

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

С.М. Черновський, ст. викладач

С. А. Максименко, студентка

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фізична культура і спорт, моральні якості, внутрішня гармонія, всебічний розвиток, здобувачі вищої освіти.

Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодої людини. Надзвичайно важливу роль у цьому можуть відіграти заняття фізичною культурою та спортом, оскільки вони спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Гармонійний розвиток людині потрібний, щоб мати можливість брати участь у різних напрямках діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій та інших.

Необхідно зупинитися на одному з найважливіших завдань, яке повинне вирішуватися на заняттях з фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні якості студентів, оскільки фізична культура і спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. А в нашому “хворому” суспільстві існує великий брак підготовки спеціалістів з високими моральними якостями. Зростає гостра потреба піднести моральне виховання особистості на якісно новий рівень, значно посилити його результативність. Тому особливого значення набувають у наш час такі категорії морального виховання, як “моральні цінності”, “моральна культура”, “моральна потреба”.

Мета дослідження - вивчення взаємозв'язку між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня розвитку моральних якостей студентів.

Результати дослідження. Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, вміння бачити моральну основу у змісті дисципліни та спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання.

Заняття фізичною культурою та спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки впливають не тільки на її фізичну сферу, але й на душевну та духовну, – тобто на тіло, душу і дух.

Заняття фізичною культурою і спортом виховують волю студента. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості [2].

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів);

терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нестандартними засобами і методами).

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

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже замі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

Формування вольових якостей дозволяє студентам вільно, в межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність, та нести відповідальність за її результати.

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

1) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі.

2) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є у побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності.

3) 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").

4) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т. п.), які виникають внаслідок травм, падінь, зустрічі з "незручними" суперниками тощо.

5) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням [1].

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей і розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, вчитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. При великому розмаїтті видів спорту, видів рухової активності і широкому діапазоні вимог у них, кожен може знайти собі те, що йому під силу й що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність і свої здібності. А викладачі повинні їм у цьому допомогти.

Успіх у досягненні мети – сприяє зростанню впевненості у собі. Кожна перемога – наприклад, спійманий чи виграний м'яч – приносить почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена і впевнена у собі людина має здорове почуття власної гідності і створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства [1].

Під час занять з фізичного виховання студенти наражають своє тіло на "здорову" втому, в результаті чого 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 та гнучку, "немов сталь", волю [3].

Фізична культура і 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 і мужність. Фізична культура і спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити у неї здоровий спортивний дух. Фізична культура і спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги і відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному і духовному.

Цікаві дослідження були проведені разом зі студентами факультету ХБТ та серед друзів на тему їх гармонії з тілом. Питання були такими: 1) Чи відчуваєте ви себе щасливим на даний момент? 2) Як часто ви займаєтеся фізичними навантаженнями? (кількість разів на тиждень). 3) Які відчуття у вас під час та після занять спортом?

По відповідях опитування, я отримала наступний результат. Серед 10-ти людей мають гармонію з тілом 5-теро серед опитуваних.

Висновки. Між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня розвитку моральних якостей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних якостей студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними якостями.

Список використаних джерел

1. Сембрат А. Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: автореф. дис... канд. пед. наук. К., 2007. 21 с.
2. Субота Ю. Фізична культура в ієрархії цінностей сучасного студента. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2018. Т. 1. С. 114-118.
3. Сисоєва С.О. Педагогічні технології творчого розвитку особистості: проблеми і суперечності. Мат-ли Міжнар. наук. конф. "Творча особистість у системі неперервної професійної освіти". Харків: ХДПУ, 2000. С.84-90.