волі, покращення вмотивованості тощо.

Для удосконалення вольової сфери позитивним є застосування механізмів компенсації. Відповідно до одного з визначень, компенсація полягає у відшкодуванні ослаблених, недостатньо розвинених функцій через перебудову або посилене використання збережених функцій (70). Активування механізму компенсації можна продемонструвати стосовно вольової сфери студентів-футболістів. У контексті визначення загального рівня вольових якостей студентів-футболістів вплив резервування та компенсації можемо продемонструвати через врівноваження низького рівня розвитку за одним із показників вольової сфери високим значенням за іншим показником.

Для активного використання механізмів резервування і компенсації у процесі удосконалення вольової сфери студентів-футболістів проведемо аналіз існуючих зв'язків між окремими вольовими якостями. Для встановлення існуючих залежностей і взаємозв'язків проведемо кореляційний аналіз між значеннями вольових якостей.

Використовуючи парну кореляцію були отримані дані, які вказують на наявні зв'язки між окремими вольовими якостями студентів-футболістів (табл. 5).

Таблиця 5. Значення зв'язків між окремими вольовими якостями студентів-футболістів.

Вольові якості	r
Дисциплінованість – рішучість	0,342
Дисциплінованість – сила волі	0,213
Дисциплінованість – наполегливість	0,117
Рішучість – сила волі	0,068
Рішучість – наполегливість	0,312
Сила волі – наполегливість	0,391

Граничні значення для $n=43$ $r_{кр} = 0,301$ ($p \leq 0.05$);

$r_{кр} = 0,389$ ($p \leq 0.01$).

Як показують отримані результати окремі вольові якості мають тісні зв'язки між собою. Так, найбільший тісний позитивний зв'язок встановлено між силою волі і наполегливістю $r = 0,391$ на рівні $p \leq 0.01$. Так, отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що студенти-футболісти, які мають високий рівень сили волі характеризуються високими значеннями за наполегливістю. Цим самим в подальшій нашій роботі можемо впливаючи на покращення сили волі отримати позитивний ефект у формуванні наполегливості. Або ж навпаки удосконалюючи наполегливість матимемо позитивний ефект по відношенню до збільшення рівня сили волі.

Окрім даної залежності також встановлено значення кореляції $r = 0,342$ на рівні $p \leq 0.05$ між дисциплінованістю і рішучістю. Цей зв'язок дозволяє зробити

висновок, що ті студенти-футболісти, які дотримуються правил у поведінці, також відрізняються проявами рішучості. Між іншими показниками вольових якостей також встановлено певні залежності, проте їх значення не дозволяють нам констатувати про залежності і взаємозв'язки з високим рівнем достовірності.

Встановлення рівня розвитку вольових якостей студентів-футболістів дає нам не лише важливу інформацію щодо відстаючих складових вольової сфери а також відкриває нам можливості щодо розробки рекомендацій щодо їх удосконалення під час навчання в ЗВО.

2.3. Розвиток вольових якостей на заняттях з фізичного виховання

Характерною рисою фізичного виховання у ЗВО є комплексне вирішення завдання загального розвитку студента та спеціалізованого розвитку вольових якостей, підготовки майбутнього фахівця до специфічних умов майбутньої професії. Саме тому виховання та розвиток вольових якостей є важливою складовою не лише освітнього процесу з фізичного виховання, але й виховання особистості під час спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих вузівських заходів.

Формування вольових якостей – це один із найскладніших процесів роботи особистості над собою (26). Успішність формування вольових якостей обумовлена багатьма чинниками, зокрема психофізіологічними і соціальними параметрами особистості, станом нервової системи, характером ціннісно-мотиваційної сфери фахівця тощо. На цьому шляху людина стикається із подоланням об'єктивних зовнішніх та суб'єктивних внутрішніх перешкод.

Серед важливих передумов формування волі виділяють життєві установки людини, її знання та досвід, емоційних фон та почуття (26). Для формування волі не достатньо використати який-небудь окремий прийом або один перевірений засіб. Не існує єдиного універсального для всіх правила, метода чи способу формування вольових якостей. Оскільки воля має різні прояви та суттєво

залежить від індивідуальних особливостей особи в якій вона формується, то і поради щодо її формування в кожному окремому випадку мають бути різні і індивідуальні.

Водночас існують певні рекомендації щодо виховання вольових якостей, зокрема під час навчання у ЗВО. Викладачу ЗВО слід дотримуватися наступних правил (27):

- намагатися не перекладати на себе ті завдання і справи, яким він повинен навчитися сам, навпаки спрямовувати свої зусилля на забезпечення успішності його навчальної діяльності;

- намагатися у процесі навчання в ЗВО стимулювати у студента самостійність та ініціативність; виконання студентом певної навчальної роботи повинно у нього викликати позитивні емоції, почуття радості, впевненості у своїх силах від результатів праці;

- надзвичайно важливо щоб усі рішення студент приймав самостійно; жодним чином не намагатися приймати рішення за студента, головне завдання викладача допомогти краще зорієнтуватися в даній ситуації; викладач лише може спонукати студента до прийняття самостійних рішень;

- стимулювати студента в напрямку обов'язкового досягнення поставлених студентом завдань.

Далі більш детально зупинимося на особливостях розвитку та удосконалення вольових якостей студентів, що займаються футболом в умовах ЗВО. Кінцеве наше завдання створення конкретних рекомендацій і надання дієвих пропозицій як для викладача, який забезпечує фізичне виховання у ЗВО так і для здобувачів вищої освіти.

Як зазначалося вище розвиток вольової сфери повинне мати комплексний характер і торкатися різних складових, зокрема програма повинна передбачати утворення розвитку та зміцнення вольових якостей студентів-футболістів, формування і удосконалення вольових зусиль; підвищення сили волі; контроль і самоконтроль за своєю поведінкою та власними діями.

Доволі цінними є рекомендації щодо розвитку вольових якостей представлені ученим Г. Грибаном (5). Так учений у вихованні вольових якостей виділив два напрями стихійний і систематичний, свідомий, цілеспрямований. Якщо стихійний розвиток вольових якостей відбувається неконтрольовано, під впливом та під дією невизначених зовнішніх обставин та для нас викликає більший науковий інтерес той вплив на вольову сферу, який є цілеспрямований і контрольований.

Усі заходи щодо виховання вольових якостей за задумом автора розділено на дві групи. До першої віднесено заходи, що направлені на створення цілеспрямованої активності для вирішення завдань фізичного виховання. До другої віднесені заходи з використанням спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій.

Для першої групи потрібно: ліквідувати умови, які негативно впливають на процес фізичного виховання; натомість створити умови, що спонукають до вольової активності; раціонально організувати систематичне проведення навчальних занять; максимально врахувати чинники, що активізують прояв вольових якостей; врахувати індивідуальні особливості виховання вольових якостей.

До спеціальних психолого-педагогічних засобів і дій Г. Грибан (5) відніс: методичні прийоми, прийоми самовиховання, методи виховання, прийоми самонавіювання, психологічні вправи, самонакази.

Значну роль у процесі розвитку волі відіграє моральний аспект. Зупинимось на особливостях морального виховання студентів-футболістів під час фізичного виховання у ЗВО.

Загалом під моральним вихованням розуміють виховну діяльність, що має на меті сформувати стійкі моральні якості, потреби, почуття, навички і звички поведінки на основі ідеалів, норм і принципів моралі, участі у практичній діяльності (72). Моральне виховання сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості, становленню ціннісної сфери людини (71). Відповідно головним завданням морального виховання стає оволодіння нормами й правилами

моральної поведінки, формування почуттів та переконань, вироблення умінь і навичок моральної, адекватної поведінки в процесі суспільних відносин, формування у людини потреби у дотриманні етичних норм тощо (71).

Моральне виховання активно реалізується під час занять фізичним вихованням. Виконання фізичних вправ на заняттях має вплив не лише на фізичну сферу студента, також відбувається позитивний вплив на духовну і емоційну сфери.

Особливе значення моральне виховання має для студентів-футболістів, навіть через те, що футбол контактний вид. Під час спортивної гри в запалі спортивної боротьби проглядається ставлення студентів один до одного, кожна людина демонструє свій характер. Здебільш намагання підкорити собі гру, обрати кращу для себе роль властиво егоцентричним людям. На противагу чуйні люди навпаки намагаються бути більш гуманними, підтримувати слабших гравців, підтримувати і встановлювати дружні відносини. Часто під час гри можуть виникати сутички та зіткнення. Інколи неповага один до одного, недотримання правил поведінки можуть призводити до травмувань та ушкоджень. Саме тому на заняттях з фізичного виховання варто навчати у студентів поваги до однокласників. Викладач має постійно нагадувати на головному правилі занять з фізичного виховання, це студент прийшов на заняття здоровий, відповідно здоровий має піти після уроків.

Науковцями (18) встановлено статеві відмінності у формуванні вольових якостей. Статева диференціація проявляється в тому, що такі вольові якості, як самостійність дій і рішучість, наполегливість і витримка даються жінкам набагато легше. Також дівчата легше справляються з такою рисою як впертість. На відміну від дівчат для юнаків більш характерним проявом вольових якостей є сміливість. Зважаючи на це під час занять із футболу викладач має намагатися створювати ситуації в яких дівчата мають проявляти витримку та наполегливість, відповідно юнаки – хоробрість та сміливість. На практиці прикладом для дівчат можуть бути завдання спрямовані на виконання тривалих фізичних навантажень, біг на довгі дистанції, крос, біг на короткі дистанції про із більшою інтенсивністю, вправи на

силову витривалість. Ефективним способом формування сміливості може бути організація ігрових зустрічей із більш сильним супротивником, можливо зустрічі із студентами старших курсів.

Розглянемо найбільш поширені способи розвитку вольових якостей, причому різні вольові якості формуються і удосконалюються різними шляхами. Для розвитку вольових якостей **наполегливості і цілеспрямованості** дієвими є формування у студентів прагнення завжди кожне поставлене завдання доводити до кінця. Ефективними діями при цьому можуть бути конкретизація цілей і завдань визначення і окреслення перспектив діяльності; збільшення арсеналу фізичних вправа, покращення різноманіття засобів, розширення форм і методів проведення тренувань і занять. Важливими при цьому є використання принципу доступності; включення в навчальний процес змагальний метод, досягнення ефекту суперництва; виховання в людини почуття обов'язку і відповідальності.

Розвитку вказаних якостей під час занять з футболу сприятимуть організація короткотривалих змагань між окремими групами. Для цього створюємо кілька команд (оптимальним є 3-4 команди). При трьох командах програвша команда вибуває. В разі нічийного результату залишає поле, та яка була на полі довше. У випадку чотирьох команд під час нічії поле залишають дві команди. Водночас для підвищення ефективності від заняття програвша команда не очікує пасивно своєї черги виходу на гру, а виконує в цей час певні конкретні рухові завдання, наприклад вправи ЗФП.

Важливими рекомендаціями для розвитку **дисциплінованості** є чітке формулювання вимог перед студентами, чітке пояснення правил поведінки та розпорядку на заняттях з футболу. Позитивними заходами є вчасний початок занять, доручення студентам певних обов'язків, старший по групі, черговий, допомога в суддівстві тощо. В свою чергу протидіяти недисциплінованості можна через залучення студентів до різних видів діяльності, стимулювання проявів **самостійності** і ініціативності під час занять. Одним із прикладів розвитку цих вольових якостей під час футболу є надавання можливості по черзі кожному із студентів обирати склад команди. Цей спосіб є досить дієвий. Оскільки коли

студент сам обирає команду він перекладає відповідальність за результат гри на себе і своїх товаришів. За рахунок цих заходів студенти футболісти покращують віру у власні сили, формують у собі образ лідера, удосконалюють почуття довіри.

Самим поширеним способом розвитку **рішучості** є використання змагального методу на заняттях з фізичного виховання. Різні виникаючі ситуації під час гри у футбол вимагають від студентів швидких рішень, не боятися приймати гру на себе, що позитивно відображається на формування рішучості. Досить позитивним чинником формування рішучості є створення ситуації вибору під час занять фізичним вихованням. Причому вибір студенти можуть робити не тільки під час гри у футбол, також важливо дозволяти студентам вибирати різні вправи під час силового тренування, під час розминки.

Також формування вольових якостей має відбуватися зважено, без суцільного примусу. Рівень завдань, рівень вимог повинен бути адекватний можливостям студентів-футболістів. Якщо завдання будуть не складними для студентів, то ефекту у процесі формування вольових якостей не буде досягнуто. Водночас занадто складні вимоги можуть призводити до того, що вони не будуть виконуватися або вчасно, або в повному обсязі. Це також може негативно відобразитися на розвитку вольових якостей.

Для розвитку вольових зусиль ефективним є силове тренування. Причому для футболістів більш цінними є силові вправи, які в більшій мірі сприяють розвитку нижніх кінцівок. Серед великого різноманіття фізичних вправ рекомендуємо виконувати різні вправи на присідання. Їх можна виконувати як на двох ногах, так і на одній по чергово. Вправи можна робити з власною вагою, також корисними є вправи з обтяженнями. Для тих студентів, що ніколи не виконували вправи з вагою, підбір навантаження потрібно починати обережно, починаючи з меншої ваги і поступово вагу по кілька кілограм можна збільшувати під час наступних занять. Обсяг за часом та інтенсивністю виконання фізичних для кожного студента-футболіста слід підбирати індивідуально.

Досягти підвищення вольових зусиль можна також за рахунок інтенсифікації навчальних занять з фізичного виховання для студентів-футболістів. Наведемо конкретні прийоми підвищення інтенсифікації заняття:

- збільшення числа підходів студентів-футболістів до м'яча в одиницю часу;
- збільшення швидкості виконання технічного прийому;
- збільшення швидкості пробігання відрізків, подолання відстані в одиницю часу.

Під час виховання вольових якостей велике значення відіграє стимулювання. Причому стимулювання має різний характер в залежності від того, чи здійснюється навчально-тренувальне заняття, чи студент бере участь у змаганнях. На заняття з фізичного виховання можна використовувати зовнішні та внутрішні форми стимулювання.

Більш дієві є зовнішні форми стимулювання, до яких відносяться команди, накази і розпорядження викладача. До зовнішнього стимулювання відносимо підбадьорення глядачів, однокласників, батьків та родичів. Серед внутрішніх найбільш поширеними є самонаказ і саморозпорядження. Ефективність від таких форм стимулювання значно менша і у великій мірі залежить від вмотивованості студента, грамотності і розуміння потреби у розвитку вольових якостей.

Поряд із вихованням вольових якостей під час змагальної діяльності набувають важливого значення зниження рівня емоційного збудження. Це допомагає досягти баланс нервових процесів особливо під час відповідальних змагань. Найпоширеніші прийоми викладача фізичного виховання на заняттях з фізичного виховання це словесні форми: похвала, роз'яснення, схвалення, переконання тощо. За допомогою вербального впливу на студента-футболіста вдається зняти зайву емоційну напруженість студента, зменшити надмірне почуття відповідальності за результат власних дій, виступу на змаганнях, збільшити впевненість у власних силах. Поряд із зовнішнім впливом дієвим є саморегуляція, дихальні вправи, почергове напруження і розслаблення окремих груп м'язів, застосування послаблюючого і заспокійливого масажу і самомасажу.

Для студентів-футболістів за кілька днів перед відповідальними змагання не слід планувати навчально-тренувальних занять з граничними за величиною навантаженнями. Також невиправданими є застосування контрольних тестів та нормативів в перед змагальні дні.

Важливу дію має поведження викладача по відношенню студентів-футболістів. Якщо педагог занадто довго налаштовує гравців, висловлює сумніви в силах і можливостях студентів-футболістів, цими діями він негативно впливає на психіку футболістів, підвищує у них хвилювання, цим самим знижується готовність у гравців до гри. Серед важливих порад за день до відповідальної гри варто уникати всього що може підвищувати у футболістів збудження та хвилювання.

Водночас перед самим стартом важливим стають прийоми що сприяють мобілізації студента-спортсмена на виступ, налаштування на максимальну самовіддачу, на максимальну реалізацію фізичних можливостей, техніко-тактичних дій. Водночас позитивними є словесні підвищення передстартового настрою, використання самонаказів на кшталт «Візьми себе в руки», «Заспокойся», «В мене обов'язково все вийде» і т.д.

Поряд із психологічним налаштуванням змагання допомагають студентам досягти інші цілі. Участь у змаганнях, успішний виступ це можливість для студентів-футболістів підняти свій престиж, підвищити власну значимість у колективі, завоювати авторитет і повагу серед однолітків, однокласників, товаришів по команді.

Більшість науковців вважають, що змагання є потужним інструментом формування вольових якостей, за рахунок прояву граничних фізичних навантажень, максимальному м'язовому напруженню, концентрації уваги, дотриманню режиму, подолання страху, боязні, невпевненості (73).

Загалом передумовами успішної реалізації виховання вольових якостей є:

- дотримання наступних рекомендацій: реалізація тренувальної і змагальної програми під час провадження дисципліни фізична підготовка у студентів-футболістів має відбуватися постійно і регулярно;

- систематичне введення в програму занять з фізичного виховання додаткових труднощів;
- частіше включення змагального методу до навчальних занять;
- активізація та посилення у студентів-футболістів внутрішніх настанов, самовиховання, самопізнання.

Підводячи підсумок, можемо відмітити, що під час виховання вольових якостей студента-футболіста задіюється широке коло форм і методів, починаючи від вмовляння, примусу і переконання, закінчуючи методом поступового підвищення труднощів, змагальним методом. Повноцінне та комплексне застосування цих методів під час освітнього процесу сприяє покращенню поведінки та дисциплінованості на заняттях, виховує почуття вимогливості, наполегливості впевненості у власних силах. Також відбуваються позитивні зрушення з іншими вольовими якостями: рішучістю, силою волі, та прагненням до перемоги, здатністю зібратися в потрібний момент, уміти мобілізувати усі свої сили під час змагальної діяльності тощо.

Отже виховання вольових якостей студентів-футболістів це багатогранний процес на який можна активно впливати різними діями і заходами, зокрема: прививати інтерес і любов до футболу, виховувати впевненість у своїх силах, формування відчуття відповідальності, широке використання і примінення під час занять загального методу, детальне роз'яснення цілей і задач занять, чітке доведення до студентів вимог викладача, регулярний контроль і самоконтроль, а найголовніше це бажання самого студента покращити в собі вольові якості, щоденна і наполеглива праця.

Висновок до другого розділу

Вольова сфера людини характеризується різноманітністю способів і методів дослідження її стану сформованості. Серед найбільш ефективних способів діагностики вольової сфери є визначення проявів вольових якостей, встановлення рівня вольового зусилля, визначення вольових якостей на основі анкетування.

Кожній вольовій якості притаманна властива лише її сукупність ознак і вольових проявів.

Ефективним засобом визначення вольових зусиль обрано динамометричний метод вивчення силової витривалості з використанням універсального кистьового динамометра. Для дослідження вольових якостей, зокрема терплячості, поширеною є Методика «Вивчення терпеливості методом затримки дихання».

Емпіричне дослідження рівня сформованості вольової сфери студентів-футболістів дозволяє констатувати про нерівномірний розвиток окремих вольових якостей. Зокрема найкраще розвинута у студентів-футболістів така вольова якість як дисциплінованість. Водночас найбільшої уваги потребує удосконалення таких вольових якостей, як рішучість, сила волі та наполегливість. Водночас вольова якість наполегливість характеризується більш рівномірним розподілом студентів по трьом групам (низький, середній, високий рівні).

Наявність тісних зв'язків між окремими вольовими якостями дає можливість широкого впровадження в процеси розвитку і удосконалення таких механізмів як резервування та компенсація. Підґрунтям цього є встановлення тісного позитивного зв'язку між силою волі і наполегливістю $r = 0,391$ на рівні $p \leq 0.01$; також встановлено значення кореляції $r = 0,342$ на рівні $p \leq 0.05$ між дисциплінованістю і рішучістю. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що студенти-футболісти, які мають високий рівень сили волі характеризуються високими значеннями за наполегливістю. Схожа залежність спостерігається по відношенню між дисциплінованістю і рішучістю.

Результативним способом формування вольових якостей студентів-футболістів є комплексний підхід, який полягає у одночасному і системному розвитку різних складових вольової сфери: розвиток та зміцнення вольових якостей студентів-футболістів, формування і удосконалення вольових зусиль; підвищення сили волі; контроль і самоконтроль за своєю поведінкою та власними діями. Важливу роли в розвитку вольової сфери студентів-футболістів є забезпечення заходів спрямованих на ліквідацію умов, які негативно впливають на процес розвитку вольових якостей, створення умов, що позитивно спонукають

до вольової активності; врахування індивідуальних особливостей виховання та розвитку вольових якостей. Доведено дієвість допоміжних методів розвитку вольових якостей: моральне виховання, зниження емоційного збудження, стимулювання вольової активності, прийоми мобілізації студентів-спортсменів перед відповідальним виступом, словесні підвищення передстартового настрою, застосування вмовляння, примусу і переконання, впровадження методу поступового підвищення труднощів, широке використання під час навчально-тренувальних занять змагального методу, детальне роз'яснення цілей і задач занять, чітке доведення до студентів вимог викладача, регулярний контроль і самоконтроль.

Для кожної вольової якості наявний свій набір методів і прийомів щодо її розвитку. Врахування усієї сукупності особливостей дозволило сформулювати перелік дієвих порад і рекомендацій щодо розвитку та удосконалення вольової сфери студентів-футболістів в умовах закладу вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел за обраною темою дозволяє зробити висновок про велике значення феномену волі в житті людини. Більшість визначень волі науковці пов'язують із здатністю людини долати труднощі, свідомо керувати своєю психікою, приймати рішення в процесі досягання поставлених цілей і завдань. З вольовою сферою в наукових дослідженнях вживаються найбільш поширені: вольова якість, вольове зусилля, сила волі. На відміну від волі, під вольовими якостями студента-футболіста розуміємо відносно стійкі, незалежно від виникаючих на заняттях ситуацій та труднощів, психічні утворення, які забезпечують саморегуляцію поведінки здобувача вищої освіти на уроках з фізичного виховання в умовах ЗВО.

Серед найбільш важливих вольових якостей науковці відмічають: цілеспрямованість і рішучість, наполегливість і витримку, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність, мужність та терпіння.

Розвиток вольової сфери у спорті сприяє підвищенню результатів спортивної діяльності, що характеризується здатністю максимально мобілізуватися під час змагальної діяльності для досягнення успіху, демонструвати високі спортивні результати; ефективно керувати своїми емоціями та психологічним станом; вихованням головних вольових якостей, зокрема цілеспрямованість, рішучість, сміливість, наполегливість, завзятість, витримку і самовладання, самостійність, ініціативність. Під час регулярних і систематичних тренувань відбувається зворотній вплив на вольову сферу. У спортсмена під впливом фізичних навантажень активно розвивається властивості психіки, удосконалюється вольова сфера, розвиваються вольові якості.

Зважаючи на відмінність і специфіку кожного виду спорту, пов'язаною із фізичними навантаженнями, тривалістю і розпорядком тренувань, відповідальністю та ризиками для здоров'я, кожен вид спорту має свій вплив і зв'язок із вольовою сферою.

Вольова сфера, вольові якості футболістів є ефективними в умовах пов'язаних із поганою організацією і умовами проведення тренувань; низьким рівнем фізичної, теоретичної, методичної підготовленості; недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення; поганими кліматичними умовами; виникненням захворювань, травм та їх наслідків.

Вольова сфера є ефективним засобом психологічної мобілізації а при необхідності психологічними методами заспокоєння. Серед найбільш важливих вольових якостей у футболіста науковці відмічають: рішучість і сміливість, дисциплінованість, здатність протидія діям супротивника, енергійність, витримку, цілеспрямованість, наполегливість і самостійність.

Вольова сфера людини характеризується різноманітністю способів і методів дослідження її стану сформованості. Серед найбільш ефективних способів діагностики вольової сфери є визначення проявів вольових якостей, встановлення рівня вольового зусилля, визначення вольових якостей на основі анкетування. Кожній вольовій якості притаманна властива лише їй сукупність ознак і вольових проявів.

Ефективним засобом визначення вольових зусиль обрано динамометричний метод вивчення силової витривалості з використанням універсального кистьового динамометра. Для дослідження вольових якостей, зокрема терплячості, поширеною є Методика «Вивчення терпеливості методом затримки дихання».

Емпіричне дослідження рівня сформованості вольової сфери студентів-футболістів дозволяє констатувати про нерівномірний розвиток окремих вольових якостей. Зокрема найкраще розвинута у студентів-футболістів така вольова якість як дисциплінованість. Водночас найбільшої уваги потребує удосконалення таких вольових якостей, як рішучість, сила волі та наполегливість. Водночас вольова якість наполегливість характеризується більш рівномірним розподілом студентів по трьом групам (низький, середній, високий рівні).

Наявність тісних зв'язків між окремими вольовими якостями дає можливість широкого впровадження в процесі розвитку і удосконалення таких механізмів як резервування та компенсація. Підґрунтям цього є встановлення

тісного позитивного зв'язку між силою волі і наполегливістю $r = 0,391$ на рівні $p \leq 0.01$; також встановлено значення кореляції $r = 0,342$ на рівні $p \leq 0.05$ між дисциплінованістю і рішучістю. Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що студенти-футболісти, які мають високий рівень сили волі характеризуються високими значеннями за наполегливістю. Схожа залежність спостерігається по відношенню між дисциплінованістю і рішучістю.

Результативним способом формування вольових якостей студентів-футболістів є комплексний підхід, який полягає у одночасному і системному розвитку різних складових вольової сфери: розвиток та зміцнення вольових якостей студентів-футболістів, формування і удосконалення вольових зусиль; підвищення сили волі; контроль і самоконтроль за своєю поведінкою та власними діями. Важливу роль у розвитку вольової сфери студентів-футболістів є забезпечення заходів спрямованих на ліквідацію умов, які негативно впливають на процес розвитку вольових якостей, створення умов, що позитивно спонукають до вольової активності; врахування індивідуальних особливостей виховання та розвитку вольових якостей. Доведено дієвість допоміжних методів розвитку вольових якостей: моральне виховання, зниження емоційного збудження, стимулювання вольової активності, прийоми мобілізації студентів-спортсменів перед відповідальним виступом, словесні підвищення передстартового настрою, застосування вмовляння, примусу і переконання, впровадження методу поступового підвищення труднощів, широке використання під час навчально-тренувальних занять змагального методу, детальне роз'яснення цілей і задач занять, чітке доведення до студентів вимог викладача, регулярний контроль і самоконтроль.

Для кожної вольової якості наявний свій набір методів і прийомів щодо її розвитку. Врахування усієї сукупності особливостей дозволило сформулювати перелік дієвих порад і рекомендацій щодо розвитку та удосконалення вольової сфери студентів-футболістів в умовах закладу вищої освіти.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8-9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2017. /1/ <http://oaji.net/articles/2017/690-1516189250.pdf> (1)
2. Курсова робота в інтернеті (2)
3. Футбол: від початківця до професіонала : навчальний посібник [для студентів закладів вищої освіти] / О. В. Петришин, Є. Ю. Шаповал ; МОЗ України, УМСА, Каф. фіз. виховання та здоров'я, фіз. реабілітації, спорт. медицини. - Полтава : Сімон, 2019. - 117 с. /3/ <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/retrieve/44547> (3)
4. Психологічна підготовка футболіста як елемент прояву ігрової дисципліни [Текст] / В.О. Мужичок // Теорія та методика фізичного виховання. — 2003. — №03. — С. 39-42. /4/ <file:///C:/Users/User/Desktop/109-Article%20Text-431-1-10-20141024.pdf> (4)
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 168 с./5/ http://eprints.zu.edu.ua/24634/1/235Фізичне_виховання_і_воля.PDF (5)
6. Кондратович Андрій Борисович (Київ, Україна) ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ /6/ https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27486/3/iScience2019_1%2845%29-5_Kondratovych.pdf (6)
7. Масол В. В. Особливості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою / В. В. Масол // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 5 (125). – С. 106-109. (7)

8. Особливості виховання у студентської молоді морально-вольових якостей під час занять фізичною культурою / Кравченко, Т. П.; Троценко, Т. Ю.; Базилевич / «Young Scientist» • № 4.1 (68.1) • April, 2019 (8)
9. Гнатюк О. М. Особливості емоційно-вольової регуляції психічних станів у життєдіяльності курсанта ДСНС України / О. М. Гнатюк // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2013. - Вип. 14(2). - С. 69-76. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Рекр_2013_14%282%29__11 (9)
10. Р. Мэй Экзистенциальные основы психотерапии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. — М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001, с. 61 (10)
11. Краткий психологический словарь/Сост. Л. А. Карпенко; Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1985, с. 48 (11)
12. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание // Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. — М.: Наука, 1997, с. 173 (12)
13. Ильясов Ф. Н. Методология ресурсного подхода к анализу трудовых мотивов и установок // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2013. № 5. С. 17. (13)
14. Селиванов В. Воля и ее воспитание. Селиванов, В.И.; Изд-во: М.: Знание, 1976 г (14)
15. Сеченов И.М. Избр. Произв. Изд. 2 Т.1, М., 1985, с. 255-256 (15)
16. Психология воли / Е.П. Ильин. – Москва : Питер, 2000. – 288 с. (16)
17. Психология воли [Текст] : сборник научных трудов памяти В. К. Калина / Калин В. К. - Симферополь : [б. и.], 2011. - 208 с (17)
18. Кудерміна О.І. Психологія: навчальний посібник [Електронний ресурс] / Л.І. Казміренко, О.І. Кудерміна, О.Є. Мойсеєва. – Режим доступу: http://www.nai.au.kiev.ua/files/kafedru/up/pidrych_psuxologiya.pdf (18)
19. Касіч Н. П. Теоретичні аспекти виховання цілеспрямованості старших підлітків у фізкультурно-оздоровчій діяльності / Н. П. Касіч // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. –

Інститут проблем виховання НАПН України. – К., 2017. – Вип. 21, кн. 1. – С. 263–274 (19)

20. Кізілова І. Шляхи формування вольових якостей майбутнього фахівця / І. Кізілова // Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу України : матеріали 32-ї студентської науково-теоретичної конференції, 18-20 березня 2020 р., Миколаїв / Інженерно-енергетичний факультет. – Миколаїв : МНАУ, 2020. - С. 118-126. (20)

21. Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта. — М.: ФиС, 1979. — С. 12–17 (21)

22. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М., 1971. (22)

23. Гоноболин, Ф. Н. Воля, характер, деятельность [Текст] : [рассказы о психич. жизни человека]: для ст. школьного возраста / Ф.Н. Гоноболин. - Минск : Нар. асвета, 1966. - 211 с. (23)

24. Селиванов В.И. Воспитание воли школьника 2-е изд., перераб. — М.: Учпедгиз, 1954. — 208 с. (24)

25. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2001. - С. 587-592. (25)

26. Основи психології - Вітенко І.С. – (26)

27. "Формування фізичної культури особистості студенток під впливом занять шейпінгом". Матеріали III Міжнародної електронної науково-практичної конференції "Психологічні, педагогічні та медико біологічні аспекти фізичного виховання" 20-27 квітня 2012 р. С. 90-92.м. Одеса, Козлова Т.Г.,Гаврилова Н.Є. (27)

28. Дрозд І. Виховання у молодших школярів емоційно - позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом / Ірина Дрозд // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2005. - Вип. 9 , т. 3. - С. 276 - 279. (28)

29. Ігонтов В. Фізичне виховання в ліцеї І В. Ігонтов, М. Новіков II Рідна шк. - 2000. - № 5. - С. 21-23. (29)

30. Кожевнікова Л. Мотиваційні фактори до фізкультурно-оздоровчих занять учнів молодших класів / Л. Кожевнікова // Молода спортивна наука України. – 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 110–114. (30)

31. Іванченко Л. П. Методика формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом / Л. П. Іванченко, В. М. Пристинський, С. Г. Іванченко, Т. М. Пристинська // Молодий вчений. - 2018. - № 2(2). - С. 623-625. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%282%29__44 (31)

32. Прокопова Л. І. Формування мотивації дітей шкільного віку до занять фізкультурно-спортивною діяльністю / Л. І. Прокопова // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Суми : СПУ. – 2006. – С. 108–113. (32)

33. Божович Лидия Ильинична. Личность и ее формирование в детском возрасте. Мастера психологии. СПб. [и др.]: Питер, 2008. 398 с. ISBN 978-5-91180-846-4. (33)

34. Лайчук дисертація (34)

35. Ушинский, К. Д. 1950. Собрание сочинений: в 11 т. Москва-Ленинград: Академия педагогических наук РСФСР. Т. 10 (35)

36. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: Навчальний посібник. - К.: "Наукова думка", 2000. - 192 с. (36)

37. Варій, М. Й. 2009. Загальна психологія: підручник. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури. (37)

38. Сеченов И.М. Учение о не-свободе воли с практи-ческой стороны // И.М. Сеченов. Избранные философ-ские и психологические произведения. М., 1947. 647 с. (38)

39. Баканов О. Н. Дослідження генези вольової дії / О. Н. Баканов. – Москва: МДУ, 1980. – 22 с. (39)

40. Ильина М. Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными

характеристиками человека : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук / Ильина М. Н. – Львів, 1979. – 160 с (40)

41. Кулачковская, С. Е. Развитие волевых действий у детей дошкольного возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. Е. Кулачковская. – М., 1973. – 25 с (41)

42. Игнатъев Е. И. Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников / Е. И. Игнатъев. // Вопросы психологии личности. – 1960. (42)

43. Висоцький А. І. Вольова активність школярів та методи її вивчення / А. І. Висоцький. – Рязань, 1979. – 9 с. (43)

44. Калинин В. К. Классификация волевых качеств. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности / В. К. Калинин. // Симферополь. – 1983. – С. 183. (44)

45. Кізло Л. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами фізичної підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою) / Людмила Кізло, Ольга Купріненко, Сергій Федак // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 2. - С. 83 - 89. (45)

46. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. – 168 с. (46)

47. Рубинштейн С.Л. Психология. – М: Учпедгиз, 1946. – С. 506. (47)

48. Богословский В.В., Степанов А.А., Виноградова А.Д. Общая психология Учеб. пособие для студентов пед. институтов. — Под ред. В. В. Богословского и др. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1981. — 383 с. (48)

49. Станкевич Л.П. Социальная активность личности и воля // Матер. IV науч. конф. по проблемам воли. – Рязань, 1974. – С. 12–14. (49)

50. Онищенко И.М. Практикум по психологической подготовке спортсмена / Метод. реком. – К.: КГИФК, 1971. – 105 с. (50)

51. Палайма Ю.Ю. Развитие инициативности, самостоятельности и решительности баскетболистов в процессе спортивной тренировки: Дисс. ... канд. пед. наук. – Каунас, 1961. – 361 с. (51)
52. Ивченко, Радионов. Структура и динамика психических качеств футболистов. Теория и практика ФК.. №98, 1975. (52)
53. Пуни А.У. Состояние психической готовности к психической подготовленности к соревнованиям в спорте. Веб.ЛДОИФК Сб. научных трудов, Д.1975. (53)
54. Родик М.А. Физическая подготовка фундамент успеха. Информационно-методический бюллетень, 1974, М99. (54)
55. Лоос, Фади Ахмед. Тренер по футболу, 1991 (55)
56. Бойченко А. В. Формування морально-вольових якостей та ціннісних орієнтацій особистості учнів 8-9 класів в умовах модернізації уроків футболу / А. В. Бойченко, А. В. Осіпцов // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. - 2017. - Вип. 5. - С. 21-29. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/domtp_2017_5_5 (56)
57. Сідельніков Д.П., Федоров А.П. Вплив індивідуально - психологічних особливостей та особистісних якостей футболіста в його професійній діяльності. (57)
58. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: Спортакадемпред, 2000. – 80 с. (58)
59. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с. (59)
60. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов / Е.П. Врублевський, Д.Е. Врублевский. // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – М., 2007. – № 1. – 46 с (60)
61. Мамедов Г.Н. Удосконалення психологічної підготовленості футболістів віком 14-15 років. (61)

62. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт> (62)
63. Махлах Е.С., Рапопорт И.А. К вопросу об измерении волевого усилия и волевых качеств личности // Вопросы психологии. 1976. – № 2. – С. 133–137. (63)
64. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2009. – 368 с. –(2). – (Серия «Мастера психологии») (64)
65. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту [Електронний ресурс] / Л. П. Сергієнко. – Харків: ОВС, 2008. – 256 с (65)
66. Дудник І. О. 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. (66)
67. 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. (67)
68. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли / Е. П. Щербаков. – Омск, 1990. – 255 с. (68)
69. Конспект лекцій з дисциплін «Автоматизація технологічних процесів та установок» і «Автоматизація технологічних процесів» (для студентів 4 - 5 курсів усіх форм навчання за напрямом підготовки 0922 (050702) – «Електромеханіка») / Авт.: Єсаулов С.М., Бабічева О.Ф. – Х.: ХНАМГ, 2009. - 78с. (69)
70. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 672 с. (70)
71. Педагогіка у запитаннях і відповідях : навчальний посібник для вузів / Анатолій Іванович Кузьмінський, Віталій Лукич Омеляненко . – Київ : Знання, 2006 . – 311 (71)
72. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Навчальний посібник. – К. : Академвидав, 2006. – 520 с. (72)
73. Нікандров В.В. Систематизація вольових властивостей человека.- Весник СПбУ-1995. - № 3 ... (73)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на дисциплінованість

Інструкція: Запланувавши щось, ще не означає втілити ці плани в життя. А наскільки ви дисципліновані? Визначити це, вам допоможе наступний тест на дисциплінованість.

Уважно прочитайте кожне питання та виберіть один із варіантів відповіді, який в більшій мірі відображає Ваше відношення до питання.

1. Ви вирішили трохи схуднути, а, отже, менше їсти. Чи вийде у вас дотримуватися дієти?
 - а) ні (0 балів);
 - б) можливо (2 бали);
 - в) так (4 бали).

2. Якби ваш син попросив вас зібрати модель кораблика, як би ви з цим впоралися?
 - а) без проблем (4 бали);
 - б) пальці були б в клею, а кораблик навряд чи можна було б запустити в ванну (0 балів);
 - в) головне задоволення – не важливо, як він буде виглядати (2 бали).

3. Як ви вважаєте, що для марафонця найважливіше?
 - а) правильне взуття (0 балів);
 - б) дисципліна (4 бали);
 - в) багато тренувань (2 бали).

4. Як ви вважаєте, дисципліна – це важлива частина успіху?
 - а) ні, найголовніше – захопленість процесом (0 балів);
 - б) так (4 бали);
 - в) це так, але тільки у тих випадках, які приносять задоволення (2 бали).

5. Як у вас справи з мрією всього вашого життя?
 - а) все склалося не так, як хотілося б (0 балів);
 - б) основні мрії збулися (4 бали);
 - в) список бажань постійно поповнюється (2 бали).

6. Що ви зробите, щоб повернути себе в гарну форму?
 - а) підете у фітнес-клуб, щоб скласти для себе план тренувань (4 бали);
 - б) підете на пробіжки з подругою (товаришем) (2 бали);
 - в) може бути, з завтрашнього дня спробуєте погуляти вранці, але тільки не сьогодні ... (0 балів).

7. Як ви поставитеся до подарунка друзів, які піднесуть вам в якості презенту пазл з 2000 року деталей?

- а) Пазл моментально відправитися припадати пилом в шафу (0 балів);
- б) Може бути, вдасться зібрати ?! (2 бали);
- в) Чудовий подарунок! (4 бали).

8. Як вам вдається справлятися з безліччю справ: готування, прибирання, виховання дітей, турбота про чоловіка?

- а) приходиться справлятися (4 бали);
- б) навіть не намагаєтеся переробити всі справи (0 балів);
- в) деякі справи передоручаєте кому-небудь ще (2 бали).

9. Перед їжею маленька дочка жалісливо дивиться на вас, випрошуючи що-небудь смачненьке. Ви поступитеся їй?

- а) все залежить від її поведінки: буде добре поводитися – дасте цукерку, а ні – значить, немає (2 бали);
- б) ні, тому що потім дівчинка буде постійно канючити (0 балів);
- в) обов'язково поступитеся (4 бали).

Обробка результатів:

Додаємо бали за кожне запитання.

Якщо Ви набрали від 0 до 8 балів то: незалежно від ситуації, ви вмієте радіти життю і отримувати від неї задоволення. Ваш девіз: "Живемо один раз!" Але пам'ятайте, що відсутність планів і відкладання неприємних занять не призведе до того, що вони самостійно розсмокчяться.

Якщо 10-22 бали – у Вас талант імпровізатора: Вам вдається і послідовно наближатися до наміченої мети, і уникати непередбачених ситуацій. Ваш девіз: "Жодна мета не варта того, щоб заради неї ламати себе". Вам варто бути обережніше: намагайтеся не втратити з поля зору початкову мету.

Якщо 24-36 – Ви точно знаєте, чого хочете і цілеспрямовано цього домагаєтеся. Крім того, Ви дисципліновані і реалістичні. Ваш девіз: "Ні що і ніхто не відверне від наміченої мети". Будьте обережні: рухаючись в такому темпі, можна вчасно не зреагувати на обставини, що змінилися.

Тест на рішучість (Ерік Берн)

(Модифікований С. Левицьким)

Інструкція: Із запропонованих варіантів відповіді виберіть один із запропонованих варіантів відповідей.

1. Що, на вашу думку, рухає людиною в житті перш за все?

- А. Допитливість
- Б. Бажання
- В. Необхідність

2. Як, на вашу думку, чому люди переходять з однієї роботи на іншу?

- А. Їх звільняють
- Б. Їдуть через більшу зарплатню
- В. Інша робота їм більше подобається

3. Коли у вас неприємності:

- А. Ви відкладаєте їх вирішення до останнього;
- Б. У вас є потреба проаналізувати, наскільки ви винні самі
- В. Не хочете навіть і думати про те, що трапилось.

4. Ви не встигли вчасно виконати якусь роботу і:

- А. Заявляєте про свою невдачу ще до того, як це стане відомо всім;
- Б. З острахом чекаєте, коли вас про це запитують.
- В. Ви ґрунтовно готуєтеся до пояснень

5. Коли ви досягаєте поставленої мети, то зустрічаєте повідомлення про це:

- А. З почуттям полегшення.
- Б. Бурхливими позитивними емоціями
- В. По різному, в залежності від мети, але не так бурхливо

6. Що б ви порекомендували дуже сором'язливій людині:

- А. Уникати ситуацій, що вимагають ризику.
- Б. Позбавитися цього за допомогою психолога
- В. Познакомитися з людьми іншого типу, які не страждають сором'язливістю

7. Як ви вчините у конфліктній ситуації?

А. Поговорю з тим, з ким вступив у конфлікт

Б. Напишу листа.

В. Спробую вирішити конфлікт через посередника

8. Якого роду страх виникає у вас, коли ви помиляєтеся?

А. Страх того, що помилка може змінити той порядок, до якого ви звикли

Б. Страх покарання

В. Страх втратити престиж

9. Коли ви з кимось розмовляєте, то:

А. Час від часу відводите погляд.

Б. Дивитися прямо в очі співбесіднику

В. Відводите погляд, навіть коли він до вас звертається.

10. Коли ви ведете важливу розмову, то:

А. Інтонація розмови зазвичай залишається спокійною

Б. Ви час від часу вставляєте слова-паразити (ну, значить тощо)

В. Ви повторюєтеся, хвилюєтеся, ваш голос починає вас підводити.

Опрацювання результатів анкетування.

За кожну отриману відповідь нараховуються бали відповідно із шкалою:

У питаннях 1, 3, 9 за відповідь А отримуєте 1 бал; за відповідь Б – 2 бали; за відповідь В – 0 балів.

У питанні 2 за відповідь А отримуєте 0 балів; за відповідь Б – 1 бал; за відповідь В – 2 бали.

У питанні 4 за відповідь А отримуєте 2 бали; за відповідь Б – 0 балів; за відповідь В – 1 бал.

У питаннях 5, 6 за відповідь А отримуєте 0 балів; за відповідь Б – 2 бали; за відповідь В – 1 бал.

У питаннях 7, 10 за відповідь А отримуєте 2 бали; за відповідь Б – 1 бал; за відповідь В – 0 балів.

У питанні 8 за відповідь А отримуєте 1 бал; за відповідь Б – 0 балів за відповідь В – 2 бали.

Підсумовуємо отримані бали. Якщо Ви набрали менше 7 балів, то Ви боїтеся не лише приймати рішення, але й обдумувати їх, ужахуючись наближення обставин. Ваш психологічний стан не можна назвати стабільним, сприятливим. Ви частіше очікуєте критики своїх дій, ніж похвали. Може у Вас є інші відповіді? Якщо немає, то у Вас є проблеми не тільки з самим собою, але й з оточуючими.

Якщо Ви набрали в межах від 7 балів до 13 балів, то Ви не особливо рішуча людина, але Вас не можна назвати і нерішучим. Ви дієте не завжди активно і швидко, але тільки тому, що вважаєте, що справа цього не варта. Вам подобаються відважні люди, але часто Ви виправдовуєте і нерішучих, вважаючи, що їх дії – результат не страху, а обережності. Коли Ви читаете книгу або дивитесь фільм про сміливих людей, то часто хочете бути на їхньому місці.

Якщо Ви набрали в межах від 14 балів до 18 балів, то Ви безумовно рішуча людина. Ви надто часто нехтуєте речі, які вважаєте дрібними, незначущими. Незважаючи на це, Вас поважають і цінують як самостійну та цікаву особистість. Якщо Вам властиве і почуття відповідальності, та Вам часто доручають складні завдання, але у цьому випадку у Вашій групі повинні бути люди й іншого типу, які б урівноважували Вашу надмірну активність. Чи не потрібно Вам, усе ж таки, краще продумувати рішення, які Ви приймаєте.

Додаток В**Тест «Самооцінка сили волі» (Ільїн Е. П.)**

Інструкція: На наведені 15 питань можна відповісти: «так» - 2 бали, «не знаю» або «інколи», «трапляється» - 1 бал, «ні» - 0 балів. При відповіді необхідно відразу ставити бали.

Текст опитувальника

1. Чи зможете Ви закінчити розпочату роботу, яка Вам не цікава, незалежно від того, що час та обставини дозволяють відволіктися від неї і потім знову повернутися?
2. Чи змогли Ви подолати без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось Вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі чи в побуті, чи здатні Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на неї з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам призначена дієта, чи зможете подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете сили встати вранці раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитесь на місці події, щоб засвідчити побачене?
7. Чи швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у Вас викликає страх запланований переліт на літаку чи відвідування стоматолога, зможете без особливих зусиль подолати це почуття та в останню мить не змінити свого наміру?
9. Чи будете приймати дуже неприємні ліки, які Вам рекомендував лікар?
10. Стримаєте дану з опалу обіцянку, навіть якщо її виконання додасть Вам багато клопоту? Чи є Ви людиною слова?
11. Чи зможете без вагань поїхати в незнайоме місто, якщо це необхідно?
12. Чи чітко Ви дотримуєтесь розкладу дня: часу пробудження, прийому їжі, занять, прибирання та інших справ?
13. Чи негативно відноситеся до бібліотечних боржників?

14. Найцікавіша телепередача не примусить Вас відкласти виконання термінової та важливої роботи? Чи так це?

15. Чи зможете Ви перервати сварку та замовкнути, якими б образливими не здавалися Вам слова протилежної сторони?

Обробка результатів

Підраховується сума набраних балів: 0-12 – сила волі слабка; 13-21 – сила волі середня; 22-30 – сила волі велика.

Методика визначення наполегливості

на базі тесту-опитувальника А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана

модифікована С. Левицьким

Мета: визначення рівня розвитку наполегливості.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження: Дослідження наполегливості за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графи для відповідей.

Інструкція: Вам пропонується тест, який включає 16 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак (+) (плюс), якщо вважаєте, що неправильно, то знак (-) (мінус).

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
4. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
5. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в "гарній формі".
6. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
7. Я не вважаю себе терплячою людиною.
8. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.

9. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.

10. Я вважаю себе рішучою людиною.

11. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.

12. Зіпсувати мені настрої не так просто.

13. Мені важче зосередитися на завданні чи на роботі, ніж іншим.

14. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.

15. Мене легко відвернути від справ.

16. Люди іноді заздряють моєму терпінню та допитливості.

Обробка результатів. Загальний сумарний бал, що характеризує наполегливість знаходиться в межах від 0 до 16 балів. Ключ для підрахунку показника: Наполегливість:

1—, 2+, 3+, 4—, 5+, 6—, 7+, 8—, 9—, 10+, 11+, 12+, 13—, 14+, 15—, 16+.

Аналіз результатів. Високий бал за шкалою наполегливість властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе нарощування внутрішньої напруги, пов'язане із прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю з приводу найменшої її спонтанності.