

**О ПРОБЛЕМАХ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ  
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ  
(ЦЕННОСТНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ)**

**И. В. Яковлева, Н. К. Фёдорова, С. Л. Маргарян, С. А. Струкова**  
(Новосибирск)

*В статье представлен анализ волевой активности студентов в связи с ценностно-образовательным содержанием физкультурно-оздоровительной деятельности на основе исследований, проведенных в течение двух лет на занятиях физической культуры в Новосибирском государственном педагогическом университете. Принимая во внимание, что волевой опыт, обусловленный не только физическим, но и смыслообразующим ценностно-мотивационным содержанием, способен изменить человека в онтогенетическом масштабе. У студентов первого курса специальной медицинской группы исследованы и проанализированы функциональная асимметрия свойств нервной системы по психомоторным показателям, использованы разнообразные методики самооценки собственных волевых качеств, а также интерпретирована методика совершенствования становой силы, для которой характерно проявление определенных специфических волевых качеств в конкретной деятельности. На основе проективной методики исследования ценностно-мотивационного отношения студентов к занятиям физкультурой выявлена взаимосвязь проявления смыслообразующих ценностей с физическим напряжением и рефлексией.*

---

© Яковлева И. В., Фёдорова Н. К., Маргарян С. Л., Струкова С. А., 2015

**Яковлева Ирина Владимировна** – кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: uhova2005@mail.ru

**Фёдорова Надежда Константиновна** – доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: fedorova.n.k@gmail.com

**Маргарян Сион Леонович** – доцент кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: sion@nspsu.net

**Струкова Светлана Анатольевна** – ст. преподаватель кафедры физического воспитания, Новосибирский государственный педагогический университет.

E-mail: swetl.struckova@yandex.ru

**Yakovleva Irina Vladimirovna** – Candidate of Philosophical Sciences, Docent of the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**Fedorova Nadezhda Konstantinovna** – Docent of the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**Margaryan Sion Levonovich** – Docent of the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**Strukova Svetlana Anatolievna** – Senior teacher of the Chair of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

В статье также обсуждаются основные механизмы волевой саморегуляции, такие как самопринуждение, самомотивация, включение эмоций и самостимуляция. Способность не только хотеть (ставить цель), но и проявлять активность, уметь придавать деятельности определенный смысл, привязывая ее к имеющейся у человека потребности. Авторами сформулированы рекомендации о необходимости формирования в рамках прикладной физической культуры смыслообразующих ориентиров на здоровьесцентристские мировоззренческие парадигмы.

**Ключевые слова:** ценностно-мотивационное содержание физкультурной деятельности, волевая сфера, волевые качества, волевая саморегуляция, волевая активность, мотивационно-побудительная готовность, смыслообразующие ценности.

**ABOUT THE PROBLEMS OF STUDENTS' VOLITIONAL SELF-REGULATION  
AT THE PHYSICAL CULTURE CLASSES IN THE HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION (A VALUE-EDUCATIONAL ASPECT)**

**I. V. Yakovleva, N. K. Fedorova, S. L. Margaryan, S. A. Strukova**  
(Novosibirsk)

*The paper presents an analysis of two year's research carried out in PE classes at the Novosibirsk State Pedagogical University. The study presents an analysis of students' volitional activity in relation to the value and educational content of sports and recreational activities. We take into account the fact that the volitional experience, caused not only by physical but also the value-motivational sense-content, is able to change the person in the ontogenetic scale.*

*The functional asymmetry of the properties of the nervous system with respect to psychomotor performance was studied and analyzed for the first year students of a special medical group. The different methods of self-assessment of the students' own willpower were used during the research along with interpretation of the technique of backbone strength which is characterized by certain specific manifestation of willpower in a particular activity. The relationship of semantic values manifestation with physical stress and reflection is revealed on the basis of the projective technique of research of students' value-motivational attitude toward physical education.*

*The article also discusses the basic mechanisms of volitional self-regulation, such as self-constraint, self-mobilization, including emotions and self-stimulation, the ability of not only desiring (setting a goal) but also manifesting activity, giving a sense to the activity, binding activity to the existing needs of the person. The authors formulate recommendations on the necessity of forming the semantic orientations on the health-centered ideological paradigm within the applied physical culture.*

**Keywords:** value-motivational content of the sport activity, volitional sphere, volitional qualities, volitional self-regulation, volitional activity, motivational and stimulating readiness, sense-forming values.

Воля как высший уровень регуляции поведения человека позволяет индивиду ставить перед собой и достигать цели, преодолевая внутренние и внешние препятствия. Именно благодаря воле человек способен сделать сознательный выбор среди нескольких форм поведения, в критические моменты сохранять контроль над собой и ситуацией. Волевые усилия предполагают готовность пойти на риск, возможность самоограничения, сдерживания достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым, важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля, способная опереться на духовные и нравственные ценности, убеждения и идеалы, проявляет себя в физической, психологической и интеллектуальной выносливости в условиях длительной экстремальной ситуации. Современный уровень и темп жизни с необходимостью требует от молодого поколения подобных характеристик, которые возможно приобрести путем получения непосредственного опыта. Волевой опыт, обусловленный не только физическим, но и смыслообразующим ценностно-мотивационным содержанием, способен изменить человека в онтогенетическом масштабе. В данном случае мы имеем в виду любознательность, желание достичь чего-либо невозможного, познать и превзойти себя или поставить рекорд, планы, связанные с формированием жизненной стратегии, мотивы и потребности, связанные с индивидуальным ростом.

Данные теоретические обоснования создают предпосылки для анализа волевой активности студентов Новосибирского государственного педагогического университета на занятиях физической культуры. Проблему отношения студентов к учебно-физкультурной деятельности в аспекте аксиологического содержания мы исследовали в 2013 г. Принимая во внимание результаты этого исследования, особенно в аспекте формирования мотивационно-волевой сферы студентов, основанной на ценностях социокультурного характера, можно говорить о резком падении стремления студентов к самосовершенствованию на первом курсе и низкий порог направленности на деловую активность на всех курсах, что привело к необходимости исследовать особенности и пути формирования мотивационно-волевой сферы студентов первого курса медицинских групп в количестве 20 человек. Студенты, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, имеют ряд ментальных особенностей, важных для организации физического воспитания. Принято считать, что у них, как правило, заниженная оценка своих физических возможностей, отсутствует положительный опыт занятий физической культурой и низкий порог волевых усилий. Например, от общего количества студентов первого курса специальностей ИФМиЭО (161 чел.) студенты медицинской группы составляют 48%. Подобный

тревожный показатель динамики здоровья студентов прогрессирует год от года.

Известно, что «пощупать» волю, зафиксировать ее проявление несравненно труднее, чем другие психические явления, поэтому наши исследования имели разнонаправленный характер (психолого-педагогический, психофизиологический, нейрофизиологический). Были исследованы: терпеливость студентов в связи с особенностями преодолеваемых трудностей; особенность силы и длительность волевого усилия при преодолении утомления студентов; волевая самооценка в условиях мышечного напряжения и волевая саморегуляция, обусловленная ценностно-мотивационным содержанием. Принимая во внимание, что у большинства наших студентов заниженная оценка своих физических возможностей, отсутствует положительный опыт занятий физической культурой, от них мы ожидали низкий порог волевых усилий. Тем не менее нам удалось обнаружить скрытые закономерности и механизмы преодоления студентами внешних и внутренних препятствий и трудностей, а также в результате исследования обнаружилось наличие конфликтных тенденций между конкурирующими мотивами, целеустремленностью и реальными возможностями испытуемых медицинской группы.

В исследовании использовались социально-психологические, педагогические, физиологические методы: экстенсивные (наблюдение за поведением субъекта в естественных условиях, рефлексия действий и поступков в условиях физических нагрузок, тесты, опросники, проективные методики), а также метод максимальной эффективности и метод самооценки волевых характеристик. Использовались методики изучения смелости, упорства, решительности, терпеливости, произвольного самоконтроля, выдержки и нейродинамическая диагностика волевых качеств. Проблему воли как механизма сознательного целесообразного поведения (сложная работа сознания) исследовали Б. Г. Ананьев, Ю. И. Евсеев, Е. П. Ильин, В. А. Степанов и др. [1–4].

Методика Е. П. Ильина «Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям» имеет целью разделить группу студентов на пять типов в зависимости от свойств нервной системы: сильный, среднесильный, стабильный, среднеслабый, слабый [3]. Результаты исследования по этой методике выявили, что большинство наших студентов продемонстрировали слабый тип нервной системы (70%), что означает снижение работоспособности уже после первых пяти секунд, далее работоспособность остается сниженной в течение всей работы. По 10% распределилось на среднеслабый, стабильный и сильный типы. Общий анализ этой методики выявил, что на уровне нейродинамических процессов наши студенты являются обладателями слабых нейродинамических волевых проявлений.

В сознании большинства людей самыми ценными волевыми качествами принято считать целеустремленность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, самостоятельность и инициативность, самообладание и выдержку. Перечисленные свойства психики проявляются в активной саморегуляции деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям, поэтому метод самооценки волевых качеств имел целью выявить уровень развития собственных волевых качеств [3, с. 95]. Самооценка волевых качеств по параметрам выраженности и генерализированности у юношей показала довольно высокую целеустремленность, причем по обоим параметрам (с точки зрения ожидаемых результатов). Единственное, что настораживает, это довольно низкие (чуть ниже среднего) показатели смелости, настойчивости, инициативности и выдержки. Похоже, волевые характеристики целеустремленности, регулирующей активность сознания, у юношей осуществляются за счет перечисленных характеристик. Девушки в исследовании демонстрируют преимущественно средние показатели по всем характеристикам и параметрам. Главное, что следует отметить в данном исследовании: потенциально «безвольных» студентов незначительный процент. Данные положения подтверждают и результаты исследования теста «Насколько вы уверены в себе?» и теста-опросника «Определение длительности поддержания волевого усилия».

Методика «Насколько вы уверены в себе?» исследует реакцию «лиц с низким уровнем развития смелости» и «лиц с большей решительностью» на опасную ситуацию или на неожиданный раздражитель» [2, с. 269]. Цель методики определить характеры таких типологических особенностей, как слабая нервная система, реакция индивида на опасную ситуацию. Результаты исследования выявили среди студентов среднюю степень уверенности (58%) и большую степень решительности (42%). Студентов с низким уровнем развития смелости, которым трудно выразить свои чувства и желания (вместе с тем им свойственны вспышки агрессивного поведения), недостаточно уверенных в себе не выявлено. Показатель количества студентов с большей решительностью (42%), для которых характерны подвижность возбуждения и торможения, а в опасной ситуации они демонстрируют сильную нервную систему, то есть высокую степень выдержки, упорства и самообладания, вызвал сильные сомнения. Методика Р. С. Немова «Определение длительности поддержания волевого усилия» имела целью определение волевых характеристик студентов, обусловленных социокультурными ситуациями (см.: [2, с. 247]). Результаты исследования показали, что студентов со слабыми волевыми характеристиками выявлено 5%, с достаточно твердыми – 80% и очень твердыми волевыми характеристиками – 15%. Эта методика коррелирует с предыдущей методикой и свидетельствует о том, что студентов с низ-

ким порогом волевых характеристик незначительное количество. Преобладают студенты с достаточно твердыми волевыми качествами, их поступки, согласно их представлениям, являются реалистичными, взвешенными (80%). Отрадно, что 15% студентов – это студенты достаточно ответственные, однако эмпирические наблюдения характеризуют их как самовлюбленных волевых индивидов.

Общий анализ перечисленных методик позволяет сделать вывод, что на уровне нейродинамических процессов (рациональный подход) наши студенты являются обладателями слабых нейродинамических волевых проявлений. Методики самодиагностики указывают на средневысокий уровень притязаний студентов (иррациональный подход), то есть самооценка волевых качеств превалирует над реальными физическими данными. Подобная конфликтная тенденция между реальными возможностями и ценностно-мотивационной сферой указывают на возможность обнаружения механизмов для развития волевых способностей не только в физиологической сфере, но и в психологической, интеллектуальной и духовной.

С этой же группой студентов были проведены так называемые испытания с использованием станового динамометра. Методика становой силы – это наблюдение за выполнением испытуемыми конкретных действий с проявлением определенных специфических волевых качеств. Она разрабатывалась в 1950–1980-х гг. в отечественной спортивной психологии, а наиболее последовательно в исследованиях Е. Л. Чесновой, Л. А. Кузьминой, Р. В. Шлегинной, которые рассматривают волю как «способность индивида к сознательным усилиям» [5, с. 273–276]. С помощью прибора «Становой динамометр» измеряется сила мышц-разгибателей спины: его ножка закрепляется на полу (или на специальной площадке, на которую становятся ногами), ручка устанавливается на уровне коленей. Обследуемый должен равномерно, без рывков тянуть за ручку с максимальной силой. Наше исследование состояло из трех подходов к становому динамометру, в течение которого студенты прилагали усилия произвольно (поскольку это медицинская группа). Анализ эксперимента был основан на рефлексии испытуемого, наблюдение и беседа велись под протокол. В этом эксперименте также процент «безвольных» студентов оказался незначительным. В целом испытуемых мы разделили на три группы (методика из зарубежной психологии автора Р. Ассаджиоли (см.: [3, с. 122])): группа студентов с «сильными» волевыми усилиями, где сила воли может развиваться при условии постоянной тренировки с помощью конкретных техник – 22%; «умелые», то есть способные добиваться результата с минимальными затратами, – 33%; с «хорошими» волевыми усилиями, где волевое действие должно непременно осуществляться по нравственной мотивации, то есть их цель должна быть «хорошей» или отвечать требованиям общепринятой



морали – 44%; «неопределенная» воля – 11%. По нашему мнению, наиболее ярко волевые усилия демонстрируют следующие высказывания студентов: «не хотелось быть последним», «выполнял усилия с чувством долга и ответственности», «была вера, что это не предел», «я такой человек: не могу бросить начатое на полпути», «постоянно хотелось достичь большего», «на третьей попытке пришло понимание, как пользоваться своими данными», «... напрягался изо всех сил, чтобы не было оснований себя ругать», «на второй попытке появилось ощущение, что могу больше».

Оценивая высказывания студентов как проявления некой побудительной силы, рассматриваемой наряду с такими понятиями, как мотив и потребность, можно говорить о смыслообразующих ценностях, которые, формируясь на протяжении всей жизни человека, остаются неизменными. В этом аспекте испытания с использованием стантового динамометра коррелируют с проективной методикой А. Пейна, основанной на методе свободных ассоциаций. Чтобы адекватно оценить волевые свойства индивида, необходимо одновременно ответить на два взаимосвязанных вопроса: какое ценностное содержание волевые свойства представляют и в какой динамической смыслообразующей форме они это содержание отражают? Проективная методика исследования ценностного отношения к занятиям физкультурой «Завершение предложения» заключает в себе ценностное содержание мотивов, таких как познавательные, психофизиологические и психоэмоциональные состояния, социокультурные установки и смыслообразующий мотив (ценности расположены в иерархии). В наших исследованиях психофизиологические состояния составили наибольший процент – 29%, познавательные ценности – 27%, психоэмоциональные – 21,4%, социокультурные установки – 19%. Следует отметить, что волевые качества индивида в рамках ценностно-смыслового подхода, который учитывает содержательную сторону волевого действия и задается индивидуальным уровнем – мотивами, ценностями и целями – в среднем на группу составил 3,6% (в сравнении с прошлогодними показателями в этом аспекте наметился небольшой прогресс). Принято считать, что смыслообразующий мотив лежит в основе волевой саморегуляции и побуждает к проявлению активности, так как в нем заложено понимание индивидом того субъективного и социального смысла деятельности, ради которого она была предпринята. Смыслообразующий мотив – это достаточно устойчивое сознательное побуждение к деятельности, относительное постоянство – его важнейший признак. Возможность его формирования в рамках высшей школы зависит от многих факторов. Определенно можно сказать, что обнаружить смыслообразующий мотив можно только в условиях физического напряжения и рефлексии над ним.

Наше исследование имело целью обнаружить скрытые закономерности и механизмы преодоления студентами внешних и внутренних препятствий и трудностей на занятиях физкультурой. На уровне самодиагностики волевых проявлений доминирующей оказалась целеустремленность как у юношей, так и у девушек. Также большинство студентов считают себя уверенными, решительными, обладающими достаточно твердыми волевыми характеристиками. На деле большинство из них продемонстрировали умение приспосабливаться к возникшим трудностям и напряжению. При этом приспособительные механизмы, хотя и имеют недолговременный характер, тем не менее обусловлены результирующей мотивационной потребностью, основанной на ценностно-волевой саморегуляции психофизиологического и познавательного характера. В этой связи следует акцентировать внимание студентов на индивидуальных особенностях и возможностях, способах достижения поставленной цели, способствовать формированию их творческого проявления, убеждая в ценностях использования полученных знаний [6, с. 171]. Кроме того, необходима выработка четких педагогических технологий, способных обеспечить стопроцентную посещаемость студентами занятий физической культуры и рассмотрение на теоретическом уровне учебно-физкультурной деятельности с позиции аксиологического содержания.

При проведении занятий по физической культуре основными механизмами волевой саморегуляции следует считать самопринуждение, самомобилизацию, способность не только хотеть (ставить цель), но и проявлять активность, уметь придавать деятельности определенный смысл, привязывая ее к имеющейся у человека потребности, включение эмоций и самостимуляцию. На занятиях физкультурой в основном используются такие механизмы, как самопринуждение и включение эмоций. Наши исследования имели целью обнаружить проблемные точки в сфере самосовершенствования, а рефлексия над собственным психофизическим состоянием с необходимостью должна стать стимулом для дальнейшей самостоятельной деятельности студентов в аспекте своего физического совершенства. В результате исследования собран содержательный материал по каждому студенту, который можно использовать для индивидуальных консультаций и индивидуального психолого-педагогического сопровождения в ходе физкультурно-образовательной деятельности.

Комментируя некоторые прикладные аспекты физкультурной деятельности с позиции ценностно-образовательного содержания и принимая во внимание, что не все здоровые одинаково здоровы, не все больные одинаково больны, необходимо уточнить, что, к сожалению, современная мировоззренческая картина «здоровый-больной» в большей степени представлена болезнecентристскими медицинскими теориями. Изучение проблемы здоровья в рамках здравоцентризма трактуется прежде всего как



благо, полученное благодаря собственным усилиям и труду, поэтому знания, представленные студентам в научно-практическом курсе по физическому воспитанию, основанные на синтезе естественнонаучных и гуманитарных подходов и на антропном принципе, должны стимулировать молодежь к выработке собственных мировоззренческих, смысложизненных и деятельностных позиций в отношении собственного здоровья [7, с. 240]. Студентов медицинских групп также необходимо разделять, как минимум, на три категории с программами по работе с каждой в зависимости от медицинских особенностей. Причем занятия по оздоровительной гимнастике проводить не реже трех-четырёх раз в неделю, только таким образом можно добиться оздоровительного эффекта.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Ананьев Б. Г.** Человек как предмет познания. – СПб., 2010. – 288 с.
2. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура. – Ростов н/Д, 2012. – 444 с.
3. **Ильин Е. П.** Психология воли. – СПб., 2011. – 368 с.
4. **Степанов В. А.** Методы исследования эмоций и воли (практикум по психологии): учеб. пособие. – Челябинск, 2003. – 136 с.
5. **Чеснова Е. Л., Кузьмина Л. А., Шлегина Р. В.** Мониторинг состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Педагогический профессионализм в образовании: материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 120-летию со дня основания города Новосибирска (21–22 февраля 2013 г., г. Новосибирск): в 2 ч. – Новосибирск, 2013. – Ч. 1. – С. 273–276.
6. **Яковлева И. В.** Философская ориентация в проблеме здоровья человека // Инновационные научные исследования в гуманитарных, естественных, технических и общественных науках. Методология, теория, практика. 4–5 декабря 2014 г. – СПб., 2014. – С. 239–241.
7. **Яковлева И. В.** Социально-психологическое содержание учебно-физкультурной деятельности студентов НГПУ // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – № 3. – С. 168–174.

### REFERENCES

1. **Ananiev B. G.** Man as an object of knowledge. – Saint-Petersburg, 2010. – 288 p.
2. **Evseev U. I.** Physical Education. – Rostov na Donu, 2012. – 444 p.
3. **Iylin E. P.** Psychology of volition. – Saint Petersburg, 2011. – 368 p.
4. **Stepanov V. A.** Research methods of emotions and volition (practical psychology): Textbook. – Chelyabinsk, 2003. – 136 p.
5. **Chesnova E. L., Kuzmin L. A., Shlegina R. V.** Monitoring of physical health and physical efficiency of students. – Teaching Professionalism in Education: materials of the IX International scientific-practical conference dedicated to the 120th anniversary of the founding of the city of Novosibirsk (February 21–22, 2013, Novosibirsk, Russia): 2 vol. – Novosibirsk, 2013. – Vol. 1. – P. 273–276.
6. **Yakovleva I. V.** Philosophical orientation in human health problems. – Innovative research in the humanities, natural sciences, engineering and social sciences. Methodology, theory, and practice. 4–5 December 2014. – Saint-Petersburg, 2014. – P. 239–241.

7. **Yakovleva I. V.** Social and psychological content of teaching and sports activity of the students of NSPU. – Siberian pedagogical journal. – 2014. – No. 3. – P. 168–174.

## **BIBLIOGRAPHY**

**Alford J., O'Flynn J.** Making sense of public value: Concepts, critiques and emergent meanings. – International Journal of Public Administration. – 2009. – Vol. 32, issue 3–4. – P. 171–191.

**Drandrov, G. L., Simonova O. Yu.** Specifics of self-image of elite athletes and its effect on development of motivational-volitional sphere. – Theory and practice of physical culture. – 2012. – Issue 1. – P. 3–8.

**Ivanov I. V.** Health as a professional pedagogical problem of human capital in the context of socio-cultural and geopolitical situation. – Philosophy of Education. – 2013. – No. 2 (47). – P. 216–220.

**Makarenya A. A., Ivanov I. V.** Socio-cultural approach to the management of adult education. – Philosophy of Education. – No. 3 (17). – P. 214–220.

**Sudeck G., Höner O.** Volitional Interventions within Cardiac Exercise Therapy (VIN-CET): Long-term effects on physical activity and health-related quality of life. – Applied Psychology: Health and Well-Being. – July 2011. – Vol. 3, issue 2. – P. 151–171.

**Wenhold F., Elbe A.-M., Beckmann J.** Psychometric quality of the VKS for measuring Volitional Components in sport [Testgütekriterien des fragebogens VKS zur erfassung Volitionaler komponenten im sport]. – Zeitschrift für Sportpsychologie. – 2009. – Vol. 16, issue 3. – P. 91–103.

Принята редакцией: 10.03.2015