

УДК 796.011.1:378

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Єдиний процес навчання та виховання у спорті спрямований не тільки на оволодіння руховими навичками та вміннями, на розвиток фізичних якостей, а й на формування духовного світу людини.

Ключові слова: фізична культура, якість, виховання, навчання.

Актуальність. Спортивне тренування вимагає комплексного підходу до формування особистості спортсмена відповідно до загальної спрямованості виховного процесу.

Мета: підвищення ефективності фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

Фізична культура є складовою частиною педагогічної системи, що виховує виховання та навчання студентів у сфері професійної підготовки. Задачі виховання студентів не можуть бути обмежені тільки досягненням високих спортивних результатів, але і спрямовані на вирішення проблеми моральної поведінки і відносин в колективі, виражені не тільки в праці теоретиків у ролі спортивної діяльності, але і відомих тренерів, які підтримують вирішуваного викладача у вихованні спортсмена [1]. Як відомо, вольні зусилля студентів, є результатом навчальної діяльності при освоєнні нових знань і умінь. При нестачі завзяття студент не зможе досягти поставлених перед собою цілей.

У процес зайнятій, фізичної культури, можна включити такі додаткові труднощі, як:

- перевищення тренувальних навантажень;
- підвищення загальної моторної щільності;
- підвищення обсягу фізичної роботи;
- проведення занять з більш сильним партнером;
- моделювання нестандартних умов змагання (наприклад: команда об'являється, що до кінця гри залишилося три секунди, і вона програє очко);
- здійснення ролі лідера, навіть якщо вона не властива студенту.

Практичне заняття, по своїй суті, представляє собою трудову діяльність, а тому виховує волю і здатність до концентрації зусиль, а змагальна діяльність дає можливість самоствердження особистості. Однак, студенти, які під час навчання активно беруть участь, в змаганнях привикають орієнтуватися тільки на перемогу, перевагу над іншими, на свою винятковість, неповторність, то є на самих себе.

Це важливо для перемоги в спорті, але в професійній діяльності лікар часто не дозволяє студентам-спортсменам стати хорошими фахівцями, так як лікаря в першу чергу необхідно орієнтуватися на своїх пацієнтів [4]. Особливу роль у духовному вихованні грають ситуації «вибору» – спеціально ство-

рювані педагогом або викликані спонтанно, але відповідно використовувані в цілях духовного виховання. Вершина вибору, людина вибирає і реалізує одну з цих можливостей, відказуючи тим самим від усіх інших. Перед спортсменом часто стоїть дилема – допомогти супернику в складній ситуації або використовувати його труднощі у своїх цілях. Якщо вибір здійснюється усвідомлено, то суб'єкт вибору бере на себе відповідальність не тільки за наслідки свого вибору, але і за фактом відмови від нереалізованих можливостей.

Одним із найважливіших умов виховання спортсмена є формування особистості. Виховання та самовиховання здійснюються спільними зусиллями сім'ї, школи, колективу, членом якого є спортсмен, і навіть педагогів-тренерів.

Відповідальність за виховання спортсмена переважно покладається на тренера. Педагогічна майстерність тренера полягає в тому, щоб, спираючись на інтереси та потреби спортсмена, враховуючи визначальні мотиви його діяльності, розвинути в ньому глибоко усвідомлену спрямованість до спортивного досягнення, що базується на міцних моральних принципах. Особливе місце в моральному вихованні спортсмена займає його спортивно-етичне виховання, яке засноване на принципах етики і конкретизується стосовно тієї чи іншої спортивної діяльності. Важливо, щоб моральні переконання спортсмена знаходили втілення у його практичної діяльності.

Вольове зусилля у спорті – це свідоме напруження психічних і фізичних можливостей, спрямоване на мобілізацію та організацію стану та діяльності для подолання перешкод.

Вольові якості – це конкретний вияв волі. До основних вольових якостей відносяться цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, ініціативність та самостійність, витримка та самовладання.

Цілеспрямованість виявляється у здатності ясно визначати найближчі та перспективні цілі та завдання спортивної діяльності, засоби та методи їх вирішення. Цілеспрямований спортсмен ставить собі важку, не реальну перспективну мету, намічає свій індивідуальний шлях до здійснення наміченого плану, вміє підпорядкувати поставленим завданням власний режим життя, об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності, коригувати розв'язувані завдання тощо.

Наполегливість і завзятість виявляються у процесі подолання перешкод шляху до досягнення мети. Ці вольові якості мотивуються спонуканням необхідності, особливо почуттям обов'язку та відповідальності за виконання завдань тренера, планів тренування та виступів на змаганнях.

Рішучість та сміливість полягають у готовності діяти без вагань в умовах обмеженого часу, швидко приймати та виконувати рішення в умовах фізичної чи моральної небезпеки. При цьому важливо правильно оцінювати ступінь небезпеки або ризику, безвідмовно (не передбачаючи) виконувати свідомо прийняті рішення, попереджаючи і пригнічуючи сумнів сумніви, боязкість, страх та ін.

Рішучість та сміливість полягають у готовності діяти без вагань в умовах обмеженого часу, швидко приймати та виконувати рішення в умовах фізичної чи моральної небезпеки. При цьому важливо правильно оцінювати ступінь небезпеки або ризику, безвідмовно (не передбачаючи) виконувати свідомо прийняті рішення, попереджаючи і пригнічуючи сумнів сумніви, боязкість, страх та ін.

Тренуючись під керівництвом тренера і в співдружності з ним, спортсмен прагне самостійно в усьому розібратися, переосмислити поради, що даються йому, а не сліпо наслідувати авторитетів. Спираючись на власний спортивний досвід, він самостійно, не чекаючи вказівок, підвищує свою спортивну майстерність.

Витримка і самовладання – це здатність ясно мислити у всіх, навіть найскладніших ситуаціях, ставитися себе самокритично, управляти своїми діями і почуттями у звичайних і несприятливих умовах у процесі виконання спортивних вправ, особливо у змаганнях.

Психологічна структура кожного з перерахованих якостей складається з трьох обов'язкових компонентів: інтелектуального, емоційного та виконавчого.

Інтелектуальне забезпечення процесу спортивної діяльності в екстремальних умовах можливе завдяки системі загальних та спеціальних знань спортсмена. Чим вони повніші і глибші, тим вільніше спортсмен може свідомо регулювати свою діяльність та поведінку.

Емоційний компонент пов'язаний з активізацією значущих для спортсмена результативних і процесуальних мотивів. Результативні мотиви є загальними всім вольових якостей. Такі почуття, властиві спортсмену, як спортивне честолюбство, почуття спортивної честі, почуття спортивної агресії, емоції спортивного суперництва та ін., спонукують боротися за досягнення високих спортивних результатів. Мотиви самовдосконалення та практичної цінності своєї діяльності втілюються у прагненні загартувати волю, стати спритним та сильним, виконати норматив чергового спортивного розряду, домогтися включення до складу збірної команди тощо.

Процесуальні мотиви неоднакові у прояві різних вольових аспектів. Сприятливий потенціал обумов-

лений привабливістю і змістом самої діяльності, що виявляється у спорті (красою, новизною, цікавістю тощо). Виховання процесуальних мотивів ґрунтується на формуванні у спортсмена потреб у позитивних емоціях, пов'язаних із самим процесом подолання перешкод.

Виконавчий компонент проявляється у свідомій мобілізації сил до виконання прийнятих рішень. При цьому спортсмен використовує спрямованість результативних та процесуальних мотивів. Виконавчий компонент передбачає напрям у потрібне русло протягом психічних процесів і рухової активності і проявляється у спеціальних вміннях вирішувати труднощі і долати перешкоди, здатності переходити від думок і почуттів до дій, найбільш доцільним та результативним на цей момент.

У педагогіці розвивалося головним чином вчення про активну протидію впливам соціального середовища: подолання зовнішніх негативних обставин життя, боротьбі з аморальною, антикультурною оточуючих людей [3]. Педагогічна ситуація забезпечує формування здатності її учасників до самообмеження, уміння бачити проблему та наслідки того чи іншого її вирішення з різних точок зору, стійкості поглядів та переконань, уміння відстоювати свою точку зору, не утискаючи при цьому переваги іншої людини, та здійснювати вчинки відповідно до своїх переконань [2].

Висновок. Моделювання на заняттях з фізичної культури додаткових труднощів за рахунок навмисних педагогічних ситуацій виховуються вольові якості студентів (цілеспрямованість, дисциплінованість, рішучість, самовладання, витримка, завзятість, мужність, сміливість).

Виховання вольових якостей спортсмена складає основи вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів.

При використанні ситуацій, що виховують, як для цілого колективу, так і для окремої особистості, необхідно враховувати, що матеріал, запропонований студентам, повинен бути цікавим, особистісної значущим, оскільки саме інтерес до заняття сприяє правильному впливу на студента з метою виховання позитивних моральних якостей. На заняттях зі студентами метод виховних ситуацій в органічному поєднанні із засобами фізичної культури та спорту будуть ефективними у збереженні традицій духовності, моральності, здорового способу життя.

Література

1. Визитей Н. Н. О социально-культурной миссии спорта высших достижений в современном мире. *Материалы науч.-практ. конф. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»*. Минск, 2009. Т. 3. С. 20–23.
2. Гусейнов А. Г. Педагогические условия развития физических и нравственно-волевых качеств у юных спортсменов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Махачкала, 2008. 31 с.
3. Столбов В. В., Финогонова Л. А., Мельникова Н. Ю. *История физической культуры и спорта: учебник*. М.: Физкультура и спорт, 2001.

4. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы V Межд. науч.-практ. конф.

(22–23 мая 2015 г., Красноярск): электрон. сб. / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015.

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Education of moral and volitional qualities The unique process of training and education in sports is aimed not only at mastering movement skills and abilities, at the development of physical qualities, but also at the formation of a person's spiritual world.

Keywords: Physical culture, quality, education, training.

УДК 796.011.1

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

Колоскова І. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), koloskova.irina18@gmail.com

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ

Заняття фізичними вправами, загартовування, активний відпочинок і спорт вже сьогодні в масових експериментах довели свій високий оздоровчий потенціал.

Ключові слова: фізична активність, рухова активність, фізичні вправи.

Актуальність. Оздоровчий та профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Внаслідок недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою та закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин та розвитку дегенеративних захворювань (атеросклероз та ін.). Для нормального функціонування організму людини і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності, тобто. діяльності, що виконується у процесі професійної праці та повсякденно у побуті. Найбільш активним виразом якості виконаної м'язової роботи є величина енерговитрат.

Мета: визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів та вплив оздоровчої фізичної культури на організм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, соціологічні методи дослідження (бесіда, інтерв'ю), педагогічні методи дослідження.

В цей час тільки 20% населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, у решти 80% добова витрата енергії значно нижча від рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. Різке обмеження рухової активності останні десятиліття призвело до зниження функціональних можливостей людей середнього віку.

До факторів захворювань відносять, перш за все, недостатню рухову активність та лише висококалорійне харчування, а також куріння, нервово-психічне напруження, зловживання алкоголем. До внутрішніх факторів захворювання відносять збільшення вмісту холестерину в крові, підвищений АТ, зайва вага тіла. Встановлено, що в країнах, де населення має нестачу в харчових продуктах і відризняється високою фізичною активністю, дані хвороби майже не зустрічаються.

Тільки спеціальні фізичні вправи достатньої ефективності, виконані в після робочий час можуть виступати в ролі ефективного антифактора. Завдяки фізичній активності в людей, які займаються фізичними вправами у вільний від роботи час, смертність знизилась у 3,5 рази. Важливе значення у боротьбі із серцево-судинними захворюваннями має характер виконання вправ. В ряді наукових досліджень доведено: тяжка фізична праця з вираженими силовими компонентами (шахтар, вантажники) не тільки не покращують стан здоров'я, але й сприяють розвитку дегенеративних захворювань (атеросклерозу та ін.).

Силові вправи, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок процесів гліколізу, не тільки сприяють нормалізації ліпідного обміну, але і підвищують вміст холестерину в крові. Нормалізація ліпідного обміну і зниження холестерину в крові можливі тільки при виконанні циклічних вправ аеробного характеру. У зв'язку з цим оздоровчий ефект і профілактику в наш час пов'язують не з будь-якою руховою активністю, яку дуже важко оцінити кількістю, а тільки з величиною загальної витривалості