**Дудник І.О.**
*кандидат педагогічних наук, доцент,*
*Черкаський національний університет*
*імені Богдана Хмельницького*

# ОСНОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ РІШУЧОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Здатність людини в умовах стрімких всеохоплюючих змін і стресових ситуацій самостійно приймати своєчасні й помірковані рішення, неухильно реалізувати їх в практичній діяльності стає найважливішою якістю сучасної людини. Рішучість частіше за все розглядається в числі інших вольових якостей, які сприяють прийняттю рішення про дію, забезпечують вольову регуляцію поведінки й діяльності, що має велике значення для будь-яких професій [2, 3, 4].

Аналіз літературних джерел показує, що прояв вольових якостей значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості [1, 3, 6]. Чим вище показники фізичної підготовленості і більший руховий досвід, тим впевненіше, сміливіше, рішучіше і наполегливіше поводяться студенти в процесі занять фізичною культурою при виконанні різноманітних фізичних вправ і завдань. Воля не власна примусити людину роботи те, що вона не вміє. Людина, яка не знає, як треба діяти, не здатна до прояву рішучості. Тому в процесі фізичного виховання опанування технічними прийомами, підвищення рівня фізичної підготовленості є необхідною умовою для формування такої вольової якості як рішучість.

Отже, для успішного формування вольових якостей в процесі фізичного виховання насамперед треба забезпечити успішність навчання, тобто швидкий і суттєвий приріст фізичних якостей, що збільшує інтерес студентів до занять і сприяє значному підвищенню впевненості у власних силах.

Рішучість характеризується ухваленням рішення за мінімальний час в значущій для людини ситуації. Це здатність швидко оцінювати обставини й приймати відповідні рішення та неухильно реалізувати їх в діяльності. Прийняття рішення пов’язується з упевненістю людини. Ця характеристика виражається у впевненості або, навпаки, в сумнівах людини щодо правильності прийнятого рішення. Ступінь упевненості визначається рядом зовнішніх і внутрішніх факторів. Чим меншими відомостями володіє людина і чим більше є рівнозначних варіантів для вибору, тим більше проявляється невпевненість. Сприяють невпевненості такі чинники, як несподівана ситуація, нова обстановка, відсутність досвіду. Внутрішні (психологічні) чинники, які можуть викликати невпевненість, – це занепокоєність, нерішучість як особистісні характеристики [4].

Основним засобом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням ситуацій, в яких необхідно приймати рішення в умовах вибору. Розвитку рішучості сприяє створення змагальної обстановки на заняттях. Підвищує рішучість впевненість у власних силах, яка виникає в міру

опанування нового матеріалу. Для підвищення впевненості на перших етапах навчання доцільно давати посильні завдання і надавати допомогу [1, 2, 3].

Основним чинником, який обумовлює і забезпечує формування вольових якостей як основи *рішучості*, є сама діяльність. На заняттях з фізичного виховання – це виконання фізичних вправ, тобто процес оволодіння руховими навичками, підвищення рівня фізичних якостей. Можна вважати, що саме систематична, напружена і успішна діяльність з поступовим підвищенням труднощів, приростом особистісних досягнень є основою для вольового розвитку студентів [2].

Результати теоретичного аналізу проблеми дозволяють стверджувати, що для вдосконалення багаторічного процесу формування в студентів рішучості засобами фізичного виховання потрібно забезпечити:

- системний і діяльнісний підхід, що передбачає цілісне формування особистості у практичній діяльності;
- наявність активної, напруженої і успішної діяльності при систематичному підвищенні труднощів;
- узгодженість процесу формування рішучості й інших вольових якостей зі специфікою фізичних вправ, які використовуються в процесі фізичної підготовки;
- особистісно-зорієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів.

Подальшого дослідження вимагає обґрунтування нових підходів для оцінювання і формування рішучості та інших вольових якостей в багаторічному процесі навчання в процесі фізичного виховання.

## Список використаних джерел:

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. – Київ, 2003. – 20 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К.: «Либідь», 2003. – Т. 1. – 280 с.

3. Дудник І. О. Формування у підлітків готовність до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою: дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Інна Олександрівна Дудник. – К., 2013. – 210 с.

4. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000. – 288 с.

5. Калин В. К. Классификация волевых качеств / В. К. Калин. – В кн.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983. – С. 175–181.

6. Пуни А. Ц. О самовоспитании воли спортсмена / А. Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 21-29.