

Михайленко В. М., Мартинов Ю. О., Сога С. М.

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ І МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманітарного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування у здобувачів вищої освіти важливих рухових навичок і вмінь.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Завдання дослідження: проаналізувати взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних рис та якостей майбутніх фахівців.

Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, умінні бачити моральну основу в змісті дисципліни й спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання. Заняття фізичною культурою й спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, а й душевну та духовну, тобто тіло, душу й дух. Візьмімо, наприклад, спортивні та рухливі ігри. У них розкривається особистість студента. Ставлення студентів один до одного в запалі спортивної боротьби покаже їхній характер. Егоцентрична людина в грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й «зробити собі ім'я». А чуйна (доброзесна) людина буде насамперед членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри. Вона прийме до гри слабого гравця й підтримуватиме його.

Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти навчаються правильним емоційним стосунками. Вони активізують творчість, уяву, фантазію. Заняття фізичною культурою й спортом виховують волю студента. Під час вивчення рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів); терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття й настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення та діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нестандартними засобами й методами). Специфічними факторами виховання

вольових рис є систематичне додання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям студентів. Тобто логіка процесу фізичного виховання й логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

За даними анкетування, яке проводилось викладачами кафедри ТОС серед студентів 1 і 2 курсів Київського НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», студенти відмітили, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють швидко вирішувати питання, які пов'язані з подоланням вольових зусиль, зокрема в спортивному залі в змаганнях з таких видів спорту як: ігрові (баскетбол, футбол, волейбол), складно-координаційних (оздоровчої аеробіки, гімнастиці, скелелазіння) та інші.

Аналізуючи анкетні дані, групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту. Відповідно за даними відповіді, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, плаванням, скелелазінням, гімнастикою. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвиткові егоїзму. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, футбол), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатню високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання по інших навчальних дисциплінах.

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис.

Формування вольових рис дає студентам можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати.

У процесі занять фізичними вправами виявляються такі основні типи вольових зусиль:

вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні й для збереження уваги під час втоми;

вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються в процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є 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, зумовлених функціональними зрушеннями в організмі (небажання продовжувати роботу, біль, потреба «терпіти»);

вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й т. п.), які виникають унаслідок травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;

вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей та розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широкого діапазону вимог

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на «здорову» втому, у результаті розум відпочиває та готується до нових завдань. Фізичні вправи загострюють відчуття, що відкриває можливість інтенсивніше розвивати інтелектуальні здібності.

На заняттях тренуються м'язи та виховується звичка до фізичних зусиль, які гартують характер і формують сильну й гнучку, «немов сталь», волю. Фізична культура й спорт сьогодні набули дуже великого значення, бо можуть сприяти утвердженню в молоді таких важливих цінностей, як чесність, доброта, витривалість, дружба, взаємна підтримка, солідарність, наполегливість, вірність та мужність. Фізична культура й спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити в неї здоровий спортивний дух. Фізична культура та спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги й відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному та духовному. Однак фізична культура й спорт не повинні стати самоціллю, а лише засобом. Таким засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого та досконалого формування людини – особистості, яка радісно й охоче виконує свої обов'язки в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності. вольовий студент особистий фізичний виховання

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку

Між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних цінностей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних рис студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної

майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними цінностями.

З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально -- психологічних властивостей.