

ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗВО

Топчієва Ганна Олександрівна

ORCID iD 0000-0003-3114-0658

старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій

Україна

АНОТАЦІЯ В статті розкрито особливості виховання та розвитку засобами фізичної культури та спорту на формування вольових якостей здобувачів закладів вищої освіти. Розкрито значення й ефективність занять фізичної культури та спорту щодо підвищення виховання вольових якостей. Розглянуто, що правильне застосування змісту, форм та методів, які вольові риси виховуються на заняттях фізичною культурою та спортом, що позитивно впливають на виховання вольових якостей здобувачів.

Встановлено, що під час занять фізичною культурою та спортом формується свідоме ставлення до власного здоров'я, подолання труднощів й не зупинятися на досягнутому, наполегливість, цілеспрямованість та інші якості.

У сучасному світі людина є особлива, унікальна жива істота, наділена інтелектом, свідомістю, здатністю мислити, здійснювати власні дії та брати на себе відповідальність за власні рішення тощо. Характерною особливістю людини є не просто пасивне сприйняття, пізнання оточуючого її середовища, а також активний вплив на нього, свідоме перетворення та удосконалення об'єктивного світу.

В процесі цього, людина завжди ставить перед собою цілі і завдання, прагне їх досягати та розв'язувати, бореться за їх реалізацію. Водночас на цьому шляху людина постійно стикається з різноманітними труднощами та перешкодами. Усі ці складності на життєвому шляху, можна умовно розділити на дві групи:

1. Об'єктивні труднощі (зовнішні), які оточують людину. До них можна віднести умови життя, праці, побуту, природні перешкоди, пов'язані із кліматом. Зважаючи на те, що людина є суспільна істота, яка знаходиться в постійному спілкуванні, взаємодії з іншими людьми труднощі можуть бути викликані негативним ставленням, протидією інших людей тощо.

2. Життєві труднощі (внутрішні) пов'язуємо безпосередньо із самою людиною, із її особистісними якостями, внутрішнім світом, цінностями та потребами, працездатністю та станом здоров'я, зовнішнім виглядом тощо.

Дуже часто ускладнюють життя людині такі власні недоліки, як погане здоров'я, лінь та пасивність, відсутність бажання працювати, пригнічений емоційний стан, погані звички тощо.

«Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» (Аристотель), запропонував одним із перших поняття волі. За задумом автора воля розглядається як чинник, який допомагає людині змінювати хід поведінки, ініціювати її та зупиняти, змінювати напрям та темп.

Важливим механізмом, якими наділена людина на шляху протидії зазначеним вище труднощам є вольова якість людини.

Вольові якості - це конкретні вияви волі, котрі обумовлені труднощами, з подоланням яких стикаються здобувачі вищої освіти. У процесі занять фізичною культурою існує велика кількість труднощів, подолання яких потребує певного вияву волі [1].

Як зазначає Гнатюк О. «Воля визначається здатністю долати труднощі і перешкоди на шляху до мети, здатністю керувати власною поведінкою, вмінням підпорядковувати свою професійну діяльність конкретним завданням» [2].

У працях Т.Ф. Цигульської, дослідження волі, зазначається що воля людини тісно пов'язана із свободою вибору людини, допомагає здійснити

оптимальний вибір цілі між наявними альтернативами. Водночас воля тісно пов'язана із процесами мислення, які допомагають людині здійснювати аналіз та приймати рішення у складних ситуаціях [3].

Формування вольових якостей – це один із найскладніших процесів роботи особистості над собою. Успішний розвиток вольових якостей обумовлена багатьма чинниками, зокрема психофізіологічними і соціальними параметрами особистості, станом нервової системи, характером ціннісної та мотиваційної якості фахівця тощо. На цьому шляху людина стикається із подоланням об'єктивних зовнішніх та суб'єктивних внутрішніх перешкод [4].

Виховання вольових якостей на заняттях фізичною культурою та спортом відбувається у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, що пов'язано з докладанням фізичних і вольових зусиль. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує вияву не тільки фізичних, а й вольових напружень. У цьому відношенні спеціально дібрані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, послідовне збільшення навантаження за обсягом та інтенсивністю складають систему перешкод, що поступово збільшують зусилля.

Правильно спланована фізична підготовка, повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових напружень, спрямованих на виконання більш складних та важких завдань (перешкод). Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількісний добір вправ, їхнє дозування, інтенсивність та педагогічні умови їхнього виконання.

У процесі фізичного виховання об'єктивними, на думку вчених, можна вважати такі труднощі, які пов'язані з виконанням фізичних вправ на максимальну силу, швидкість, на точність координації рухів, тривале виконання вправ на фоні наростаючого стомлення або за несприятливих зовнішніх умов, а також під час виникнення раптових чи несподіваних перешкод і труднощів. Вольові напруження під час подолання труднощів проявляються безпосередньо у процесі фізичної підготовки, що забезпечує формування здатності до вольової регуляції. Для цього необхідно, щоб заняття містили в собі елементи труднощів відповідно до рівня індивідуальної підготовленості здобувачів ЗВО.

Як відмічає І.О. Дудник, основа суб'єктивних труднощів – це особисте ставлення до конкретного виду фізичних вправ та до умов виконання. Вони, як правило, носять яскраво виражений індивідуальний характер. Виділяють такі види суб'єктивних труднощів:

- різні форми страху, пов'язані з суб'єктивними переживаннями, з острахом показати свою слабкість під час невдалого виконання вправи, з небажанням стати об'єктом глузування для однолітків;
- сором'язливість, викликана необхідністю виконувати вправи перед групою;
- невпевненість у своїх силах, що найчастіше пов'язано з відсутністю досвіду виконання складних чи нових фізичних вправ [5].

Виховання та розвиток вольових якостей дозволяє протягом навчального року не тільки істотно підвищити рівень розвитку вольових якостей, але і значно підвищити рівень фізичної підготовленості у здобувачів ЗВО. У цілому проведені дослідження засвідчують, що вольові якості є важливою складовою фізичної підготовленості молоді, тобто органічною частиною цього процесу. Окрім того, розвиток вольової активності значно підвищує якість навчального процесу з фізичної культури та спорту, що покращує відвідування занять, старанність дисциплінованість, вміння регулювати своєю поведінкою.

Спорт, дозволяє вирішувати цілий ряд виховних завдань, в тому числі і виховання вольових якостей в спорті. Виховання вольових якостей в спорті – це тривалий і цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток та виховання у спортсмена свідомої

саморегуляції, визначених якостей розумової діяльності й моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів.

За даними М. Тимчика, «Ефективність формування вольових якостей залежить від правильної організації і проведення змагань на призи відомих українських спортсменів, де студенти залучалися до самостійної фізкультурно-масової роботи». Також, у процесі проведення змагань стимулювалася мотивація, підвищувалася їхня активність, ініціативність, винахідливість. Для забезпечення ефективності індивідуальних й колективних дій, студенти дотримувалися відповідних соціально-нормативних вимог. Вони полягали в тому, щоб зміст спортивних змагань відповідав завданням, щоб під час проведення спортивних змагань ураховувалися психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості, дотримувалися моральні норми поведінки тощо [6].

Таким чином, для виховання волі не достатньо використати який-небудь окремий прийом або один перевірений засіб. Не існує єдиного універсального для усіх правила, метода чи способу формування вольових якостей. Оскільки воля має різні прояви та суттєво залежить від індивідуальних особливостей особи в якій вона формується, то і поради щодо її формування в кожному окремому випадку мають бути різні і

індивідуальні. Водночас існують певні рекомендації щодо виховання вольових якостей, зокрема під час навчання у ЗВО. Викладачу слід дотримуватися наступних правил:

- намагатися не перекладати на себе ті завдання та справи, яким він повинен навчитися сам, навпаки спрямовувати свої зусилля на забезпечення успішності його навчальної діяльності;

- намагатися у процесі навчання в закладі вищої освіти стимулювати у здобувача самостійність та ініціативність, виконання певної навчальної роботи повинно викликати позитивні емоції, почуття радості, впевненості у своїх силах від результатів праці;

- надзвичайно важливо щоб усі рішення здобувач приймав самостійно, жодним чином не намагатися приймати рішення за нього, головне завдання викладача допомогти краще зорієнтуватися в даній ситуації, викладач лише може спонукати здобувача до прийняття самостійних рішень;

- стимулювати здобувача вищої освіти в напрямку обов'язкового досягнення поставлених завдань.

Висновки. Отже, здійснено теоретичний аналіз за темою, виховання засобами фізичної культури та спорту вольових якостей у здобувачів

закладів вищої освіти дозволяє зробити висновок про велике значення волі в житті.

Науковці пов'язують із здатністю людини долати труднощі, приймати рішення в процесі досягання поставлених цілей і завдань, свідомо керувати своєю психікою, незалежно від виникаючих ситуацій та труднощів, психічні та психологічні утворення, які забезпечують саморегуляцію поведінки здобувача на заняттях фізичною культурою, під час змагальної діяльності для досягнення успіху, демонструвати високі спортивні результати, ефективно керувати своїми емоціями та психологічним станом в умовах закладу вищої освіти.

Важливу роль у вихованні вольових якостей у здобувачів для викладачів закладів вищої освіти, є забезпечення заходів спрямованих на ліквідацію умов, які негативно впливають на процес розвитку вольових якостей, створення умов, що позитивно спонукають до вольової активності, врахування індивідуальних особливостей, виховання та розвитку вольових якостей.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: [монографія] - Житомир: Вид-во «Рута», 2008. - 168.
2. Гнатюк О. М. Особливості емоційно-вольової регуляції психічних станів

у життєдіяльності курсанта ДСНС України / Проб. екстрем-ї та криз. псих-гії. - Вип. 14(2). - 2013. - 69 - 76.

3. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та

іншим/ Курс лекцій: Навч. посіб. - К.: «Наукова думка», 2000. - 192.

4. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології/ Підручник для студентів: - Вінниця: «Нова Книга», 2008.- 256.

5. Дудник І. О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у

процесі занять фізичною культурою : дис. канд. пед. наук : за спец.

13.00.07 – теорія і методика виховання /– Черкаси. – 2013. – 210.

6. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних

ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / Суч. вих. процес: Мат.

звіт. наук.-прак. конф-ії. – Івано-Франківськ, НАІР. - 2013. - 437- 440.