

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ДО ВОЛЬОВИХ НАПРУЖЕНЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано сучасний стан проблеми формування готовності підлітків до вольових напружень. У структурі готовності до вольових напружень визначено компоненти, які використані для оцінки рівня їхньої сформованості: когнітивний, емоційно-мотиваційний, діяльнісний. Розроблено й експериментально перевірено педагогічні умови та методика формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: педагогічні умови, вольові напруження, підлітки, фізичне виховання.

Актуальність дослідження. Проблема волі, формування вольових якостей та готовності до вольових напружень висвітлювалась у роботах А. Артюшенка, І. Беха, Є. Ільїна, В. Каліна, А. Пуні та інших. Водночас у психолого-педагогічній літературі має місце недостатня визначеність змістових характеристик вольових напружень, вольових якостей, їх класифікації, методів діагностики, особливостей вікового розвитку. Найчастіше за все авторами розглядаються лише окремі питання щодо виховання волі у процесі навчання та фізичного виховання [8, 9]. Вікові аспекти вольової активності і вольової регуляції досліджували А. Висоцький, Т. Шульга та інші. Але запропоновані в означених роботах методичні рекомендації щодо формування вольових якостей в учнів у процесі навчання практично не пов'язуються з найбільш характерним моментом вольової діяльності людини – вольовим напруженням. Водночас відомо, що саме вольове напруження забезпечує ефективну саморегуляцію й мобілізацію людини [4, 6, 8]. Саме можливість зовнішньої стимуляції вольових напружень із боку педагога шляхом створення відповідних педагогічних умов у навчально-виховному процесі має бути покладена в основу методики формування вольової сфери у процесі виховання [3, 5, 7].

Вивчення стану проблеми в освітній практиці загальноосвітньої школи показало, що процес формування готовності підлітків до вольових напружень можна характеризувати як безсистемний, стихійний і некерований із боку педагогів. Аналіз теоретичних джерел свідчить про те, що проблема формування готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання не стала предметом спеціального дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування готовності у підлітків до вольових напружень засобами фізичної культури.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми формування готовності підлітків до вольових напружень у теорії і практиці роботи загальноосвітньої школи.

2. Визначити рівні сформованості у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою.

3. Розробити й експериментально перевірити педагогічні умови та методику формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання у загальноосвітній школі.

З метою вирішення поставлених задач використані такі методи дослідження:

– *теоретичні:* класифікація і систематизація наукових даних, узагальнення практичного досвіду, що дало змогу визначити сутність, структуру та зміст вольових напружень, обґрунтувати чинники, які впливають на їх формування у підлітків у процесі фізичного виховання.

– *емпіричні:* педагогічні спостереження на уроках фізичної культури, педагогічне тестування, експертна оцінка, констатувальний і формувальний експерименти.

– *статистичні:* використання методів математичної статистики з метою якісної і кількісної обробки одержаних результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. У структурі вольових напружень виділені три компоненти: когнітивний, мотиваційно-емоційний і діяльнісний. До кожного з цих компонентів були визначені показники для оцінювання рівнів готовності підлітків до вольових напружень. Показниками *когнітивного* компонента в учнів були повнота і міцність знань про сутність та значущість фізичного виховання. *Мотиваційно-емоційний* компонент відображав мотиви, потребу в фізичному та вольовому вдосконаленні підлітків, інтерес до занять фізичними вправами. Показниками сформованості мотиваційно-емоційного компонента були: ставлення, пізнавальний інтерес до фізичного вдосконалення, пізнавальна активність, ступінь задоволення результатами власної діяльності. *Діяльнісний* компонент відображав вольові напруження. Сформованість цього компонента у підлітків визначалася за показниками вольових напружень у процесі виконання тестових фізичних вправ і завдань.

У якості критерію для оцінки рівня прояву вольових напружень у підлітків нами була використана вольова складова у відсотках від загального результату виконання тестових вправ, а також ступінь поліпшення початкових результатів у наступних спробах під впливом прийомів стимуляції і самообілізації (у відсотках).

Означені структурні компоненти та показники стали передумовою для визначення високого, середнього і низького рівнів готовності підлітків до вольових напружень.

Узагальнення та систематизація отриманих результатів констатувального етапу експерименту засвідчили, що 12,2 % учнів експериментальних і 12,4 % контрольних класів мали високий рівень готовності до вольових напружень, 61,8 % – середній, 26,0 % і 25,8 % – низький. Результати розподілу підлітків за рівнями

сформованості основних структурних складників (компонентів) вольових напружень на констатувальному етапі дослідження дали підстави для висновку про те, що в процесі фізичного виховання в загальноосвітніх школах формуванню вольової сфери учнів приділено недостатньо уваги. Не відпрацьовано методик, не визначено і не обґрунтовано педагогічні умови формування готовності учнів до вольових напружень у процесі фізичного виховання. В результаті власних досліджень нами розроблено й запропоновано педагогічні умови формування готовності підлітків до вольових напружень.

Однією з педагогічних умов є *організація активної, напруженої навчально-фізкультурної діяльності за поступового збільшення труднощів*. Поступове збільшення труднощів, зміна засобів є необхідною умовою запобігання адаптації. Багаторазове повторювання однієї й тієї ж вправи призводить до послаблення емоцій, без яких неможливо досягнути нових позитивних результатів. Забезпечення систематичного підвищення труднощів у процесі виконання фізичних вправ здійснювалося шляхом їх добору, поступового ускладнення умов виконання, постановки завдань не на максимальний результат, а на точність виконання, збільшення інтенсивності й обсягу фізичного навантаження.

Наступною педагогічною умовою є *впровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої методики виховання*, яка передбачає сприйняття кожного вихованця як суб'єкта навчально-виховного процесу; урахування індивідуально-психологічних особливостей та мотивів учнів з метою надання можливості кожному засвоювати знання й уміння у власному темпі.

Ще однією з педагогічних умов є *забезпечення узгодженості процесу формування готовності до вольових напружень зі специфікою фізичних вправ*. Методичні прийоми і рекомендації для підвищення рівня прояву вольових напружень у процесі розвитку фізичних здібностей, були розроблені з урахуванням того факту, що специфіка фізичних вправ під час їх виконання потребує прояву специфічних вольових напружень.

Наступною педагогічною умовою формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання є *реалізація ігрової діяльності з елементами змагань*, як основної організаційної форми занять з фізичного виховання. Саме в ігровій діяльності найбільш потрібна здатність до сприйняття, оцінки й аналізу ситуацій, які постійно змінюються, кожного разу яскраво проявляється необхідність самостійного вирішення рухових завдань. Ефективним для формування складових особистісної мобільності є змагальний характер ігор. Ігри з елементами змагань забезпечують потребу в змагальній діяльності, привчають учнів оцінювати свої дії, порівнювати себе з однолітками, збуджують в них бажання перемоги, стимулюють активність, ініціативність, сприяють самооблізації індивідуально-психологічних можливостей.

Ще однією педагогічною умовою формування готовності підлітків до вольових напружень є *формування в них здатності до самооблізації самооцінки, самоаналізу та самоконтролю*, яка передбачає активізацію свідомості і мислення в руховому навчанні. Розучування рухової дії повинне мати характер свідомих спроб відтворити її програму. Крім того, сама програма формується не стихійно, а за допомогою аналізу зовнішньої інформації, тобто створення орієнтованої основи дії.

Розроблені методичні прийоми для спрямованого формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання передбачали відповідні рекомендації зі стимулювання й самостимулювання вольових напружень під час виконання фізичних вправ різного характеру. Виходячи з вихідного рівня вольової і фізичної підготовленості учням експериментальної групи пропонували індивідуальні завдання на покращення особистого результату. Саме намагання покращити особисті досягнення, а не виконання загального для всіх нормативу, оцінювалося вчителем як головний результат навчальної діяльності. Також значна увага приділялась формуванню в учнів розуміння того, що головним є не максимальні напруження під час виконання кожного завдання, а вміння правильно налаштуватися на нього, осмислити та з оптимальними затратами виконати його. Така постановка завдань сприяла зростанню рівня мотиваційно-емоційного і когнітивного компонентів, водночас піднімала на новий рівень реалізацію підлітка як особистості.

Ефективність педагогічних умов і експериментальної методики формування в учнів готовності до прояву вольових напружень у процесі фізичного виховання було перевірено під час формувального педагогічного експерименту, який проводився протягом двох років. У ньому брали участь 188 (92 експериментальна і 96 контрольна групи) підлітків, які на початку експерименту навчалися у шостому класі.

За показниками когнітивного, мотиваційно-емоційного і діяльнісного компонентів на початку дослідження суттєвих відмінностей між підлітками експериментальної і контрольної груп не було (табл. 1).

Результати формувального експерименту свідчать про суттєві позитивні зрушення у підлітків експериментальної групи. Загалом за всіма компонентами найбільш суттєві зміни відбулися в групах з високим і низьким рівнем сформованості структурних компонентів готовності підлітків до вольових напружень. У групі з високим рівнем кількість підлітків за період експерименту збільшилася на 17,2 % і склала 29,4 %, а з низьким, навпаки, зменшилася на 14,1 % та склала 11,9 %. Показники учнів контрольної групи характеризувалися меншою позитивною динамікою. Порівняльний аналіз результатів обстежень засвідчує, що в кінці експерименту різниця в показниках сформованості структурних складників (компонентів) готовності підлітків до вольових напружень експериментальних і контрольних класів стала дуже помітною.

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості структурних складників (компонентів) готовності підлітків до вольових напружень за період педагогічного експерименту, %

| Компоненти | групи | Рівні | | |
|------------|-------|---------|----------|---------|
| | | Високий | Середній | Низький |
| | | | | |

| | | до | після | зміни | до | після | зміни | до | після | зміни |
|-------------------------------|---|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|
| Когнітивний | Е | 10,6 | 30,4 | +19,8 | 55,9 | 57,4 | -1,5 | 33,5 | 12,2 | -21,3 |
| | К | 10,7 | 12,2 | +1,5 | 56,0 | 57,2 | -1,2 | 33,3 | 30,6 | -2,7 |
| Мотиваційно-емоційний | Е | 12,6 | 28,8 | +16,2 | 65,8 | 61,3 | -4,5 | 21,6 | 9,9 | -11,7 |
| | К | 13,5 | 15,1 | +1,6 | 65,0 | 66,3 | +1,3 | 21,5 | 18,6 | -2,9 |
| Діяльнісний | Е | 13,3 | 29,1 | +15,8 | 63,9 | 57,3 | -6,6 | 22,8 | 13,6 | -9,2 |
| | К | 13,0 | 16,7 | +3,7 | 64,5 | 62,4 | -2,1 | 22,5 | 20,9 | -1,6 |
| Загалом за всіма компонентами | Е | 12,2 | 29,4 | +17,2 | 61,8 | 58,7 | -3,1 | 26,0 | 11,9 | -14,1 |
| | К | 12,4 | 14,7 | +2,3 | 61,8 | 61,9 | -0,1 | 25,8 | 23,4 | -2,4 |

Таким чином, результати експериментального дослідження свідчать про досить високу ефективність запропонованих педагогічних умов і методики формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Висновки.

1. Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що у сучасній педагогічній теорії немає єдиної думки щодо проблеми формування готовності учнів до вольових напружень у процесі фізичного виховання. За цих умов одним із недостатньо розроблених аспектів цієї проблеми є визначення і теоретичне обґрунтування педагогічних умов та методики формування готовності підлітків до вольових напружень.

Виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної, спрямованої в майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод. Вольові якості і готовність до прояву вольових напружень виробляються в боротьбі з труднощами й із самим собою. Основними засобами формування вольової сфери в учнів загальноосвітньої школи є навчальні завдання, а на уроках із фізичного виховання це фізичні вправи.

Основними методами й методичними прийомами є пояснення, показ, обговорення, ускладнення (полегшення) вправ, заохочення, самооцінка, аналіз і самоаналіз результатів виконання, методичні прийоми для формування рухових навичок, стимуляції і самостимуляції вольових напружень.

2. У структурі готовності підлітків до вольових напружень виділені компоненти, які були використані для оцінки рівня їхньої сформованості: когнітивний, мотиваційно-емоційний, діяльнісний.

За результатами констатувального етапу експерименту був проведений умовний розподіл підлітків на три групи залежно від рівнів сформованості в них готовності до вольових напружень. До *першої групи* увійшли учні з високим рівнем сформованості вольових напружень; до *другої* – із середнім рівнем; до *третьої* – з низьким. Кожна із цих груп учнів відрізнялася характерними проявами показників готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

3. Експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених педагогічних умов і методики формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання.

Визначені педагогічні умови, які забезпечують: організацію напруженої й успішної діяльності при систематичному і поступовому збільшенні труднощів; узгодженість процесу формування в учнів готовності до вольових напружень із специфікою фізичних вправ; впровадження в навчально-виховний процес особистісно орієнтованої методики виховання; реалізація ігрової діяльності з елементами змагань як основної організаційної форми занять з фізичного виховання; формування в учнів здатності до самообілізації, самооцінки, самоаналізу та самоконтролю.

Реалізація обґрунтованих педагогічних умов дала змогу досягти позитивної динаміки змін рівня прояву вольових напружень у підлітків.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування готовності підлітків до вольових напружень у процесі фізичного виховання. *Подальшого дослідження вимагає* встановлення залежності процесу формування волі від вікових та індивідуальних особливостей учнів, а також обґрунтування нових методик і критеріїв для оцінювання готовності до вольових напружень.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Артюшенко А. О.* Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Андрій Олександрович Артюшенко. – Київ, 2003. – 20 с.
2. *Бех І. Д.* Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К., 1995. – 202 с.
3. *Высоцкий А. И.* Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения: автореф. дис. ... д-ра психолог. наук / А. И. Высоцкий. – Л., 1982. – 46 с.
4. *Дудник І. О.* Особливості прояву вольових напружень підлітків під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру / І. О. Дудник // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – С. 263–267.
5. *Ильин Е.* Психология воли / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
6. *Калин В. К.* Классификация волевых качеств / В. К. Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 37-44.

7. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Пуни. – М.: Физкультура и спорт. 1977. – 96 с.

8. Шайхтдинов Р. З. Исследование волевых усилий в связи с особенностями преодоления трудностей (на материале спортивной деятельности): автореф. дис. ... канд. психол. наук / Рустам Заурович Шайхтдинов. – Тбилиси, 1979. – 18 с.

9. Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: автореф. дис. ... д-ра наук. – М., 1994. – 42 с.

Подано до редакції 16.07.12
