

Література

1. Грабовий А.К. Теоретико-методичні засади навчального хімічного експерименту в загальноосвітніх навчальних закладах / Монографія – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2012. – 376с.
2. Деркач Т.М. Інформаційні технології у викладанні хімічних дисциплін: Навч. метод. посіб. – Д.: Вид-во ДНУ, 2008. – 336с.
3. DS18B20 Programmable Resolution 1-Wire Digital Thermometer. Maxim Integrated Products, 2008. – 22р.

ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТА В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

*С.С. Середня
м. Херсон, Україна*

Новизна. В останні десятиліття спорт та фізична культура перетворились на потужний громадський рух, що є одним із напрямів у розвитку фізичної культури. Під його впливом у суспільстві формується складний спектр духовних, моральних, етичних цінностей і специфічних соціально-економічних відносин. У комплексі спортивної діяльності можна побачити всі аспекти суспільного життя: політичний, економічний, культурний, моральний та інші. Але найбільший інтерес для особистісного та суспільного розвитку представляє потенціал виховання морально-вольових якостей засобами фізичної культури. Актуальність цього аспекту обумовлена тим, що за період трансформації нашого суспільства протягом останніх десятиліть, ми спостерігаємо тенденцію до суттєвого зниження моральності на всіх щаблях суспільної структури. В той же час наші спостереження свідчать, що сфера фізичної культури має великі можливості в формуванні моральності особистості і соціальних груп.

Аналіз основних досліджень і публікацій. В науковій літературі з теорії фізичного виховання цей аспект досліджений в Україні недостатньо. Деякі аспекти морального потенціалу фізичного виховання та спорту розроблялися в працях: Бальсевича В.К., Визитей М.М., Столярова В.І., Станкіна М.І., та у деяких інших авторів, роботи яких представляють загально-теоретичні міркування [2, 5]. Рядом досліджень встановлено, що ідеомоторне тренування дає можливість встановити помилки або переробити вже засвоєний руховий навик, але може супроводжуватися ефектом, якщо уявне виконання дії недостатньо точно і ретельне [1]. Дослідження ряду авторів, зокрема А. Д. Пуні, Ю. З. Захарьянц і В. І. Силіна, Є.М. Суркова та ін. довели, що ефект впливу уявних уявлень помітно зростає, якщо їх наділяти в точним словесним поясненням [4].

Мета та завдання дослідження – Проаналізувати зміст фізичної культури орієнтований на морально-вольове виховання студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Воля особистості виражається у вольових якостях. Вольові якості - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. В. К. Калін називає такі базальні (первинні) вольові якості особистості, як: а) енергійність; б) терплячість; в) витримка; г) сміливість. Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Виховання волі - це процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є: 1) правильне поєднання свідомого переконання з вимогливістю до поведінки людини; 2) забезпечення реального

впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточуючими, а також на її ставлення до самої себе; 3) поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Вольова підготовка - це тривалий та цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток та виховання свідомої саморегуляції, певних якостей розумової діяльності та моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів. Виховання та розвиток здатності до вольових якостей завжди проходить на основі деяких загальних закономірностей: 1. Дотримуючись принципу поступовості, починають підготовку з подолання незначних труднощів, поступово підвищуючи їх інтенсивність. Це сприяє формуванню впевненості у своїх силах. 2. Необхідно давати установку на обов'язкове виконання поставленого завдання; створювати впевненість у тому, що пропоноване завдання здійснюване. 3. Створювати умови для прояву енергійних вольових напружень. 4. Обов'язково розвивати здатність до тривалих вольових зусиль, в тому числі й при монотонній діяльності. 5. Слід постійно домагатися результативності вправ на вольові зусилля та забезпечувати надходження студентів інформації про його дії для усвідомлення. Зусилля волі, що витрачаються марно, руйнують здатність до вольових зусиль.

Більшість з того, що розуміють під фізичним вихованням, є одночасно і вихованням волі. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особистості. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість і впертість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нетрадиційними засобами і методами).

Окрім названого, для виховання волі використовують (особливо у спорті та фізичному вихованні) спеціальні завдання і установки, що вимагають подолання додаткових труднощів. У процесі занять фізичними вправами проявляються такі основні типи вольових зусиль: • вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання відволікаючих факторів (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі. • Вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що мають місце в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності. • Вольові зусилля, пов'язані з необхідністю долати втому під час тренувань і, особливо, змагань. У цих випадках вольові зусилля, спрямовані на подолання труднощів, обумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба "терпіти"). • Вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т.п.), які виникають внаслідок психічних травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками і т.ін. • Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренування і харчування.

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей. Формування вольових якостей сприяє становленню студентів як суб'єктів діяльності здатних вільно, в рамках усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність та нести відповідальність за її результати.

У процесі спортивної підготовки вирішуються різноманітні завдання, і одним з головних є виховання високих моральних та вольових якостей, забезпечення формування світогляду, патріотизму.

Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язано з вольовими зусиллями. До цих зусиль спортсмена спонукає необхідність здійснювати в процесі фізичних вправ більші чи менші, але завжди перевищуючі звичайні м'язові напруги, здійснювати в різноманітних

умовах і саме тоді, коли це треба. Будучи численними і часто повторюваними, подібні м'язові напруження, навіть незначні за своєю інтенсивністю, дуже впливають на формування здібностей спортсмена. Ось чому будь-яке навчальне і тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, є в той же час і вправою по вихованню здатності спортсмена до вольових зусиль. Регулюючи труднощі завдань, що вимагають від тих хто займається напруги уваги, тренер, або викладач, тим самим виховує в них здатність до вольових зусиль. Вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми. У цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах. Вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму, можуть бути вкрай різноманітними.

Завдання морально-вольової підготовки полягає в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру студента, які дозволили б йому з одного боку гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями, а з іншого - успішно реалізувати свої спеціальні навички та вміння під час змагань, у повсякденному житті та у майбутній професійній діяльності [3]. В умовах занять спортом постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Суть спортивного вдосконалення потребує не обходу, а свідомого подолання великих труднощів зусиллям волі, які потрібно затратити для подолання цих труднощів. Стійкість і наполегливість - результат регулярного подолання стомлення при виконанні тренувальних занять і в змаганнях, особливо в несприятливих умовах. Самовладання виховується в умовах жорстокого суперництва на відповідальних змаганнях, при необхідності терміново виправити зроблені помилки.

Найважливішими завданнями вольової підготовки студента-спортсмена є: 1) навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху; 2) навчитися керувати своїм емоційним станом; 3) виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність .

Висновок. Отже сучасна теорія фізичної культури та спорту, вивчаючи різні аспекти, повинна більше уваги приділити моральному аспекту фізичного виховання та спорту, однією з складових якого є вольове в курсі фізичного виховання у ВНЗ. Великий виховний потенціал курсу фізичного виховання у ВНЗ може суттєво сприяти формуванню моральних, естетичних, вольових якостей особистості, працьовитості та відповідальності, що так необхідні сучасному суспільству та професійній діяльності не лише майбутнього вчителя фізичної культури, а й у будь-якій професії. Самоволодіння, цілеспрямованість, енергійність, завзятість, сміливість та ще багато інших якостей, нам потрібні в будь-якій професії та будь-якому виді повсякденної діяльності. Первинною ланкою виховання цих якостей є вчитель фізичної культури в школі, і саме тому, він має досконально опанувати вольові якості, і навчити дітей їх вмілому та своєчасному застосуванню.

Література

- 1.Алексеев Н.Г. Воля / Философский энциклопедический словарь .- М.: Сов. энциклопедии, 1983 .- с. 90-912.
- 2.Визитей М.М. Фізична культура і спорт як соціальне явище. – Київ., 2005.
- 3.Калин В.К. На шляхах побудови теорії волі /Психологічний журнал.-1989 .- № 2.
4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте.-М., 1977 .- с. 23.
- 5.Станкин М.И. Психолого–педагогические основы физического воспитания. – М., 2001.