

ІРИНА СУНДУКОВА

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка вул. Шевченка 1 м. Кропивницький, Україна *irinasyndykova@gmail.com*

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

АНОТАЦІЯ

У статті наведено результати теоретичного дослідження, метою якого було проаналізувати основні засади розвитку вольових якостей учнівської молоді як цілісної системної індивідуально-психологічної характеристики, в процесі занять фізичною культурою та спортом. Наукова новизна полягає в теоретичному обґрунтуванні вольових якостей учнів в процесі занять фізичною культурою та спортом, саме в процесі заняття з фізичної культури чітко визначаються цілі та зміст діяльності, засоби та методи, які впливають на розвиток цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, тобто формують звичку до прояву вольових зусиль молоді.

s. 75-82

Охарактеризовано поняття «воля» з точки зору філософів, психологів та педагогів. Сучасне визначення волі узгоджується з тим, що це свідома саморегуляція людиною своєї діяльності, що забезпечує подолання перешкод і труднощів на шляху до своєї мети. Зазначено, що в процесі фізичного виховання необхідною умовою для формування волі дитини є опанування технічними прийомами, підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому слід враховувати психолого-педагогічні способи стимулювання: похвалу, нагороди та інші прийоми, що збільшують інтерес учнів до занять і сприяють значному підвищенню впевненості у власних силах.

Проаналізовано вольові зусилля в процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю та виділено п'ять їх видів: вольові зусилля при м'язових напруженнях; вольові зусилля при напруженні уваги; вольові зусилля при виконанні дій з подоланням втоми; вольові зусилля спрямовані на дотримання режиму; вольові зусилля спрямовані на переборення почуття страху.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

воля, фізична культура, наполегливість, рішучість, самовладання.

ВСТУП

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДЖЕРЕЛ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Дослідженнями виховання вольових якостей займалися багато науковців, зокрема А. О. Артюшенко, А. І. Висоцький, Г. М. Гагаєва, Г. П. Грибан, В. А. Колмогоркин, В. М. Платонов, А. Ц. Пуні, А. О. Романов, Б. Н. Смирнов, Р. З. Шайхтдінов, Є. П. Щербаков та ін. Ці дослідження є значним внеском в теорію формування вольових якостей дітей різного шкільного віку.

З психологічної точки зору, питаннями розробки методики виховання вольових якостей у дітей і підлітків займалися: Л. І. Божович, А. В. Веденов, Г. П. Грибан, К. М. Корнілов, П. Коханець, В. А. Крутецький, Л. М. Мірошник, М. Паскалева, А. В. Петровський, В. І. Селіванов, З. С. Сирицева та ін. Вони неодноразово відмічали, що виховання вольових якостей здійснюється безпосередньо у процесі навчальної діяльності, так як навчання є напруженою працею, яка вимагає подолання певних перешкод.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Аналіз основних засад розвитку вольових якостей учнівської молоді як цілісної системної індивідуально-психологічної характеристики, в процесі занять фізичною культурою та спортом.

ОСНОВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Формування та розвиток вольових якостей особистості відбувається в процесі заняття фізичною культурою та спортом. Адже саме заняття з фізичної культури чітко визначають цілі та зміст діяльності, засоби та методи, які впливають на розвиток цілеспрямованості, наполегливості, витримки, рішучості, сміливості, тобто формують звичку до прояву вольових зусиль молоді. Разом з тим в зовнішньому виразі вольові зусилля не можуть проявлятися поза м'язових рухів, що обумовлено єдністю фізичного та вольового виховання. В процесі навчання рухам, виховання фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію та виявляються вольові якості особистості [3].

В основі розуміння специфіки розвитку вольових якостей лежить поняття «воля», проаналізоване у працях філософів, психологів, педагогів.

В «Українському педагогічному енциклопедичному словнику» поняття «воля» визначене як «свідома саморегуляція людиною своєї поведінки й діяльності, регулююча функція мозку, що полягає у здатності активно домагатися свідомо висунутої мети, переборюючи зовнішні і внутрішні перешкоди» [2].

У словнику-довіднику «Соціальна педагогіка» за редакцією Т. Алексєєнко поняття воля розглядається як «здатність людини до керування своїми вчинками і поведінкою, що проявляється у самодетермінації, саморегуляції нею своєї діяльності і різних психічних процесів; психічний процес, що полягає у здатності активно домагатися свідомо поставленої мети, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди» [10].

Н. Пов'якель розглядає поняття «воля» як «форму психологічного відображення, що виявляється в здатності людини здійснити свої бажання, реалізувати поставлену мету, відібрати дії для подолання зовнішніх чи внутрішніх перешкод. На думку вченої, розвиток волі пов'язаний насамперед з формуванням в особистості мотиваційної сфери, сталого світогляду та переконань, а також здатності до вольових дій, самоконтролю та довільної регуляції поведінки в різних життєвих ситуаціях [7].

Саме тому сучасне визначення волі узгоджується з тим, що це свідомо саморегуляція людиною своєї діяльності, що забезпечує подолання перешкод і труднощів на шляху до своєї мети.

До вольових якостей особистості належать: наполегливість, рішучість, витримка, самовладання та сміливість. Зазначені якості допомагають індивіду доводити до кінця кожну розпочату справу, долаючи певні перешкоди, які зустрічаються на шляху [6].

Наполегливість – це систематичний прояв сили волі при прагненні людини досягти віддалену за часом ціль, незважаючи на виникаючі перешкоди й труднощі. Наполегливість особливо яскраво виявляється тоді, коли людина знаходиться

в проблемній ситуації, коли є труднощі, перепони на шляху до досягнення мети [6].

Рішучість – це індивідуальна властивість волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності [6]. У цій якості особливо яскраво виявляється воля як здатність до вільного вибору: прийняти рішення і означає зробити вибір у неоднозначній ситуації. Рішучість виражається в швидкості та впевненості, з якою приймається рішення, на протигагу тим коливанням на зразок хитання маятника в одну і в іншу сторону, які виявляє нерішуча людина.

Важливою вольовою якістю особистості є самовладання. Воно передбачає збереження ясності думки в будь-яких обставинах, виявляється у здатності людини володіти емоціями в складній ситуації, керувати власною поведінкою та діяльністю в стані стресу. Це можливість індивіда зберігати холоднокровність навіть у важких обставинах [8].

Витримка – це здатність до тривалої протидії несприятливим чинникам. Воля в даному випадку виявляє свою ініціюючу функцію, спонукаючи особистість зберігати актуальний стан всупереч ситуації, що склалася [6]. Загалом, витримка і самовладання – прояви волі, які характеризуються збереженням ясності розуму, можливістю керувати думками, почуттями і діями в умовах емоційного збудження або пригнічення, інтенсивного напруження, втоми, виникнення несподіваних перешкод і впливу інших негативних факторів.

Сміливість – це готовність до небезпеки, до подолання негараздів тощо. На думку А. В. Родіонова, сміливість визначається готовністю індивіда виконувати небезпечні дії [8]. Фізкультурно-спортивна діяльність сповнена ситуацій, де сміливість може не тільки проявлятися, але і мати вирішальне значення для досягнення успіху.

До основних завдань, які забезпечують процес виховання вольових якостей у фізкультурно-спортивної діяльності належать:

- формування мотиваційних, інтелектуальних та моральних основ вольових проявів;
- різнобічно розвивати вольові якості, необхідні в повсякденній діяльності, формувати на цій основі риси характеру, що позитивно розкривають здібності особистості [11].

Широке розуміння волі як психічного процесу дає можливість розглядати виховання вольових якостей учнів як важливу невід'ємну частину їх фізичного розвитку і всього навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

На думку ряду фахівців у навчально-виховному процесі слід планувати систематичне і своєчасне підвищення фізичної активності учнів шляхом підбору вправ відповідно до рівня підготовленості учнів і узгоджувати їх з розвитком конкретних фізичних здібностей [1]. Кожну фізичну вправу необхідно виконувати з метою одночасного впливу на процес формування, як вольових, так і фізичних можливостей учнів. Тому в процесі фізичного виховання необхідною умовою для формування волі дитини є опанування технічними прийомами, підвищення рівня фізичної підготовленості. При цьому слід враховувати психолого-педагогічні

способи стимулювання: похвалу, нагороди та інші прийоми, що збільшують інтерес учнів до занять і сприяють значному підвищенню впевненості у власних силах.

Для вивчення шляхів виховання вольових якостей особистості у навчальному процесі з фізичного виховання виникає необхідність розгляду вольових зусиль, які спрямовані на подолання труднощів, які потрібно долати при підготовці, в процесі і після закінчення занять. У процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю вольові зусилля можуть бути найрізноманітнішими по-своєму характеру та ступеню, але деякі з них мають багато спільного. Саме тому П. А.

Рудик пропонує звести вольові зусилля до п'яти видів:

- 1) при м'язових напруженнях;
- 2) при напруженні уваги;
- 3) при виконанні дій з подоланням втоми;
- 4) спрямовані на дотримання режиму;
- 5) спрямовані на переборення почуття страху, невпевненості [9].

М'язові напруження, які проявляються у процесі виконання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності. Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язане із певним зусиллями. До цього спонукає необхідність здійснювати в процесі фізичних вправ більші чи менші, але завжди ті, що перевищують звичайні м'язові напруги, здійснювати їх в різноманітних умовах і саме тоді, коли це потрібно.

Специфічними є вольові зусилля при напруженні уваги, необхідність яких зумовлюється природою уваги. Відомо, що при заняттях фізичною культурою та спортом доводиться концентрувати зусилля на головному і повністю залишати поза увагою побічні явища. Ось чому будь-яке навчальне та тренувальне заняття, що вимагає зосередження уваги, є в той же час і вправою по вихованню здібності особистості до вольових зусиль.

У спортивній практиці дуже важливу роль відіграють зусилля, пов'язані з подоланням втоми і почуття втоми. Це зумовлено специфікою спорту. Загальновідомо, що ефективне виконання будь-яких рухових дій потребує затрат енергії, що викликає втому. В цьому випадку вольові зусилля спрямовуються на подолання м'язової інертності, загальмованості, іноді незважаючи на своєрідне відчуття болю в м'язах [8].

Значне місце у спортивній діяльності відводиться вольовим зусиллям, які пов'язані з подоланням небезпеки і ризику. Їх особливість – сильна емоційна насиченість, оскільки вони направляються на боротьбу з негативними емоційними станами: страхом, боязкістю, розгубленістю, збентеженням тощо [9].

В. В. Кузін, А. Т. Паршиков, М. Я. Віленський вказують, що ефективність виховання вольових якостей в кінцевому рахунку залежить від того, наскільки цей процес переростає свідому активність людини, спрямовану на вироблення своїх вольових якостей [12].

Для цього в сучасній системі фізичного виховання і спорту рекомендується використовувати ряд спеціальних прийомів:

- введення завдань по перевищенню звичних параметрів зусиль (подолання стомлення);
- введення змагальних завдань з установкою на обов'язкове досягнення заданого результату;
- стимулювання вольових проявів шляхом ускладнень зовнішніх умов діяльності [12].

Особливе місце в організованому педагогічному процесі з формування різнобічно розвиненої особистості приділяється засобам фізичної культури, здатним повноцінно впливати на позитивну динаміку рівня їх формування. Фізичні вправи мають комплексний вплив на формування вольових якостей учнів. Аналіз робіт, присвячених дослідженням проблем формування вольових якостей за допомогою занять фізичною культурою (Е.А.Байер, В.Н. Казанцев, В.В. Находкин, Т.И. Чедова, Т.И. Шульга) свідчить, що кожна фізична вправа впливає на ряд вольових якостей. Ступінь цього впливу може бути різною, але завжди комплексною. Більш того, немає таких фізичних вправ, які формували б конкретні вольові якості у всіх учнів. Одні й ті ж фізичні вправи, як доведено сучасними дослідженнями [4], у різних людей формують вольові якості в різному ступені.

Засобом формування вольових рис характеру учнів М. Шилова та Ю. Шевчук визначають спортивну діяльність за умови виховання морально-вольових якостей та саморегуляції, фізичного розвитку та фізичних досягнень [13]. В. Ігонтов, М. Новіков [5] наголошують, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють розкриттю потенційних можливостей людини, формуванню таких якостей, як упевненості в собі, рішучості, сміливості, бажання й реальної можливості переборювати труднощі, а також розвитку фізичних якостей.

Загальна логіка розвитку всіх вольових якостей може бути виражена таким чином: від уміння керувати собою, концентрувати зусилля, витримувати великі навантаження до здатності керувати діяльністю, домагатися в ній високих результатів. Відповідно до цієї логіки змінюють один-одного і вдосконалюються прийоми розвитку вольових якостей.

Досить поширеним серед сучасної молоді способом розвитку у себе вольових якостей, є заняття різними видами спорту, які пов'язані з великим фізичним навантаженням та ризиком, такі, де потрібні неабияка сила та мужність. Захоплюючись багатьма спортивними заняттями спочатку заради розвитку вольових якостей особистості, деякі учні згодом продовжують займатися для досягнення високих результатів. Завдяки цьому відбувається подальший розвиток мотивації досягнення успіхів. Мотивом такої поведінки є прагнення привернути до себе увагу. Виникає нова фаза у розвитку волі дитини. На цьому етапі особистість починає самостійно вибирати захоплення, розширює свій кругозір, займається самовихованням, досягає успіху чи уникає поразок, таким чином дає розвиток вольовим якостям [8]. Фізична культура і спорт зміцнюють організм, привчають людину до управління своїм тілом, рухами і поведінкою. Вольові якості особистості, які спочатку сформувалися і закріпилися під час цих занять, згодом переходять на інші види діяльності, зокрема і на професійну сферу.

ВИСНОВКИ

Виховання вольових якостей не є вихованням окремо самостійних якостей. Це процес безперервних життєвих, трудових, побутових дій, діяльності під час занять фізичною культурою та спортом, взаємодією з навколишнім середовищем і світом в цілому. Бути завжди готовим до вирішення та розв'язання будь-якої ситуації, в складних умовах, є проявом вольових якостей та необхідною навичкою для кожної людини.

ЛІТЕРАТУРА

- [1] Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис.. канд. пед. наук. Київ, 2003. 20 с.
- [2] Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. друге, доп. й випр. Рівне: Волинські обереги, 2011. 552 с.
- [3] Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во "Рута", 2008. 168 с.
- [4] Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2011. 368 с.
- [5] Ігнатов В. Новіков М. Фізичне виховання в ліцеї. Рідна школа. 2000. № 5. С. 21-23.
- [6] Павелків Р. В. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ, 2002. 506 с.
- [7] Педагогічний словник /за ред. М. Д. Ярмаченка. Київ: Педагогічна думка, 2001. 516 с.
- [8] Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академический проект, 2004. 576 с.
- [9] Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена: Проблемы психологии спорта. Москва, 1962. С. 9-10.
- [10] Соціальна педагогіка: словник-довідник / за заг. Ред.. Т. Ф. Алексєєнко. Вінниця: Планер, 2009. 542 с.
- [11] Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. М.: ФиС, 2008. 206 с.
- [12] Физическая культура / под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. Москва: Спорт АкадемПресс, 2003. 174 с.
- [13] Шилова М. И. Шевчук Ю. В. Формирование нравственных и волевых черт характера подростков в школах спортивной ориентации. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. № 4. С. 46-49.

KSZTAŁCENIE SIŁY WOLI W PROCESIE ZAANGAŻOWANIA W KULTURĘ FIZYCZNĄ I SPORT

STRESZCZENIE

W artykule przedstawiono wyniki teoretycznego badania, którego celem była analiza głównych zasad rozwoju siły woli uczniów, jako całościowych, systemowych cech indywidualno-psychologicznych, w procesie wychowania fizycznego i sportu. Nowatorstwo naukowe polega na badaniu teoretycznego ugruntowania siły woli uczniów w procesie wychowania fizycznego i sportu. To właśnie w procesie wychowania fizycznego, cele i treści działań, środki i metody, wpływają na realizację celów kształcenia wytrwałości, wytrzymałości. Determinacja, odwaga są jasno określone, tj. tworzą nawyk okazywania młodym ludziom silnej woli.

Pojęcie „woli” jest scharakteryzowane z punktu widzenia filozofów, psychologów i nauczycieli. Współczesna definicja woli jest zgodna z faktem, że jest to świadoma samoregulacja przez osobę swoich działań, zapewniająca pokonywanie przeszkód i trudności na drodze do celu. Zwraca się uwagę, że w procesie wychowania fizycznego warunkiem koniecznym kształtowania się woli dziecka jest opanowanie różnych technik, służących podnoszeniu poziomu sprawności fizycznej. Jednocześnie należy wziąć pod uwagę psychologiczne i pedagogiczne metody stymulacji: pochwały, nagrody i inne metody, które zwiększają zainteresowanie uczniów zajęciami, przyczyniając się do znacznego wzrostu pewności siebie.

Przeanalizowano wysiłki wolicjonalne w procesie kultury fizycznej i aktywności sportowej, wyróżniając pięć ich typów: wysiłek wolicjonalny podczas napięcia mięśniowego; wolicjonalne wysiłki podczas zwracania uwagi; wolicjonalne wysiłki podczas wykonywania działań, mających na celu przezwycięzenie zmęczenia; dobrowolne wysiłki, które mają na celu utrzymanie reżimu; wysiłki wolicjonalne służące przezwycięzeniu uczucia strachu.

SŁOWA KLUCZOWE

wola, kultura fizyczna, wytrwałość, determinacja, samokontrola.

DEVELOPMENT OF VOLUNTARY QUALITIES OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

ABSTRACT

The article presents the results of a theoretical study, the purpose of which was to analyze the basic principles of development of volitional qualities of student youth as a holistic systemic individual psychological characteristics in the process of physical culture and sports. Scientific novelty lies in the theoretical substantiation of volitional qualities of students in the process of physical culture and sports, it is in the process of physical education clearly defines the goals and content of activities, tools and methods that affect the development of determination, perseverance, endurance, determination, courage, ie. form a habit of showing the willful efforts of young people.

The concept of „will” from the point of view of philosophers, psychologists and teachers is described. The modern definition of will is consistent with the fact that it is a conscious self-regulation of human activities, which provides overcoming obstacles and difficulties on the way to his goal. It is noted that in the process of physical education a necessary condition for the formation of the child’s will is to master the techniques, increase the level of physical fitness. At the same time, psychological and pedagogical methods of stimulation should be taken into account: praise, awards and other techniques that increase students’ interest in classes and contribute to a significant increase in self-confidence.

The volitional efforts in the process of physical culture and sports activities are analyzed and five of their types are distinguished: volitional efforts at muscular tensions; volitional efforts under stress; volitional efforts when performing actions to overcome fatigue; strong-willed efforts aimed at adhering to the regime; volitional efforts are aimed at overcoming feelings of fear.

KEYWORDS

will, physical culture, persistence, determination, self-control.



Artykuł udostępniony na licencjach Creative Commons/ Article distributed under the terms of Creative Commons licenses: Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). License available: www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/