

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ И ЕЕ СВЯЗЬ С НАПРАВЛЕНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Е.В. ВАСЬКОВА, А.А. ЗЮЗИНА,
Е.А. ШИРОКОВА,
КГУ им. К.Э. Циолковского,
г. Калуга, Россия*

Аннотация

В настоящем исследовании мы поставили перед собой цель найти различия в волевой регуляции среди студентов, обучающихся на разных профилях подготовки и занимающихся разными направлениями физкультурно-оздоровительной деятельности. Основные задачи исследования: проанализировать литературу по данной теме, дать определения основным понятиям; проанализировать волевую регуляцию студентов, обучающихся на различных профилях подготовки, и выявить ее связь с направлением физкультурно-оздоровительной деятельности; проанализировать полученные результаты. Статистическая обработка данных позволила выявить следующие закономерности: студенты, обучающиеся в Институте филологии и массмедиа, а также в Институте психологии, обладают более низкими показателями настойчивости и самообладания (по сравнению со студентами других институтов). Студенты Инженерно-технологического института, Института истории и права, а также Медицинского института обладают более высокими показателями по общей шкале воли, что может быть объяснено требованиями, предъявляемыми при обучении. Для выбора того или иного направления физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо учитывать показатели волевого регулирования. Например, студентам, имеющим проблемы с самообладанием, рекомендуется выбирать те направления физкультурно-оздоровительной деятельности, преподаватели которых делают акцент на методиках саморегуляции и релаксации (йога, мягкий фитнес, настольный теннис). Студентам, имеющим высокую волевую регуляцию, можно рекомендовать более трудозатратные направления (плавание, спортивные игры, тренажерный зал). Учет волевой регуляции при выборе предпочтительного направления в дальнейшем может сказаться на мотивации и значительно повысить заинтересованность студентов в самостоятельном физическом развитии и совершенствовании.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, физическая культура, студенты, направление подготовки, физкультурно-оздоровительная деятельность, высшее учебное заведение.

PECULIARITIES OF VOLITIONAL REGULATION OF STUDENTS OF DIFFERENT TRAINING PROFILES AND ITS CONNECTION WITH THE DIRECTION OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES

*E. V. VASKOVA, A. A. ZYUZINA,
E. A. SHIROKOVA,
KSU named after K. E. Tsiolkovskiy,
Kaluga city, Russia*



Abstract

In this study, we set a goal to find differences in volitional regulation among students studying at different training profiles and engaged in different directions of sports and recreational activities. The main objectives of the study were following: to analyze the literature on the research topic, to define the basic concepts; to analyze the volitional regulation of students studying in various training profiles and to identify its connection with the direction of sports and recreational activities; to analyze the results obtained. Statistical data processing revealed the following patterns: students studying at the Institute of Philology and Mass Media, as well as at the Institute of Psychology, have lower indicators of perseverance and self-control (compared to students of other institutes). Students of the Institute of Engineering and Technology, the Institute of History and Law, as well as the Medical Institute have higher indicators of the general will scale, which can be explained by the requirements imposed during studying. To choose one or another direction of sports and recreational activities, it is necessary to take into account the indicators of volitional regulation. For example, students who have problems with self-control are recommended to choose those directions of sports and recreational activities whose teachers focus on self-regulation and relaxation techniques (yoga, soft fitness, table tennis). Students with high volitional regulation can be recommended more labor-intensive directions (swimming, sports games, gym). Taking into account volitional regulation when choosing a preferred direction in the future can affect motivation and significantly increase students' interest in independent physical development and improvement.

Keywords: will, volitional regulation, physical culture, students, training profile, sports and recreational activities, higher educational institution.

Актуальность исследования

Человек, отказывающийся от физических нагрузок, обрекает себя на нарушение функционирования организма и психологическое неблагополучие [3]. Когда мышечная система организма человека не выполняет должной нагрузки, происходят изменения, которые носят далеко не позитивный характер. Изменения могут быть связаны со снижением работы головного мозга и его подкорковых структур, которые в свою очередь регулируют слух, равновесие, вкус и т.д. Как следствие – организм ослабевает, появляются различные заболевания, зачастую приводящие к неблагоприятному исходу.

Особый интерес для нас представляет исследование волевых процессов среди студентов университета, поскольку воля является определяющим фактором, побуждающим человека к выполнению деятельности определенной направленности, в том числе связанной с физической активностью. Физическая культура является одним из определяющих факторов, формирующих волю, но необходимо учитывать факт доступности нагрузки, поскольку при чрезмерных требованиях волевые усилия могут значительно снизиться.

Цель исследования: найти различия в волевой регуляции среди студентов, обучающихся на разных профилях подготовки, и выявить предпочтительные виды физкультурно-оздоровительной деятельности, исходя из волевых особенностей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, дать определение понятиям «воля» и «волевые действия», выявить роль физической культуры в их формировании.
2. Проанализировать волевою регуляцию среди студентов, обучающихся на разных профилях подготовки, а также выбравших то или иное направление физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Проанализировать полученные результаты и выявить предпочтительные направления физкультурно-

оздоровительной деятельности в соответствии с волевой регуляцией.

Организация исследования

В исследовании приняли участие 98 студентов разных институтов Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского: инженерно-технологического (далее – ИТИ); естествознания (ИЕ); педагогики (ИП); психологии (ИПС); искусств и социокультурного проектирования (ИИиСП); лингвистики и мировых языков (ИЛиМЯ); филологии и массмедиа (ИФиМ); истории и права (ИИиП); медицинского института (МИ).

По дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены следующие направления: аэробика и мягкий фитнес, волейбол, йога и фитнес, настольный теннис, общая физическая подготовка, плавание.

Методы исследования: участникам исследования предлагалось ответить на вопросы теста-опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [8], которые были представлены в Yandex Forms.

Для определения различий между группами были применены: критерий Краскела – Уоллиса и критерий Манна – Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

Присутствие физической культуры и спорта в качестве учебной дисциплины в высшем учебном заведении носит поддерживающую, формирующую и воспитательную функции. Под *поддерживающей* функцией подразумевается сохранение имеющихся показателей здоровья в норме; под *формирующей* – понимается укрепление показателей здоровья; под *воспитательной* функцией стоит понимать формирование личностных качеств студентов, в том числе и волевых.

Еще в своем труде С.Л. Рубинштейн давал следующее определение волевому действию: «Волево действие – это в итоге сознательное, целенаправленное действие, по-



средством которого человек планомерно осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» [6]. По мнению В.А. Иванникова, волевая регуляция – это сознательное управление человеком его побуждениями к выполнению определенных действий, выполняющихся, исходя из необходимости и желания индивида [5]. Личностными качествами волевой сферы, по мнению С.Л. Рубинштейна, являются самообладание, выдержка и самоконтроль. Однако в работе Ю.Т. Глазунова и К.Р. Сидорова выделяются такие личностные качества, характеризующие волевое усилие, как выдержка, организованность, решительность, самостоятельность, смелость [4].

Протекание волевого процесса проходит в простой или сложной форме. Простую форму можно представить в следующей схеме: побуждение (эмоционально окрашенная потребность) → цель (путь удовлетворения потребности) → действие (удовлетворение потребности). В простой форме чаще проходят привычные действия, автоматизмы (голод, сон и пр.). Сложная форма проходит следующим образом: побуждение → цель → сложный сознательный процесс (осознание и борьба мотивов, последствий, принятие решений, продумывание плана) → действие.

Возникновение воли обусловлено становлением индивида как самоопределяющегося субъекта, который способен сам произвольно определять своё поведение и не-

сти ответственность за него. Существование волевой регуляции в поведении человека предполагает в нем наличие жизни, т.е. его поведение регулируется нравственностью и правом.

Б.Г. Ананьев считал, что студенчество – это центральный этап развития личности и самосознания. По его мнению, именно в этот период активно развивается волевая составляющая личности человека [1]. Учебная нагрузка и потребность в радостях жизни вызывает борьбу мотивов. Формирование волевой регуляции на отличном уровне возможно именно в студенческое время. З.И. Шаповаленко отмечает, что уровень воли активизируется и помогает студентам в адаптации и преодолении трудностей при выполнении разных задач [9].

Одной из задач предмета «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях является именно развитие волевой регуляции среди студентов. Однако для достижения необходимого эффекта к выбору физических упражнений стоит подходить разумно [2]. Неверно выбранное направление физической культуры может повлиять на устойчивость волевой регуляции, мотивацию к физическому самосовершенствованию и посещению учебных занятий. В работе Е.В. Самосадовой и А.А. Юнаева подтверждается, что существуют различия в проявлении силы воли по отношению к физическим нагрузкам у студентов разных профилей обучения [7].

Общие результаты по тесту-опроснику волевой саморегуляции представлены на рис. 1.

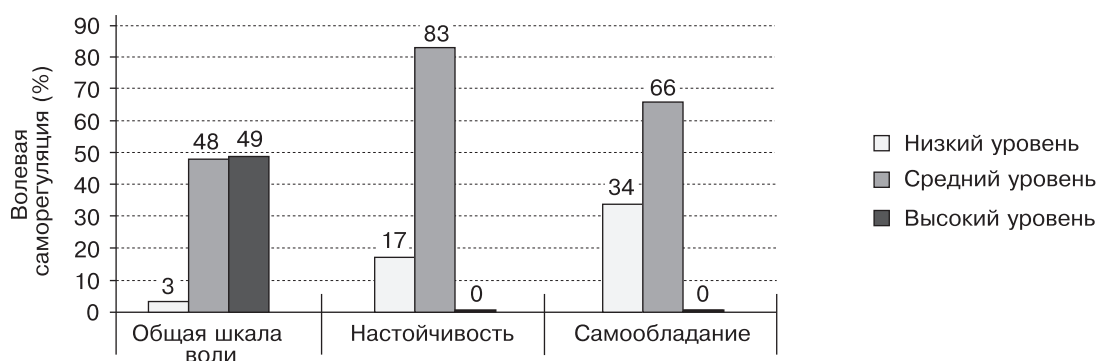


Рис. 1. Результаты по тесту-опроснику волевой регуляции среди студентов

Из представленных данных видно, что общий уровень волевой регуляции среди студентов КГУ им. К.Э. Циолковского имеет как средний, так и высокий уровни. Настойчивость и самообладание у большинства студентов

имеет средний уровень. Результаты сообщают о статистической норме.

Усредненные результаты по тесту-опроснику для студентов 1–3 курсов собраны в табл. 1.

Таблица 1

Волевая регуляция студентов 1–3 курсов

Курс	Общая шкала воли	Настойчивость	Самообладание
	Уровень (%)		
1-й	Средний и высокий: 48 и 52	Средний: 84	Средний: 68
2-й	Высокий: 48	Средний: 78	Средний: 64
3-й	Средний и высокий: 51 и 49	Средний: 88	Средний: 68

Данные таблицы 1 показывают, что результаты соответствуют статистической норме, при этом статистиче-

ских различий между курсами по волевой регуляции обнаружено не было.



Таблица 2

**Волевая регуляция студентов,
обучающихся на разных профилях подготовки**

Институт	Общая шкала воли	Настойчивость	Самообладание
	Уровень (%)		
ИТИ	Высокий: 72	Средний: 100	Средний: 72
ИЕ	Средний: 64	Средний: 91	Средний: 91
ИП	Средний и высокий: 33 и 50	Средний: 83	Средний: 67
ИПс	Средний: 65	Средний: 75	Низкий: 55
ИИиСП	Средний: 71	Средний: 71	Низкий и средний: 57 и 43
ИЛиМЯ	Средний и высокий: 46 и 46	Средний: 69	Средний: 69
ИФиМ	Средний: 83	Средний: 67	Низкий: 66
ИИиП	Высокий: 81	Средний: 91	Средний: 82
МИ	Высокий: 64	Средний: 91	Средний: 82

В таблице 2 представлены усредненные результаты по институтам. Наблюдаются некоторые отличия от статистической нормы. Так, высокий показатель по общему уровню воли встречается среди студентов ИТИ, ИИиП и МИ. Можно предположить, что эти результаты обусловлены общей учебной и воспитательной нагрузкой, которую институт рассчитывает для своих студентов.

По шкале самообладания отмечены низкие результаты среди студентов ИП и ИФиМ. Предполагаем, что студенты по описанным направлениям обучения испытывают некоторые трудности с удержанием эмоций и стойкости в критических ситуациях, что требует поиска путей нормализации указанных состояний (в том числе и средствами физической культуры).

Таблица 3

**Волевая регуляция студентов,
занимающихся на разных физкультурно-оздоровительных отделениях**

Физкультурно-оздоровительное отделение	Общая шкала воли	Настойчивость	Самообладание
	Уровень (%)		
Аэробика и мягкий фитнес	Средний и высокий: 50 и 50	Средний: 78	Средний: 56
Волейбол	Средний: 61	Средний: 77	Средний: 61
Йога и фитнес	Средний и высокий: 50 и 50	Средний: 83	Средний: 58
Настольный теннис	Низкий и средний: 50 и 40	Средний: 70	Средний и низкий: 50 и 50
Общая физическая подготовка	Средний: 64	Средний: 86	Средний: 71
Плавание	Высокий: 68	Средний: 93	Средний: 81

Усредненные результаты по тесту-опроснику по физкультурно-оздоровительным отделениям представлены в табл. 3. Большая часть студентов, занимающихся на отделениях «Волейбол» и «Общая физическая подготовка», имеют средний уровень волевой регуляции по всем шкалам. Студенты, занимающиеся по направлениям «Аэробика и мягкий фитнес» и «Йога и фитнес», обладают средней волевой регуляцией с тенденцией к высокой по общей шкале. Занимающиеся плаванием студенты обладают высоким уровнем волевой регуляции по общей шкале. Однако студенты, занимающиеся настольным теннисом, обладают средним уровнем волевой регуляции с тенденцией к низкому уровню.

Далее был проведен анализ с помощью критерия Краскела – Уоллиса с целью выявления различий в показателях волевой регуляции студентов по трем кате-

гориям: курс обучения, направление подготовки и выбранное физкультурно-оздоровительное отделение. Статистических различий по курсам обучения и физкультурно-оздоровительным отделениям обнаружено не было.

Различия обнаружены по профилю подготовки по шкале «Настойчивость»: $h = 15,02$ при $p = 0,05$ и шкале «Самообладание»: $h = 14,15$ при $p = 0,05$ (h – обозначение критерия Краскела – Уоллиса).

С помощью критерия Манна – Уитни мы выявили различия по профилям подготовки (институтам). Результаты представлены в табл. 4. Как видно, данные Института психологии и Института филологии и масс-медиа значительно отличаются от других. Полученные результаты подтверждают тенденцию, представленную в табл. 2.



Таблица 4

Различия волевой регуляции студентов по профилям подготовки (институтам)

Шкала	Сравниваемые институты	Z (критерий Манна – Уитни)	p
Общая шкала воли	ИФим & ИТИ	2,26	0,02
	ИФим & ИЕ	2,45	0,01
	ИФим & ИИиП	2,34	0,02
	ИФим & МИ	-2,26	0,02
	ИПс & МИ	-2,06	0,04
Настойчивость	ИПс & ИТИ	2,14	0,03
	ИПс & ИЕ	2,12	0,03
	ИПс & ИИиП	2,33	0,02
	ИПс & МИ	-2,00	0,04
	ИФим & ИЕ	2,43	0,01
	ИФим & ИИиП	2,587	0,01
	ИФим & МИ	-2,11	0,03
Самообладание	ИФим & ИТИ	2,26	0,02
	ИФим & ИЕ	2,86	0,004
	ИФим & ИИиП	2,39	0,02
	ИФим & МИ	-2,31	0,02
	ИПс & ИЕ	1,97	0,05

Критерий Манна – Уитни также показал различия между физкультурно-оздоровительными отделениями (табл. 5).

Таблица 5

Различия волевой регуляции студентов по физкультурно-оздоровительным отделениям

Шкала по методике	Сравниваемые физкультурно-оздоровительные отделения	Z	p
Общая шкала воли	Плавание Аэробика и мягкий фитнес	-2,31	0,02
	Плавание Настольный теннис	-2,26	0,04

Плавание требует больших волевых усилий от студента при выполнении упражнений, что и отражают представленные выше результаты. «Аэробика и мягкий фитнес» и «Настольный теннис» по сравнению с плаванием не так сильно задействуют волевые усилия сту-

Выводы

Статистическая обработка данных позволила выявить следующие закономерности:

- студенты, обучающиеся в Институте филологии и массмедиа, а также Институте психологии обладают более низкими показателями самообладания (по сравнению со студентами других институтов);
- студенты Инженерно-технологического института, Института истории и права, а также Медицинского

дента. Вместе с тем, по мнению ряда исследователей, более «щадящее» воздействие физической нагрузки на организм также позволяет улучшать физические и функциональные возможности, позитивно воздействует на психоэмоциональное состояние, что является особенно важным для студентов, обладающих невысоким уровнем физической подготовленности [10, 12].

Результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о том, что волевою регуляцией необходимо учитывать при выборе физкультурно-оздоровительного отделения в университете. Для студентов с более низкой волевой регуляцией и проблемами с самообладанием можно рекомендовать подбор более спокойных направлений (йогу, мягкий фитнес, настольный теннис), а также широко внедрять в занятия средства саморегуляции, медитации и релаксации [11]. Для студентов с высокой волевой регуляцией необходимо подбирать более активные и трудоёмкие направления (плавание, общая физическая подготовка, спортивные игры).

института обладают более высокими показателями по общей шкале воли.

Разные физкультурно-оздоровительные отделения отличаются по трудозатратам, поэтому требуют от студентов различных волевых усилий. Студентам, имеющим проблемы с самообладанием, рекомендуется выбирать более «мягкие» направления физкультурно-оздоровительной деятельности (йогу, мягкий фитнес, настольный



теннис), а в занятиях с ними рекомендуется применять методики саморегуляции и релаксации. Студентам, имеющим высокую волевую регуляцию, можно рекомендовать более трудоёмкие направления (плавание, спортивные игры, тренажерный зал). Учет волевой регуляции при

выборе направления физкультурно-оздоровительной деятельности в дальнейшем может сказаться на мотивации и значительно повысить заинтересованность студентов в самостоятельном физическом развитии и совершенствовании.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. Психология и проблема человекознания / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1996. – 365 с.
2. Васькова, Е.В. Взаимосвязь между профилем обучения, физической и умственной утомляемостью студентов вуза / Е.В. Васькова, Е.Н. Адмайкина, Е.А. Широкова // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – Нижневартовск, 2022. – С. 45–51.
3. Гендлин, Г.Е. Физические нагрузки и продолжительность жизни / Г.Е. Гендлин, Я.И. Учаева, А.В. Мелехов // Атмосфера. Новости Кардиологии. – 2013. – № 3. – С. 39–44.
4. Глазунов, Ю.Т. О волевых качествах человека и основаниях их выделения / Ю.Т. Глазунов, К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. – 2016. – Т. 26. – № 2. – С. 64–72.
5. Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – СПб, 2006. – 208 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – АСТ, 2020. – 960 с.
7. Самосадова, Е.В. Особенности развития силы воли у студентов разных направлений подготовки / Е.В. Самосадова, А.А. Юнаев // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2017. – № 1. – С. 192–196.
8. Чубарева, М.В. Практикум по общей психологии / М.В. Чубарева. – Молодежный: ИрГАУ, 2020. – 143 с.
9. Шаповаленко, И.В. Психология развития и возрастная психология / И.В. Шаповаленко. – Москва: Юрайт, 2023. – 457 с.
10. Широкова, Е.А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов ВУЗа / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.
11. Широкова, Е.А. О роли медитации в процессе физической активности / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
12. Федотова, И.В. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов / И.В. Федотова, М.А. Щеголева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 199–202.

References

1. Ananyev, B.G. (1996), *Psychology and the problem of human knowledge*, Moscow: Nauka, 365 p.
2. Vaskova, E.V., Admaykina, E.N. and Shirokova, E.A. (2022), Connection between the profile of study, physical and mental fatigue of university students, *XXIV All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University*. Nizhnevartovsk, pp. 45–51.
3. Gendlin, G.E., Uchaeva, Ya.I. and Melekhov, A.V. (2013), Physical loads and life expectancy, *Atmosfera. Novosti Kardiologii*, no. 3, pp. 39–44.
4. Glazunov, Yu.T. and Sidorov, K.R. (2016), On the volitional qualities of a person and the grounds for their selection, *Vestnik Udmurtskogo Universiteta*, vol. 26, no. 2, pp. 64–72.
5. Ivannikov, V.A. (2006), *Psychological mechanisms of volitional regulation*, St. Petersburg, 208 p.
6. Rubinshteyn, S.L. (2020), *Fundamentals of general psychology*, AST, 960 p.
7. Samosadova, E.V. and Yunaev, A.A. (2017), Features of the development of willpower among students of different direction of training, *Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya sovremennoy psihologii*, no. 1, pp. 192–196.
8. Chubareva, M.V. (2020), *Workshop on General Psychology*, Youth: IRGAU, 143 p.
9. Shapovalenko, I.V. (2023), *Developmental psychology and age psychology*, Moscow: Yurayt, 457 p.
10. Shirokova, E.A. and Makeeva, V.S. (2020), Mental fitness in regulating the psychological well-being of university students, *Sportivnyj psiholog*, no. 1 (56), pp. 63–66.
11. Shirokova, E.A. and Shchegoleva, M.A. (2021), On the role of meditation in the process of physical activity, *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya*, vol. 6, no. 1, pp. 70–75.
12. Fedotova, I.V. and Shchegoleva, M.A. (2021), Influence of physical impact on the emotional state of students, *Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism: collection of materials of the XXIV All-Russian scientific and practical conference*, Rostov-on-Don, pp. 199–202.

