

ФОРМИРОВАНИЕ САМООБЛАДАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Крайнюк О.П.

Гимназия № 191 г. Киева им. П.Г. Тычины, ассоциированный ЮНЕСКО школьный проект, Украина (02152, г.Киев, ул. Серафимовича, 9-А), e-mail: krayol54@rambler.

Проведен анализ особенностей формирования индивидуального самообладания у студентов в процессе физического воспитания. Методология исследования заключала в себе определение составляющих и изучение уровней проявления самообладания. Учитывались следующие составляющие этого личностного качества: когнитивно-мотивационная, психофизиологическая, аффективная и деятельностная. Предмет данного исследования: педагогические условия формирования самообладания у студентов в процессе физического воспитания. Гипотеза исследования: формирование самообладания студентов набирает эффективность при следующих педагогических условиях: направленность на лично ориентированный подход к формированию личностных качеств в процессе физического воспитания; реализация интерактивных методов и способов формирования личностных качеств; организация взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня. Знание педагогических условий формирования самообладания студентов в процессе физического воспитания даёт возможность воспитывать всесторонне развитого специалиста.

Ключевые слова: физическое воспитание, морально-волевые качества, студенты, колледж, процесс, формирование, составляющие, педагогические, условия.

THE FORMING OF THE STUDENT SELF-CONTROL IN A PROCESS OF THE PHYSICAL EDUCATION

Krayniuk O. P.

The Kyiv P. G. Tychnyna Gymnasia № 191, associated UNESCO school project, Kiev, Ukraine (02152, Serafimovich 9-A), e-mail: krayol54@rambler.ru

We have done the analysis of the characteristics of the individual self-control with college students. The methodology of the given research included the definition the components and the levels of self-control. The following characteristics of the personal qualities were considered: cognitive-motivational, psychophysiological, affective and activational. The subject of the given research paper is: pedagogical conditions of the forming self-control students' during physical education. The hypothesis of the research is: the forming of the students' self-control during the physical education receives effectiveness with following the pedagogical conditions: direction to the individual orientation during the forming of the personal qualities; to organize the interaction of physical qualities with an intellectual level. The knowledge about pedagogical conditions of forming students' self-control in a process of the physical education gives a possibility to bring all-developed specialist.

Keywords: physical education, moral-will, qualities, students, college, process, forming, ingredients, pedagogical, conditions.

Введение

В наше время процесс физического воспитания студентов колледжей рассматривают как совокупность форм и результатов деятельности, которая обеспечивает развитие и самоусовершенствование всех физических и психических способностей студентов, формирует морально-волевые качества, умение быстро и правильно ориентироваться в нетрадиционных ситуациях [6, с. 42].

В научной литературе по-разному определяют сущность самообладания в процессе физического воспитания. У одних авторов определено, что самообладание это проявление воли, у других — умение преодолевать трудности и одновременно управлять собой. Ю. Куль

и Х. Хекгаузен [3, с. 40] предложили трактовать самообладание как контроль над действиями студента. Согласно Ю. Кулю, самообладание проявляется тогда, когда при помощи воли человек управляет своими внутренними механизмами, такими подсистемами, как восприятие, внимание, эмоции, мотивация, моторика [7, с. 36].

Исходя из классификации морально-волевых качеств по Е.П. Ильину, который исследовал их проявление в процессе физического воспитания, самообладание относится к сложной группе качеств, основанных на умении тормозить нежелательные действия и проявлять активность в полезной моторике. Это вторую группу Е.П. Ильин назвал морально-волевыми качествами [1, с. 68] и характеризует самообладание так: «Самообладание является волевой характеристикой, которая включает в себя выдержку, смелость, решительность, т.е. волевые качества, связанные с подавлением отрицательных эмоций» [8].

Но комплексного исследования формирования качества «самообладание» студентов в процессе выполнения физических упражнений не проводилось. Поэтому назрела необходимость в исследовании педагогических условий формирования самообладания в процессе физического воспитания студентов.

Цель данной статьи: изучение проблемы формирования самообладания в процессе физического воспитания студентов в колледже. Объектом исследования служили студенты колледжа первого курса (125 студентов ЕГ и 125 студентов КГ). Исходя из вышесказанного, мы обозначили самообладание студентов в процессе физического воспитания как способность сохранять ясность ума, управлять чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, интенсивного напряжения или утомления. Сущность самообладания студентов в процессе физического воспитания мы определили как совокупность когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих.

Согласно гипотезе нашего исследования формирование самообладания студентов в процессе физического воспитания набирает эффективность при таких педагогических условиях: 1) направленность процесса физического воспитания студентов на личностно ориентированный подход к формированию самообладания; 2) реализация интерактивных методов и средств формирования самообладания на основах системного подхода к процессу физического воспитания; 3) организация взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня студентов.

Что касается первого условия, то основным рычагом для его реализации является: наличие у студентов достаточной мотивации к двигательной деятельности и потребность в самосовершенствовании. Формирование самообладания носит индивидуальный характер, каждый студент реагирует на трудности по-разному, поэтому использовались физические

упражнения, которые наиболее соответствовали индивидуальным интересам студентов в двигательной деятельности.

Что касается второго условия, мы использовали активность обеих сторон педагогического процесса с использованием современных методов обучения в физическом воспитании, что предусматривало общую работу преподавателя и студентов. Важным интерактивным методом был метод перспективы. Сущность его заключалась в том, что цель двигательной деятельности студента из внешнего стимула здесь и сейчас превращалась во внутреннее стремление в будущем. Средствами метода перспективы были: убеждение, внушение, личный пример, стимулирование и поощрение. Интерактивные методы характеризуются сильным чувством возбуждения, скорости во время выполнения физических упражнений. Дозированные физические упражнения, выполненные интерактивными методами, снижают компоненты гнева, враждебности и формируют самообладание. Второй тип поведения студента во время выполнения физических упражнений интерактивными методами отличается тем, что успешное выполнение повышает уровень самооценки (особенно у студентов с низким начальным уровнем физического развития). Студент учится управлять возбуждением и тревожностью, концентрироваться на нужной цели. Так, мы использовали когнитивные стратегии — технику выключения ненужных мыслей, что способствовало формированию выдержки, стойкости, самообладания и целеустремлённости [4, с. 40].

Что касается третьего педагогического условия — организации взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня студентов в процессе физического воспитания с целью формирования самообладания — предусматривалось использование комплекса спортивно-массовых мероприятий, средств и форм занятий, направленных на всестороннее развитие и физическое самоусовершенствование. К ним мы отнесли: активизацию и интенсификацию обучения на основе современных информационных технологий двигательной деятельности; деятельностный подход к формированию спортивно направленных личностных качеств студентов.

По нашему мнению, целенаправленное формирование самообладания в процессе физического воспитания — это формирование их по ранее спланированной модели, основанной на концепции формирования качеств личности студента, т.е. оно должно осуществляться по чёткой программе «проектирования личности студента». Для решения проблемы мы смоделировали процесс физического воспитания студентов в направлении формирования морально-волевых качеств, одним из которых является самообладание. В педагогическом эксперименте мы стремились к органичному объединению моральных задач, волевого компонента и развития физических качеств.

Основной этап эксперимента выполнялся согласно деятельностному критерию по созданной модели. В рамках этой модели студентам предоставлялись широкие возможности формирования самообладания на основе взаимосвязи моральной и волевой сферы, которая создавалась атмосферой педагогических условий, приведенных в нашем исследовании.

Для проверки эффективности такой модели физического воспитания студентов мы провели тестирование деятельностной составляющей самообладания, которое оценивали через генерализованность (широту распространения), стабильность и согласованность с физическими качествами. Начали мы с тестирования скоростного характера движений с наличием сбивающих факторов: бега на 100 м с выполнением старта из непривычного положения (спиной с поворотом), что характеризовало генерализованность самообладания студентов в условиях скоростной работы. По результатам тестирования было определено: 21,6% преодолевают дистанцию за $13,0 \pm 0,3$ с и проявляют высокий уровень самообладания; 42,4% пробегают дистанцию за $14,4 \pm 0,3$ с, проявляя достаточный уровень самообладания; 36% студентов пробегают за $15,0 \pm 0,3$ с, проявляя низкий уровень самообладания. Среди студентов контрольной группы 21,6% проявляли высокий уровень самообладания; 40% — достаточный, 38,4% — низкий (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня деятельностной составляющей самообладания студентов, %

Уровень качества	Бег 100 м, генерализованность		Челночный бег 4x9 м, стабильность		Сгибания и разгибания рук, 1 мин., согласованность	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Высокий	21,6	21,6	23,2	19,2	33,6	36,8
Достаточный	42,4	40	50,4	46,4	44	42
Низкий	36	38,4	26,4	34,4	22,4	20,8

Продолжением изучения самообладания студентов было изучение стабильности проявления морально-волевых качеств в процессе физического воспитания, связанной с выполнением двигательного действия одинаково быстро и ловко при смене условий выполнения. Тестом мы выбрали челночный бег 4x9 м в разных условиях. Первое выполнение теста осуществлялось в спортивном зале, второе — на открытой площадке, что создавало определённые трудности для студентов. Оценивалась разница между первым и вторым результатом. Разница в результате в 0,5 с свидетельствовала о высоком уровне самообладания; 0,6-0,8 с — достаточном уровне; 0,9 с и больше - о низком уровне. Результаты тестирования показали: в экспериментальной группе 23,2% студентов имеют высокий уровень стабильности, 50,4% — достаточный, 26,4% — низкий. В контрольной

группе 19,2% студентов показали высокий уровень стабильности; 46,4% — достаточный; 34,4% — низкий.

Третий показатель самообладания — согласованность физических качеств с интеллектуальными, мы решили диагностировать оцениванием уровня силы в определённых условиях, что характеризовало самообладание. В качестве теста мы выбрали упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за одну минуту. Высоким показателем считался результат 50 р/мин; достаточным — 44 р/мин; низким — 37 р/мин.

Результаты тестирования в экспериментальной группе в начале эксперимента показали: 33,6% студентов имеют высокий уровень самообладания; 44% студентов — достаточный; 22,4% — низкий. В контрольной группе результаты были такими: 36,8% показали высокий результат; 44% — достаточный; 20,8% — низкий (табл. 1).

Определение показателей деятельностного критерия самообладания студентов на стадии формирующего эксперимента позволило высветить связь развития физических качеств с уровнем проявления самообладания. После внедрения указанных педагогических условий была определена генерализованность проявления самообладания во время бега на 100 м с необычного старта: высокий результат показали 31,2% студентов; 53,4% — достаточный; 15,2% — низкий. В контрольной группе мы наблюдали следующие результаты: 25,6% показали высокий уровень; 40,8% - достаточный; 33,6% — низкий. Динамика показателей показала в экспериментальной группе увеличение высокого уровня на 9,6%; достаточного на 11,2%; уменьшение низкого на 14,8%. В контрольной группе увеличение высокого уровня на 4%; достаточного на 0,8%; уменьшение низкого уровня на 4,8% (табл. 2).

Тестирование челночным бегом показало: в экспериментальной группе высокий уровень имеют 33,6% студентов; достаточный — 35,2%; низкий — 31,2%. Динамика показателей была такова: высокий уровень увеличился на 10,4%; достаточный уменьшился на 15,2%; низкий на 4,8%. В контрольной группе наблюдалось увеличение высокого уровня на 0,8%; достаточного на 9,6%; низкого на 10,4%. Распределение результатов свидетельствует о том, что стабильность проявления самообладания трудно поддаётся формированию и требует особенного внимания.

Таблица 2

Динамика деятельностной составляющей самообладания студентов, %

Уровень проявления	Бег 100 м, генерализованность	Челночный бег 4×9 м, стабильность	Сгибание и разгибание рук, 1 мин, согласован-	Динамика, генерализованность	Динамика, стабильность	Динамика, согласованность

					ность							
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Высокий	31,2	25,6	33,6	20	52	40,8	9,6	4	10	0,8	18,4	4
Дос- таточный	53,6	40,8	35,2	56	44,8	43,2	11,2	0,8	15,2	9,6	0,8	1,2
Низкий	15,2	33,6	31,2	24	3,2	16	-14,8	-4,8	-4,8	-12,8	-19,2	-4,8

Третий показатель деятельности составляющей — согласованность самообладания с физическими качествами мы диагностировали тестированием сгибания и разгибания рук в упоре лёжа с ограничением времени. Тестирование проводилось в конце экспериментального периода. Результаты тестирования были следующие: 52% студентов имеют высокий уровень, 44,8% — достаточный; 3,2% — низкий. В контрольной группе результаты были такие: 40,8% студентов показали высокий уровень согласованности самообладания с физическими качествами; 43,2% — достаточный; 16% — низкий.

Динамика показателей говорит о значительном влиянии физических упражнений на формирование самообладания. Наблюдалось увеличение высокого уровня самообладания на 18,4%, достаточного на 0,8%; уменьшение низкого на 4,8%. В контрольной группе наблюдалось увеличение высокого уровня на 4%; достаточного — на 1,2%; уменьшение низкого на 4,8% (табл. 2). Статистическая проверка полученных данных комплексного проявления самообладания свидетельствовала о том, что $\chi^2_{\text{emp}} = 16,801$; при $p=0,05$ $\chi^2_{\text{кр}}=15,507$; $\chi^2_{\text{emp}} \geq \chi^2_{\text{кр}}$. Это означает, что различия данных экспериментальной и контрольной групп значительны.

Для более детального анализа результатов внедрения педагогических условий формирования самообладания в процессе физического воспитания студентов мы оценили уровень индивидуального проявления данного качества методом ранговой корреляции с использованием методики Н.Е. Стамбуловой [1, с. 320], модифицированной для процесса физического воспитания. Студентам было предложено методом самооценки определить изменения в уровне самообладания в процессе формирующего эксперимента. Вероятность результатов определялась по критерию Стьюдента t , средняя оценка показала увеличение уровня самообладания [2, с. 87].

Результаты исследований продемонстрировали высокий уровень самообладания, коррелируемый с выдержкой при $p \geq 0,001$. Статистическая обработка результатов исследования методом корреляции Спирмена r позволила определить силу и направленность корреляционных связей.

Была выявлена сильная взаимосвязь самообладания с выдержкой в направлении настойчивости и стойкости ($r=0,99$) при $p \leq 0,001$. Выявленные взаимосвязи были прямо

пропорциональны (со знаком «+») и линейными, увеличение уровня проявления одного связано с увеличением уровня проявления двух других указанных качеств. У студентов контрольной группы самообладание также коррелировало с выдержкой в направлении настойчивости и стойкости ($r=0,92$) при $p \leq 0,01$, т.е. в контрольной группе были выявлены те же взаимосвязи, но при менее точной вероятности и меньшей силы (рис. 1).

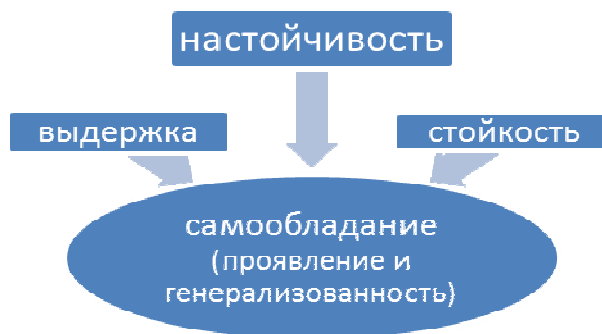


Рис. 1. Корреляционная матрица самообладания с морально-волевыми качествами

Выводы. Сущность самообладания студентов в процессе физического воспитания было определена как совокупность когнитивно-мотивационной, психофизиологической, аффективной и деятельностной составляющих. Основной составляющей признана деятельностная.

В результате исследования составляющих самообладания студентов в процессе физического воспитания было выявлено, что его формирование набирает эффективность при таких педагогических условиях: 1) направленность процесса физического воспитания студентов на лично ориентированный подход к формированию самообладания; 2) реализация интерактивных методов и средств формирования самообладания на основах системного подхода к процессу физического воспитания; 3) организация взаимодействия физических качеств и интеллектуального уровня студентов.

Исследование деятельностной составляющей самообладания показало его сильную корреляционную связь с выдержкой, настойчивостью и стойкостью. Формирование каждого из этих качеств вызывает возникновение самообладания в процессе физического воспитания, и экспериментальная модель физического воспитания позитивно влияет на формирование самообладания студентов.

Дальнейшие перспективы в изучении названной проблемы состоят в исследовании формирования выдержки в процессе физического воспитания.

Список литературы

1. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб. : Питер, 2000. – 288 с.
2. Ильин Е.П. Что такое самообладание? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elitarium/seld-possession/2009/desc.php> (дата обращения: 11.02.2014).
3. Протасов К.В. Статистический анализ экспериментальных данных : учебное издание. – М. : Мир, 2005. – 142 с.
4. Уэйнберг Р.Д. Гоулд Основы психологии спорта и физической культуры : учебник [пер. с англ. Г. Гончаренко]. – Киев : Олимп. л-ра, 2001. – 335 с.
5. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность : в 2 т. – М. : Мир, 1986. – Т. 1. – 406 с.
6. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 442 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. В 2 т. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2002. – Т. 1. – 271 с.
8. Kuhl J. Action control: The maintenance of motivation states / J. Kuhl, (eds.) F. Halish. Motivation, intention and volition. Berlin, 1987. – 60 p.

Рецензенты:

Ротерс Т.Т., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой «Теория и методика физического воспитания», г. Луганск.

Максименко И.Г., доктор наук по физическому воспитанию и спорту, директор Института физического воспитания Луганского национального университета, г. Луганск.