

5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.

6. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.

Курко Я.В.,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAAJ&hl=uk>

Босюк О.М,

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAJ&hl=uk>

Вальчак Н.В.

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAAJ&hl=uk>

СИЛА ВОЛІ СПОРТСМЕНІВ - УНІКАЛЬНА РИСА УКРАЇНЦІВ

Тернопільський національний технічний університет
ім. Івана Пулюя

Анотація. Розглянуто показники сили волі студентів. Дослідження проводили використовуючи створену нами діагностичну комп'ютерну програму "Воля-1". У дослідженні приймали участь 29 осіб групи загальної фізичної підготовки, 29 студентів спортсменів (чоловіки віком 19-23 роки).

Встановлено, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують та тренують силу волі студентів, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Ключові слова: психофізіологічні показники, воля, студенти.

Annotation. The publication examines indicators of students' willpower. The research used the "Will-1" diagnostic computer program created by us. 29 people from the group

of general physical training, 29 student athletes (men aged 19-23) took part in the research.

It has been established that classes in physical education and sports improve and train the willpower of students, and the higher the intensity of classes, the better their psychophysiological indicators.

Key words: *psychophysiological indicators, will, students.*

Актуальність теми дослідження. Важливою психологічною рисою характеру, яка необхідна сучасному спортсмену є воля. Н.Ж, Булгакова і співавт. (2016) вважають, що високий рівень здібностей не гарантує успіху, якщо спортсмен не може проявити вольових зусиль у боротьбі за досягнення високих результатів [1, 2].

Створена нами високоінформативна та, одночасно, проста у роботі комп'ютерна програма може застосовуватись для медико-біологічних досліджень у спорті.

Мета дослідження. Мета даної роботи полягає у встановленні сили волі студентів групи загальної фізичної підготовки у порівнянні з студентами спортсменами.

Матеріали та методи досліджень. Для визначення сили волі спортсменів нами була розроблена та використана діагностична комп'ютерна програма "Воля-1", свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір [3].

Дана методика ґрунтується на основі психологічного опитувальника (Рогова Е.І. , 2004).

Дослідження проводили при погоді 2-го типу в один і той самий день. Досліджуваним групам студентів пропонували прочитати і дати об'єктивні відповіді на запитання програми. Програма автоматично рахувала одержані бали і визначала ступінь волі. У загальному, чим краща була воля обстежуваних, тим більшу кількість балів вони набирали. Фрагмент головного вікна тест-програми показано на рисунку 1.

Рис. 1. Головне вікно тест-програми "Воля – 1"

Результати досліджень. Ми встановили, що сила волі студентів залежать від інтенсивності занять з фізичного виховання та спорту (табл. 1).

Таблиця 1
Показники сили волі у студентів групи загальної фізичної підготовки та у студентів-спортсменів у балах.

Показники	n	Студенти-спортсмени	Студенти загальної групи	P
Показники сили волі	29	18,86 ± 0,74	25,69 ± 0,69	< 0,05

Ми виявили, що у студентів групи загальної фізичної підготовки показник волі знаходився в межах 13-21 балів, що, свідчить про середній ступінь волі. Студенти-спортсмени показали високу ступінь волі, їх показник був в межах 22-30 балів.

В основі саморегуляції нашої активності та поведінки покладена взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи (Макаренко Н.В., 1996). Перевага процесів гальмування в корі головного мозку призводить до зниження сили волі людини (Рогов Е.И., 2011).

Тому, на нашу думку у групи спортсменів сила та інтенсивність нервових імпульсів до виконання дій більша

ніж у студентів загальної фізичної підготовки. Вони стійкіші до стресів і втоми, більш рішучі.

Висновок. Згідно даних тестування, можна стверджувати, що заняття з фізичного виховання та спорту покращують та тренують силу волі студентів, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Список літератури.

1. Мартін Мілан Шімечка. Фізичне виховання. Міркування бігуна, плавця, тенісиста й вершника про рух, тіло та дух. Перекладач Ірина Пушкар. Вид-во Дух і література, 2018. 220 с. ISBN : 9789663789064

2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис.. канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.

3. Діагностична комп'ютерна програма "Воля-1": А.с. № 14497 від 24.10.2005. Державний департамент інтелектуальної власності; заявл. 27.09.05; опубл. 30.04.06, Бюл. № 8, серія КВ № 6018. С.364.

4. Теорія та практика олімпійської освіти: навчальний посібник / уклад. Я.П. Галан. Чернівці : Чернівець. Нац. Ун-т ім. Ю. Федьковича. 2021. 112 с.

5. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.

6. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. Київ: Перша друкарня, 2019. 912 с.