

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

<b>Сірик А. Є., Сергієнко В. М.</b> Фізкультурно-спортивна діяльність вищого навчального закладу .....	149
<b>Твердохліб Ж. О.</b> Формування професійних навиків у майбутніх педагогів у процесі застосування методики колового тренування на заняттях з фізичного виховання .....	152
<b>Томашевський І. Я., Гришчук О. М.</b> Технічна підготовка волейболісток у вищих навчальних закладах .....	155
<b>Ушаков В. С., Проценко А. А.</b> Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання в вищих навчальних закладах .....	157
<b>Філішов М. М.</b> Формування освітнього процесу в вузівському фізичному вихованні .....	160
<b>Шаверський В. К., Саранча М. П.</b> Оцінка фізичної підготовки студентів-волейболістів різних ігрових амплуа .....	163
<b>Шепеленко Т. В., Лучко О. Р.</b> Основні критерії відбору у групи спортивного удосконалення зі спортивної аеробіки та черліденгу в УкрДАЗТ .....	166
<b>Яворська Т. Є.</b> Науково-дослідна діяльність як базова основа інтелектуального самовдосконалення майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту .....	169
<b>Яковліва О. П., Яковлів В. Л.</b> Роль спілкування у розвитку особистості майбутнього вчителя фізичної культури .....	171

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ**  
**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

<b>Дмитренко С. М., Асаулук І. О., Романенко О. І.</b> Зміни в показниках швидко-силових здібностей учнів середнього шкільного віку під впливом педагогічної технології .....	175
<b>Жуковський Є. І., Шницук Л. М.</b> Виховання морально-вольових якостей – одна з педагогічних умов ефективного підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів .....	177
<b>Иваненко В. В.</b> Психологічна підготовка в волейболі .....	179
<b>Коробейников Г. В.</b> Індивідуально-типологічні властивості психофізіологічних функцій у сліпих дзюдоїстів різної статі .....	183
<b>Омельченко Т. Г.</b> Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції як необхідна складова підготовки фахівця у сфері фізичного виховання та спорту .....	186

**ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ – ОДНА З ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

Жуковський Є. І.<sup>1</sup>, Шишук Л. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка,

<sup>2</sup>Житомирський інститут медсестринства

**Постановка проблеми.** Одним із важливих завдань нашої держави на сучасному етапі є турбота про здоров'я молодого покоління, яке було б готове до активної творчої діяльності у всіх сферах життя демократичного суспільства. У зв'язку з цим виникає потреба у висококваліфікованих учителях фізичної культури, які були б підготовлені до праці у сучасних умовах життя.

Використання засобів фізичного виховання у формуванні морально-вольових якостей – один з ефективних шляхів підготовки вчителів фізичної культури до майбутньої трудової діяльності. Актуальність проблеми зумовлена тим, що у частини студентів-випускників недостатньо сформовані такі важливі особисті якості, як ініціативність, самостійність, витримка, наполегливість, дисциплінованість. Через це викладачам фізичного виховання ВНЗ необхідно приділяти більше уваги цій стороні виховання, адже у них є немало засобів і методів, які можуть сприяти вихованню у студентів морально-вольових якостей.

Проблемою формування волі в особистості займалися немало науковців, а саме: А.В. Засимовський, В.П. Чубуков, Г.І. Шукіна, А.Ц. Пуні, А.В. Веденов та ін. Проте аналіз їх досліджень показує, що ще є невикористані можливості для подальшого розгортання роботи в цьому напрямку, зокрема у підготовці майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Зазначимо, що у процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури виникає немало питань, успішне вирішення яких залежить від педагогічних умов. Із метою виявлення груп педагогічних умов, які впливають на якість підготовки майбутніх спеціалістів фізичної культури, було з'ясовано, що 80% респондентів (студентів-випускників та вчителів фізичної культури) виділили таку педагогічну умову, як виховання у студентів морально-вольових якостей, оскільки соціально-економічна ситуація в країні вимагає від кожної людини вміння долати труднощі, відстоювати свої позиції.

**Мета статті:** розкрити сутність вольових якостей особистості та значення їх для майбутньої професійної діяльності вчителів фізичної культури в межах окресленої проблеми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тема волі має багатовікову історію. Так ще Арістотель вважав, що спонукальною силою у справі є не знання, а «інша сила викликає діло, що відповідає знанню» [1, с. 442]. Йоган-Генріх Песталоцці радив учителю під час навчання якісно виконувати фізичні вправи виховувати у них наполегливість, волю (підвести учня до осмислення того, що він сам собі повинен допомогти) [4, с. 113-233].

Тож зупинимося на визначенні цього поняття. Воля – це «одна з функцій людської психіки, яка полягає насамперед у владі над собою, керуванні своїми діями й свідомому регулюванні своєї поведінки» [8, с. 735]. Воля – це регулююча сторона свідомості, яка виражається у здібностях людини виконувати ціленаправлені дії та вчинки, що вимагають подолання труднощів. Вона проявляється у регулюванні практичної і пізнавальної діяльності людини. Це своєрідний пусковий і тормозний механізм.

Звідси, вольове регулювання поведінки – це свідоме спрямування зусиль на досягнення мети чи стримання від активності. У житті можна побачити людей, які витрачають великі зусилля, але не мають успіху, бо щось не враховується, не розуміється, тобто для здійснення мети їм не вистачає вольового зусилля, у них слабка вольова регуляція поведінки [6, с. 288, 290–291].

Цікавим є підхід О.В. Петуніна щодо визначення волі. На його думку, воля – це практична сторона свідомості людини. Виховати волю – значить виховати трудолюбиву людину. Через це студенти повинні весь час направляти свою увагу на подолання труднощів у досягненні мети – закінчити розпочату справу [5, с. 68]. Якщо ж немає бажання виконувати якусь дію, то тут варто згадати пораду Джона Локка про використання індивідуального підходу до того, хто вчиться. Зокрема, якщо немає в учня бажання виконувати навчальне завдання, необхідно викликати у нього бажання працювати, запропонувавши йому схожі ідеї. У такому разі можна зберегти багато часу і зусиль, бо учень зробить у три рази більше, коли налаштований позитивно, ніж при затраті подвійної кількості часу і зусиль, коли працює без бажання [3, с. 466]. Хоча на шляху до мети він зустрічатиме перепони. Щоб їх подолати, необхідно прикласти вольові зусилля, які характеризуються кількістю енергії, витраченої на виконання фізичної вправи. Наприклад, одному студенту не треба багато зусиль, щоб виконати домашнє завдання з фізичної культури, а іншому треба попрацювати, тобто прикласти вольові зусилля, щоб успішно виконати його.

Особистість має немало вольових якостей. Різні аспекти формування їх досліджували П. Рудик, А. Висоцький, Є. Ільїн, А. Пуні та ін.

Як відомо з психології та фізіології спорту, під час різних занять фізичного виховання вольові якості особистості розвиваються неоднаково. Вчені-психологи виділяють від 10 до 34 якостей. Основними вольовими якостями є цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність.

Так, цілеспрямованість характеризується умінням особистості ставити мету і досягати її, а рішучість – швидким, продуманим вибором мети і визначенням способів досягнення її. Наполегливість проявляється у здібностях особистості довгий час направляти і контролювати свою поведінку відповідно поставленої мети, а витримка – у стриманні психічних і фізичних виявлень, які заважають досягненню мети. Самостійність виражається в умінні особистості з власної ініціативи ставити мету, знаходити шляхи її досягнення і практично виконувати прийняті рішення.

Воля людини характеризується й іншими якостями: сміливістю, мужністю, стійкістю, дисциплінованістю, які в значній мірі поєднуються індивідуально. До речі вольові риси дуже яскраво виявляються у юнацькому віці. Наприклад, рішучість стає свідомішою, наполегливість – твердішою, а сміливість – усталенішою.

Зауважимо, що кожній людині притаманні всі вольові якості особистості, але розвиваються вони неоднаково. Звідси, навколо нас немало людей дуже енергійних, які наполегливо борються за втілення своїх рішень у життя. Інші мають розвинуті якісь поодинокі риси, наприклад, рішучість та самостійність, і теж наполегливо ідуть до своєї мети. Це люди сильної волі. Однак є такі, у яких розвинута якась одна риса, а інші – слабко. Наприклад, людина може бути рішучою, але малонаполегливою, нестриманою і т. ін.

Проте є і слаббовольні люди, які мають низький рівень розвитку всіх вольових якостей [6, с. 304]. Тому студентам, які хочуть бути успішними в житті, необхідно пам'ятати, що воля як регулятор поведінки формується протягом життя і діяльності людини. Знаходячись у колективі і займаючись навчанням, працею, грою, вона виховує свою волю.

Основним методом виховання моральних та вольових якостей є метод переконання, бо всяка справа може бути цікавою, якщо людина розуміє необхідність її. Але виховання інтересу не повинно виходити тільки із зовнішньої привабливості, а й повинно розвивати морально-вольові якості. Студент одержує знання в університеті у повній системі і тому він повинен вивчати з інтересом усе, а не тільки те, що цікаво. Для цього йому треба виховати в собі такі морально-вольові якості, як відповідальність, обов'язок, працьовитість, добросовісність, дисциплінованість і т. ін.

Значне місце у вихованні морально-вольових якостей займає вміння приймати самостійно потрібні рішення. Адже студенти тільки тоді з інтересом будуть вивчати той чи інший предмет, коли у них сформовані вміння та навички самостійної діяльності. Без цього вони не зможуть глибоко оволодіти предметом, бо навчання – це великий труд, і добросовісне відношення до нього заставляє студента проявити волю. Чітке визначення мети, змісту завдань, способів роботи, а також відповідний контроль стимулюють перевагу самостійної діяльності студентів і тим самим сприяють вихованню у них волі [5, с. 68–69].

Загальновідомо, що тільки повторне використання будь-якого методу чи будь-якого засобу у вихованні волі можуть сформувати навички. Тож повторне самостійне виконання оздоровчих фізичних вправ сформує в особистості потребу займатися фізичними вправами з метою покращення стану свого здоров'я.

На думку Г. В. Рошупкіна, щоб людина була витривалою і могла виконувати будь-яку роботу, вона повинна мобілізувати свою волю й примусити себе довго виконувати певні фізичні вправи. Витривалість (загальна і спеціальна) залежить від м'язової сили, рухливості суглобів, уміння працювати економно, без перевантаження. Тому виробленню цих якостей допоможуть різні види фізичних вправ. Автор стверджує, що фізичні вправи сприяють формуванню волі, цілеспрямованості, кмітливості, а добрим стимулом у розвитку різних вольових якостей є розвинене почуття власної гідності [7, с. 28, 98].

Велику роль у формуванні вольових якостей відіграє ведення здорового способу життя. Гімнастика і легка атлетика виховують красоту рухів, гармонійність, швидкість, витривалість. Самовиховання краси постави – один із головних стимулів, який спонукає молодих людей щоденно займатися ранковою гімнастикою [9, с. 59].

Вихованню наполегливості допомагає прагнення до певної мети. Чим вищий інтерес у студента до занять фізичними вправами, тим більше вольових зусиль він прикладе для досягнення поставленої мети. Якщо ж студент став регулярно займатися оздоровчими фізичними вправами у вільний час, то це свідчить, що у нього добре розвинуті самостійність та активність у цьому виді діяльності.

Змагальний метод проведення занять із фізичного виховання також сприяє вихованню наполегливості у студентів. Доречно згадати тут К. А. Гельвеція, який радив європейцям будувати при школах арени, на яких учні, досягнувши певного віку, могли б займатися боротьбою, бігом, стрибками, вчитися верховій їзді, кулачному бою, плаванню, підніманню ваги і т. д. К. А. Гельвецій переконливо доводить, що коли побудують арени, подібні до грецьких, і стануть нагороджувати переможців призами, то, без сумнівів, нагороди швидко розбудять у молоді її природну схильність до подібних ігор [2, с. 516].

Уміння студентів концентрувати вольові зусилля у процесі вивчення нових фізичних вправ проявляються при зосередженні уваги їх у процесі пояснення і показу викладачем фізичної вправи, а також у виявленні уваги і зібраності при виконанні рухів, особливо тих, що пов'язані з подоланням страху і вимагають високої координації рухів, витривалості, швидкості.

Однак краще, на наш погляд, не називати всі умови виконання вправи. Замість докладного пояснення необхідно підвести студентів до того, щоб вони самі здогадались, як поступити. За цієї умови змінюється механізм навчання: вольові зусилля студентів, їх думки направляються на процес навчання, а не на виконання завдань викладача, коли вони стають виконавцями його волі. Важливою є думка К. Д. Ушинського щодо виховання волі за допомогою різних засобів фізичного загартування. Ушинський стверджує: якщо у людини є воля, вона може досягти успіху в будь-якій справі. Коли ж її нема, то навіть злісна від природи людина може нічого не досягти у житті [10, с. 375–395].

#### **Висновки**

Отже, студенти на фізкультурно-спортивних заняттях не тільки підвищують рівень своєї спортивної майстерності з обраного виду спорту, набувають теоретичного і практичного досвіду, а й виховують вольові якості, щоб самоствердитись у майбутній професійній діяльності, зокрема сформувати в учнів волю до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення впливу інших педагогічних умов на якість підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арістотель. Політика / Арістотель : пер. : О. Кислюк. – К. : Основи, 2005. – 239 с.
2. Гельвецій Клод Адриан. Сочинения : в 2 т. / К. А. Гельвецій. Т. 2 / сост. и общ. ред. Х. Н. Момджяна. – М. : Мысль, 1974. – 687 с.
3. Локк Дж. Сочинения : в 3 т. Т. 3 / пер. с англ. и лат., ред. и сост., авт. примеч. А. Л. Субботин. – М. : Мысль, 1988. – 668 с.
4. Песталоцци И. Г. Избранные педагогические сочинения : в 2-х т. Т. 1 / под. ред. В. А. Кларина. – М. : Педагогика, 1981. – 336 с.
5. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры : учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / О. В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.
6. Психологія : навч. посіб. для студентів ВНЗ / за ред. О. В. Винославської. – К. : ІНКОС, 2005. – 352 с.
7. Рошупкін В. Г. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г. В. Рошупкін. – К. : Здоров'я, – 1976. – 124 с.
8. Словник української мови : в 11 т. Т. I [18077 слів] / ред. тому П. Й. Горещкий, А. А. Бурячок, Г. М. Гнатюк [та ін.]. – К. : Наукова думка, 1971. – 799 с.
9. Сухомлинський В. А. О воспитании / сост. и авт. вступ. очерков С. Соловейчик. – 2-е изд. – М. : Политиздат, 1975. – 272 с.
10. Ушинський К. Д. Теоретичні проблеми виховання і освіти : вибр. пед. тв. : у 2-х т. Т. 1 / К. Д. Ушинський. – К. : Вища школа, 1983. – 187 с.

#### АНОТАЦІЇ

##### **ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ – ОДНА З ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

Жуковський Є. І.<sup>1</sup>, Шишук Л. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Житомирський державний університет імені Івана Франка,

<sup>2</sup>Житомирський інститут медсестринства

У статті розглянуто розвиток морально-вольових якостей у студентів засобами фізичного виховання. Розкрито сутність поняття «воля», виділено основні якості її, що впливають на ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

**Ключові слова:** вольові якості, морально-вольове виховання, майбутній учитель фізичної культури.

##### **ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ – ОДНО ИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ЭФФЕКТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ**

Жуковский Е. И.<sup>1</sup>, Шишук Л. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

<sup>2</sup>Житомирский институт медсестринства

В статье рассматривается развитие морально-волевых качеств у студентов средствами физического воспитания. Раскрыто суть термина «воля», выделены основные её свойства, которые влияют на качество подготовки будущих учителей физической культуры к организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности школьников.

**Ключевые слова:** волевые качества, морально-волевое воспитание, будущий учитель физической культуры.

##### **DEVELOPMENT OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES AS ONE THE PEDAGOGICAL CONDITIONS OF EFFECTIVE PREPARATION OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO ORGANIZE INDEPENDENT HEALTH AND FITNESS ACTIVITY**

Zhukovskiy Y.<sup>1</sup>, Shyshchuk L.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Zhytomyr Ivan Franko State University,

<sup>2</sup>Zhytomyr Nursing Institute

The development of moral and volitional qualities of students by means of physical education is analyzed in the article. The notion of “volition” is defined, its main characteristics that influence preparation of future teachers of physical education to organize independent health and fitness activity of pupils are specified.

**Keywords:** volitional qualities, moral and volitional education, future teacher of physical education.

#### ПСИХОЛОГІЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Иваненко В. В.

Мелитопольский государственный педагогический университет имени Богдана Хмельницкого

**Постановка проблеми и анализ последних исследований.** Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований перед