

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛЫ ВОЛИ У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

В. В. Исмиянов *Кандидат педагогических наук, доцент,*
С. П. Шевцов *студенты 2 курса,*
А. С. Малов *Иркутский государственный*
А. С. Бердников *университет путей сообщения,*
г. Иркутск, Россия

STUDY WILLPOWER RAILWAY UNIVERSITY IN STUDENTS

V. V. Ismiyanov *Candidate of Pedagogical Sciences,*
assistant professor,
S. P. Shevtsov *2nd year students,*
A. S. Malov *Irkutsk State University of Railway Transport,*
A. S. Berdnikov *Irkutsk, Russia*

Summary. The article presents results of a study of will power at students of university not involved in sports and athletes. Through this study we can have an idea of about the power of will of the student, based on its of physical preparation sports hobbies and achievements.

Keywords: students; physical training; will power.

В одной из своих книг Е. П. Ильин рассматривал силу воли как психологию произвольного (волевого) управления поведением и деятельностью человека. Длительная напряженная умственная и физическая работа снижает возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление как нормальная реакция организма. Для повышения эффективности работы студентов во время учебы необходимо проявлять волевые качества, в частности самоконтроль. «Самоконтроль поведения составляет особый аспект изучения «силы воли», так как связан с контролированием своих поступков в различных трудных ситуациях, со сдерживанием своих желаний» [1, с. 115].

Наилучшим примером проявления силы воли являются спортсмены. «... Волевой личностью мы называем человека, который успешно реализует свои высокие, социально значимые мотивы...» [2, с. 17]. Студент-спортсмен, привыкший справляться со многими трудностями, будет легче справляться с напряженной работой, чем слабо подготовленный студент. «Желание стать победителем есть у многих, а приложение силы воли – разное» [1, с. 257].

В связи с этим мы решили, что необходимо исследовать, как и насколько

сильно отличается сила воли студентов-спортсменов от студентов, ведущих менее активный образ жизни, для того чтобы доказать или опровергнуть влияние спорта на волевые качества человека.

Цель: проанализировать проявления силы воли у студентов железнодорожного вуза.

Задачи:

- 1) провести тестирование проявления силы воли среди студентов, не занимающихся спортом, и спортсменами;
- 2) математически обработать данные теста по выявлению слабого, среднего и сильного уровней силы воли.

Нами были опрошены студенты второго курса ($n = 50$) Иркутского государственного университета путей сообщения (ИрГУПС) факультета систем движения поездов. Опрос спортсменов, имеющих разряд ($n = 25$), проводился с первого по второй курсы 6-ти факультетов ИрГУПС: системы обеспечения движения поездов – 14 студентов (56%); подвижной состав железных дорог – 3 студента (8%); эксплуатация железных дорог – 4 студента (16%); строительство – 1 студент (4%); таможенное дело – 3 студента (12%). Всего участие в опросе приняли 75 студентов. В опросе использован тест Н. Н. Обозова, предназначенный для изучения

обобщенной характеристики проявления силы воли [1, с. 316].

В 2014–2015 учебном году был проведен математический анализ данных, полученных от исследуемых групп студентов ($n = 75$). Результаты представлены в табл. 1 и 2.

Из табл. 2 видно, что студенты-спортсмены много работали над собой, чтобы получить спортивный разряд. И речь идет не только о физических нагрузках, также здесь подразумевается и работа над своей собственной силой воли.

Таблица 1
Результаты исследования силы воли у студентов, не занимающихся спортом, и спортсменов ($n = 75$) ИрГУПС, 2014–2015 гг.

| Сила воли | Студенты ($n = 25$) | Спортсмены, не имеющие разряды и звания ($n = 25$) | Спортсмены, имеющие разряды и звания ($n = 25$) |
|------------------------|-----------------------|--|---|
| Слабая (0–12 баллов) | 12 чел. (48%) | 5 чел. (20%) | 5 чел. (20%) |
| Средняя (13–21 балл) | 7 чел. (28%) | 12 чел. (48%) | 6 чел. (24%) |
| Сильная (22–30 баллов) | 6 чел. (24%) | 8 чел. (32%) | 14 чел. (56%) |

Таблица 2
Результаты исследования силы воли по видам спорта у студентов, не занимающихся спортом, и спортсменов ($n = 75$) ИрГУПС, 2014–2015 гг.

| $n = 75$ | Сила воли | Виды спорта | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|-------------|-----------|----------|-------------|--------------|----------------|------|
| | | Футбол | Баскетбол | Волейбол | Тяж. атлет. | Легк. атлет. | Рукопашный бой | Бокс |
| Студенты | Слабая (0–12 баллов) | – | – | – | – | – | – | – |
| | Средняя (13–21 балл) | – | – | – | – | – | – | – |
| | Сильная (22–30 баллов) | – | – | – | – | – | – | – |
| Спортсмены без разрядов | Слабая (0–12 баллов) | 1 | – | 3 | – | 1 | – | – |
| | Средняя (13–21 балл) | 3 | 2 | – | 3 | – | 4 | – |
| | Сильная (22–30 баллов) | 2 | 1 | – | 1 | – | – | 4 |
| Спортсмены с разрядом | Слабая (0–12 баллов) | 1 | 1 | 2 | – | 1 | – | – |
| | Средняя (13–21 балл) | 2 | 2 | – | 1 | 1 | – | – |
| | Сильная (22–30 баллов) | 3 | 3 | 2 | 3 | – | 2 | 1 |

Из 75 опрошенных студентов всего лишь 10 спортсменов (13,3%) имеют низкий показатель силы воли – скорее всего, это студенты, которые занимаются спортом в качестве любителей, придерживаясь, вероятно, более нейтрального отношения к данному жизненному аспекту. Далее,

в табл. 1 и 2, мы видим явную прогрессию роста силы воли, из чего можно заключить, что многие опрошенные студенты-спортсмены упорно работают над собой. Особо сильно это заметно среди 11 студентов, увлекающихся боевыми искусствами (14,7%), и 8 тяжелоатлетов (10,6%).

Из анализа табл. 1 видим, что среди опрошенных студентов первого и второго курсов ИрГУПС высокий показатель силы воли имеют – 14 спортсменов (56%), имеющих разряды, среди спортсменов-любителей лидирует средний показатель – 12 человек (48%), тогда как среди студентов, не занимающихся спортом, преобладает низкий уровень силы воли – 12 человек (48%).

Исходя из результатов, можно заметить, что студенты, занимающиеся спортом, имеют куда более высокие результаты, нежели студенты, которые обходятся без него. Безусловно, занятия спортом помогают развить свою силу воли в большинстве ситуаций, но ни в коем случае нельзя надеяться лишь на физические упражнения. Самая большая работа в данном случае – умственно-духовная, ведь без систематического самоконтроля любые попытки воспитать свою силу воли будут бесполезными. Благодаря данному исследованию мы можем иметь представление о силе воли студента, ис-

ходя из его физической подготовки, спортивных увлечений и достижений. Но, так как сила воли зависит не только от спорта, в будущем необходимо провести дальнейшее исследование силы воли студентов в зависимости от факультетов и специальностей, а также выяснить, где наблюдаются наибольшие требования к силе воли.

Библиографический список

1. Ильин Е. П. Психология воли. – 2-е изд. – СПб., 2009. – С. 115, 257, 316.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. О природе человеческой воли // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 17.

Bibliograficheskiј spisok

1. Ilin E. P. Psihologija voli. – 2-e izd. – SPb., 2009. – S. 115, 257, 316.
2. Gippenrejter Ju. B. O prirode chelovecheskoj voli // Psihologicheskiј zhurnal. – 2005. – № 3. – S. 17.

© Исмьянов В. В., Шевцов С. П.,
Бердников А. С., Малов А. С., 2015