

УДК 796.011.3

Мілкіна О. В.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»»

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Життя змінюється кожного дня, змінюється сьогоднішня в якому ми живемо, нам доводиться не лише пристосовуватись до багатьох подій, що відбуваються, але й приймати вольові та швидкі рішення. Саме це, а також багато інших факторів впливають на подальші пошуки шляхів удосконалення здібностей студентів, формування в них здатності до дій та вчинків, що перш за все пов'язано з вихованням в них волі.

Заняття фізичними вправами передбачають не лише виховання сили, спритності, рівноваги, але й виховання моральних та вольових якостей. У процесі виховання вольових якостей основну роль грає подолання поступово зростаючих труднощів в тренувальних заняттях і змаганнях. Це змушує проявляти наполегливість, завзятість, цілеспрямованість, волю до перемоги, створює упевненість в своїх силах.

Вольові якості проявляються в суворому дотриманні режиму, в регулярному виконанні ранкової зарядки, системному відвідуванні занять, самостійному виконанні завдань викладача, у подоланні труднощів, що виникають на заняттях з фізичного виховання.

Робота викладача на заняттях фізичною культурою полягає в цілеспрямованому формуванні моральних і вольових якостей, рис характеру студента, які дозволили б йому гармонійно поєднувати заняття спортом з іншими заняттями.

В умовах занять фізичними вправами постійно виникають труднощі і проблеми, подолання і вирішення яких загартовує характер, зміцнює волю. Основними вольовими якостями які розвиваються під час занять фізичними вправами є цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, самовладання, стійкість, наполегливість і сміливість.

Основні етапи виховання вольової підготовки студента під час занять фізичними вправами полягають в вихованні вміння максимально мобілізуватися для досягнення успіху; вихованні керувати своїм емоційним станом; вихованні в студента таких якостей як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

Основоположними моментами в вихованні вольових якостей є привчання студента до регулярних занять фізичними вправами, обов'язкового виконання завдань та настанов викладача, створення максимально потужної атмосфери конкуренції на заняттях з фізичного виховання.

Виховання вольових якостей передбачає поступове збільшення ступеня труднощів, які повинні долатися студентами під час занять. Також, виховуючи вольові якості на заняттях з фізичного виховання необхідно прагнути до того, щоб вони виявлялися в житті, в побуті, праці та поведінці, тобто стали рисами характеру студента. Викладач повинен привчити студента дотримуватись розпорядку дня, бути дисциплінованим, постійно займатися спортом, адже все це відіграє велику роль у формуванні вольової підготовки студента.

Вольова підготовка - це тривалий та цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток та виховання свідомої саморегуляції, певних якостей розумової діяльності та моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артюшенко А.О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис.... канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання /Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.

2. Бабаян К.Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки / К. Л. Бабаян. – М., 1970. – 206 с.

3. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 1995. – 202 с.

4. Бутенко Б. И. Воспитание волевых усилий в конкретных спортивных движениях / Б. И. Бутенко // Проблемы психологии спорта. – М.: ФИС, 1962. – 66 с.

5. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте: методическое письмо / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 25 с.