

УДК 796.011.1-057.875

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Хавруняк І.В., Музика В.І.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Розглянуто напрямки формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом. У статті обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення моральних цінностей студентів. Розглянуто, які моральні риси виховуються на цих заняттях.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, моральне виховання, моральні риси, цінності.

**П**остановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодої людини. Гармонійний розвиток потрібний людині, щоб мати можливість брати участь у різних напрямках діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій та інших.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування. Сама мета гармонійного розвитку особистості є продуктом історії розвитку людства. Але умови для її реалізації особистість одержує лише на певному етапі історичного розвитку. Всебічний розвиток людині необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, спортивній, художній тощо). Але для цього потрібно розвинути структуру особистості, зробити її комунікативною.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві. Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом. Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяль-

ність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач. Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається і духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального блага родства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини. Разом з тим потребують подальшого дослідження проблеми формування особистих якостей студентів під впливом занять фізичною культурою та спортом з урахуванням нових соціально-економічних умов та змін в оточуючому середовищі.

Необхідно зупинитися на одному з найважливіших завдань, яке повинне вирішуватися на заняттях із фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні риси студентів, оскільки фізична культура й спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. Зросла гостра потреба підняти 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». Мораль – це система норм і принципів поведінки людей у ставленні один до одного та до суспільства. Через систему орієнтацій, норм, заборон, оцінок, ідеалів мораль регулює поведінку людей. Вона дає змогу встановити зв'язок учинку й усієї поведінки людини із загально- прийнятою системою цінностей.

**Завдання дослідження** – проаналізувати взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних рис та якостей майбутніх фахівців.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Забезпечення духовного розвитку особистості через заняття фізкультурно-спортивною діяльністю набуває великого соціального значення. При характеристиці особистості

спортсмена варто, в першу чергу, мати на увазі зрілість його громадянської свідомості, стійкість характеру, високі моральні якості. Безумовно, сам змагальний характер спортивної боротьби часто створює «сприятливі» умови для прояву таких індивідуалістичних рис особистості, як прагнення до рекорду, до перемоги в змаганнях заради особистого успіху і пов'язаних з ним матеріальних благ. У таких спортсменів на першому місці постають індивідуальні інтереси, що нерідко пов'язано з прагненням досягти перемоги будь-якими, в тому числі неспортивними засобами. Це протиріччя є інколи джерелом внутрішніх конфліктних ситуацій, яке породжує боротьбу між суспільними та особистими мотивами спортивної діяльності.

Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, умінні бачити моральну основу в змісті дисципліни й спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання. Заняття фізичною культурою й спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки охоплюють не тільки її фізичну сферу, а й душевну та духовну, – тобто тіло, душу й дух. Візьмімо, наприклад, спортивні та рухливі ігри. У них розкривається особистість студента. Ставлення студентів один до одного в запалі спортивної боротьби показує їхній характер. Егоцентрична людина в грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й «зробити собі ім'я». А чуйна (доброзесна) людина буде насамперед членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри. Вона прийме до гри слабкого гравця й підтримуватиме його. Вона буде вірна своїй команді й зіграє щосили. Така людина бачить у грі можливість установаження добрих контактів і міцної дружби. Так, як людина ставиться до інших у грі, так вона може ставитися й повсякчас. А в житті, коли ми наполягаємо тільки на своєму, не отримуємо ніякого задоволення, воно стає дуже бідним. І навпаки, коли ми вчимося об'єднувати зусилля із зусиллями інших людей, це дає нам радість, наповнює наше життя.

В результаті дослідження визначено, що приймаючи участь у змаганнях деякі студенти ставлять перед собою мету досягнути позитивного результату для підняття свого престижу, підвищення власної значущості, інші – ідентифікують себе, виходячи з тих цінностей, які переживають у колективі. У зв'язку з цим та з метою виховання вольових якостей науковці рекомендують до програми занять з фізичного виховання включати завдання з додатковими ускладненими вправами. Науковці вважають, що спортивне змагання є найкращим природним стимулом для прояву граничних зусиль: при м'язовій напрузі, при напрузі уваги, при виконанні дій в умовах стомлення, спрямованих на дотримання режиму, на подолання страху й невпевненості.

У спортивних і рухливих іграх, як і в інших видах спорту, є багато такого, що ми зустрічаємо в житті. Вони дають змогу засвоїти певні положення:

1. В іграх є правила. У житті також є правила поведінки, моральні норми, закони, заповіді Божі.

2. В іграх є перемоги та поразки. До перемоги потрібно йти чесно, вона здобувається важко, потрібно заслужити перемогу. Знаємо, що є перемога, шлях до перемоги, але є й поразка. Треба навчитися прийняти та визнати поразку й поводитися гідно.

3. Ідея нагороди, ідея штрафу та покарання. Так само і в житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її.

Проте якщо помилилися, заслуговуємо штрафу, – потрібно прийняти відповідальність за свій вчинок. А хто відходить від правил – одержує покарання.

Спортивні та рухливі ігри сприяють тому, що студенти вчаться правильним емоційним стосунками. Вони активізують творчість, уяву, фантазію. Заняття фізичною культурою й спортом виховують волю студента. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються та розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості. Серед вольових рис, які найбільше піддаються впливові в процесі фізичного виховання, є такі: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів); терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття й настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення та діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нестандартними засобами й методами). Специфічними факторами виховання вольових рис є систематичне долання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям студентів. Тобто логіка процесу фізичного виховання й логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

За даними анкетування, яке проводила Лисяк В.М, викладач Харківського інституту банківської справи Університету банківської справи Національного банку України студентами було відмічено, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють швидко вирішували питання, які пов'язані з подоланням вольових зусиль, зокрема в спортивному залі в змаганнях з баскетболу, оздоровчої аеробіки та інші.

Аналізуючи анкетні дані, групи мотивів участі у змаганнях можна зробити певні висновки щодо рівня сформованості деяких особистісних якостей студентів, що спеціалізуються з окремих видів спорту. Відповідно за даними відповіді, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Але й тут, в деяких випадках, не виключено переслідування певних егоїстичних

цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють поводитися за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль.

Фізична культура і спорт в навчальних закладах є наймасовішими і дієвішими засобами формування соціально – активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Позитивну мотивацію до фізичної культури можна виховувати у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Необхідно розглянути питання про зміну обов'язкових занять на заняття за бажанням. Продумати час для занять фізичною культурою і спортом у рамках навчального розкладу, враховуючи форми навчання по інших навчальних дисциплінах.

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис.

Формування вольових рис дає студентам можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати.

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

- вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні й для збереження уваги під час втому;
- вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються в процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;
- 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»);
- вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й т. п.), які виникають унаслідок травм, падіння, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;
- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей та розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широ-

кого діапазону вимог у них кожен може знайти собі те, що йому під силу та що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність та 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, викликає почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена й упевнена в собі людина має здорове почуття власної гідності та створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства.

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на «здорову» втому, у результаті 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 й гнучку, «немов сталь», волю. Фізична культура й 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 та мужність. Фізична культура й спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити в неї здоровий спортивний дух. Фізична культура та спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги й відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному та духовному. Однак фізична культура й спорт не повинні стати самоціллю, а лише засобом. Таким засобом, що підпорядковується меті гармонійного, послідовного, врівноваженого та досконалого формування людини – особистості, яка радісно й охоче виконує свої обов'язки в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності.

Визначено вплив фізичної культури і спорту на процес самопізнання, формування впевненості в собі і в своїх силах. Зрозуміло, не всі сторони впливу фізичної культури та спорту на розвиток особистих якостей студентів було згадано. Рік за роком спорт стає складнішим, розумнішим, цікавішим, а активний інтерес до нього проявляє все більше молодих людей. А, значить, частка впливу фізичної культури та спорту на становлення особистих якостей людини постійно зростає.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** Між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних цінностей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних рис студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними цінностями.

З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

**Список літератури:**

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры, 1990. – № 11. – С. 51-54.
3. Галевич В. Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів. – Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe?..](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?..)
4. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів / А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/25\\_DN\\_2008/Sport/28999.doc.htm](http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm)
5. Лисяк В.М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. – Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>
6. Сембрат А.Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сембрат А.Л. – К., 2007. – 21 с.
7. Суббота Ю. Физическая культура в иерархии ценностей современного студента / Суббота Ю. // 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, 2008. – Т. 1. – С. 114–118.
8. Шевченко С.Б. Формування особистості та виховання толерантності під час занять з фізичною культурою / С.Б. Шевченко / Режим доступу: [http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page\\_83.html](http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page_83.html)
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т.: Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

**Хавруняк І.В., Музыка В.І.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ**

### **Аннотация**

Рассмотрены направления формирования личных качеств студентов под влиянием занятий физической культурой и спортом. В статье обосновано положительное влияние занятий по физическому воспитанию и спорту на повышение моральных ценностей студентов. Рассмотрены, которые моральные воспитываются на этих занятиях.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, нравственное воспитание, моральные, ценности.

**Havrunyak I.V., Musyka V.I.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON FORMATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES OF STUDENTS**

### **Summary**

Directions formation of personal qualities of students under the influence of physical training and sports. In the article the positive effect of physical training and sports to improve moral values of students. We consider that the moral traits are educated in these studies.

**Keywords:** physical education, sports, moral education, moral traits, values.