

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідні велика точність і чіткість м'язових відчуттів, підвищена роль рухового аналізатора. Усе це досить швидко викликає стомлення.

У процесі тренування й у змаганні багато зовнішніх впливів можуть порушити правильність техніки. Якщо у атлета розвита спритність, то він виправить чи продовжить рух і не погіршить спортивного результату. Для розвитку спритності корисні вправи, у яких спортсмен змушений виявляти спритність, виходячи зі знеацька сформованої ситуації швидкими ефективними рухами. Розвитку спритності сприяють спортивні ігри (баскетбол, хокей, ручний м'яч) і рухливі (наприклад, «Боротьба за м'яч»). Можна також використовувати гірськолижний спорт, прогулянки по пересіченій місцевості, стрибки на лижах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, стрибки, бар'єрний біг, естафетний біг з подоланням перешкод, що крім спритності розвивають силу, швидкість, гнучкість і сміливість.

Висновки. Варіанти поетапного розвитку витривалості різні, але у всіх випадках повинні бути етап утворення спеціального фундаменту. Природно, що в підготовчому періоді повинні зважуватися і багато інших задач – розвиток сили і гнучкості, поліпшення швидкості рухів, оволодінню новими різноманітними руховими навичками й уміннями, виховання вольових якостей та ін.

Швидкісна робота й участь у змаганнях є засобом контролю за ходом тренування, поліпшення психологічної підготовленості, придбання досвіду удосконалювання техніки.

Перспективи подальшого дослідження. У зв'язку з отриманими даними є необхідність усупільнення наукових досліджень з практикою досвіду спеціалістів, які дозволяють отримати нові напрями в розвитку спеціальних фізичних якостей в тренуванні гімнастів.

Література:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в 1-11 класах / В.Г. Арефьев, /В.Ф. Шемімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007.- 96с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Терещенко В.І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В.І. Терещенко. – К.: МП «Леся», 2002.-220 с.
4. Терещенко В.І., Луценко Р.Л. Методологічні основи спеціальної фізичної підготовки та технічної підготовки легкоатлета : Навч. посіб. / В.І. Терещенко, Р.Л. Луценко. – К.: МП «Леся», 2003. – 248 с.
5. Berger J. Die Struktur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingwissenschaft. - Berlin Sportverlag. 1994. – P. 426 – 431.
6. Blume D, – D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities // Principles of Sports Training. - Berlin Sportverlag, 1982. – P.150 -158.
7. Howald H. Training – induced morphological and functional changes in skeletal muscle // int. J. Sports Med. – 1982. – V.3 – S. 1-12.
8. Huijing P.A. Mechanical Muscle Models // Strength and power in Sport/ - Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992. – P.130 -150

Хом'юк А. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові напруження, воля, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади.

Хом'юк А. В. Формирование у подростков волевых качеств в процессе физического воспитания. В данной статье определено содержание, формы и методы формирования у подростков волевых качеств в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, волевые напряжения, воля, подростки, общеобразовательные учебные заведения.

Номук А. V. The formation of volitional qualities of adolescents in physical education.

Analyses the state of research of the problem of persistence education in psychological and pedagogical literature. In recent years, observation of scientific literature confirm, that scientists focus on research of physical education in schools, healthy lifestyle. It is also providing more qualified propaganda in media.

But problems with improving health of the younger generation are still unresolved. It's confirms by the comparative analysis of pupils. There are critical levels of physical education, health, physical ability and physical development of the children, that is the result of reducing their motor activity during the day. There are growing static and emotional stress during the lessons, during the introduction of innovative computer technologies or adverse environmental conditions, environment, etc.

Therefore, nowadays the most urgent problems that have accumulated in secondary schools over the past decade are these: enhancing the efficiency of physical education, improving of motor activity, preserving and strengthening of health, making healthy lifestyle. It is the important role of the activities and sports.

The article shows that proper application of the content, forms and methods of this research affects the formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training. Analysis of psychological and pedagogical research literature

on the subject proves that one of the most complex and important problems in the formation of personality is the problem of will and volitional regulation of human behavior and activity.

The theoretical basics of problem will and volitional tensions of teenagers are determined. On the basis of scientific sources revealed that the will is the function of the human psyche which consists in power over herself, control her actions and consciously regulating her behavior; effort to achieve the goal. It has been found that exactly formation of volitional qualities of human causes his readiness to volitional tensions.

The volitional qualities, formation of which is revealed in readiness of teenagers to volitional tensions during physical training are patience, organization, leadership, discipline. It was proved that volitional qualities are formed in pupils during overcoming feasible difficulties.

Key words: physical education, volitional tensions, will, teenagers, secondary schools.

Постановка проблеми. Процеси трансформації та реформування суспільних відносин торкнулися усіх сфер соціального буття й не залишили осторонь зміст виховання моральних якостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вивчення психолого-педагогічної літератури засвідчує, що в останні роки активізувалася увага вчених щодо дослідження питань формування у школярів моральних якостей у процесі фізичного виховання. Проте проблема вихованості вольових якостей, покращення здоров'я підростаючого покоління залишається невирішеною. Про це свідчить порівняльний аналіз обстеження учнів підліткового віку загальноосвітніх навчальних закладів тощо. Тому, формування вольових якостей, підвищення ефективності фізичного виховання, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадилися у загальноосвітніх навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами фізичного виховання. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, О. Остапенко, О. Тимошенко та інші), формування моральних якостей особистості (І. Бех, М. Зубалій), формування у школярів вольових якостей засобами фізичного виховання (М. Тимчик) тощо. Проведений аналіз педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід щодо фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета – проаналізувати особливості формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз сучасної психологічної літератури свідчить, що однією з найбільш значущих проблем при формуванні особистості є проблема волі тощо. За часів античності поняття волі було однією з основних категорій психології поряд з розумом та почуттями. Воля є обов'язковим складником філософських учень найбільш відомих мислителів ще з епохи античності. Спроба психологічного аналізу волі належить К. Ушинському, який указує на потрібне значення волі: 1) воля – це влада душі над тілом; 2) воля – „це почуття хотіння”; 3) воля – „...щось протилежне неволі”. Від теоретичного тлумачення поняття волі він звертається до практичних рекомендацій із приводу її становлення й проводить думку про обмеження волі як необхідної умови розуміння людиною почуття свободи тощо [11].

Доцільність дослідження проблеми формування вольових якостей учнів підліткового віку загальноосвітніх навчальних закладів у процесі фізкультурно-масової роботи визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик тощо. Також, існує значна кількість досліджень щодо проблеми волі і вольових напружень й проводилось у різних напрямках. Вивчалися прояви волі та вольових напружень у різних видах діяльності. Досліджувалися особливості прояву і розвитку волі учнів у процесі навчання. Є напрямки досліджень особливостей формування вольової готовності в процесі занять різними видами спортивної діяльності. На думку багатьох учених [2; 6; 8 та ін.], для формування в учнів готовності до вольових напружень найбільш сприятливим видом діяльності в загальноосвітній школі є процес фізичного виховання тощо [7].

Виховання вольових якостей на уроках фізичної культури відбувається у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, що пов'язано з докладанням фізичних і вольових зусиль. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, людина долає певні перешкоди, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує вияву не тільки фізичних, а й вольових напружень. У цьому відношенні спеціально дібрані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, послідовне збільшення навантаження за обсягом та інтенсивністю складають систему перешкод, що поступово ускладнюються. Правильно спланована фізична підготовка учнів повинна передбачати не тільки фізичне навантаження, а й елементи вольових напружень, спрямованих на виконання більш складних і трудомістких завдань (перешкод). Перешкодами в цьому випадку є не тільки самі фізичні вправи різної складності, але й кількісний добір вправ, їхнє дозування, інтенсивність та педагогічні умови їхнього виконання [3].

У процесі фізичного виховання об'єктивними, на думку вчених, можна вважати такі труднощі, які пов'язані з виконанням фізичних вправ на максимальну силу, швидкість, на точність координації рухів, тривале виконання вправ на фоні наростаючого стомлення або за несприятливих зовнішніх умов, а також під час виникнення раптових чи несподіваних перешкод і труднощів. Вольові напруження учнів під час подолання труднощів проявляються безпосередньо у процесі фізичної підготовки, що забезпечує формування здатності до вольової регуляції. Для цього необхідно, щоб заняття містили в собі елементи труднощів відповідно до рівня індивідуальної підготовленості учнів. Як відмічає І. Дудник, основа суб'єктивних труднощів – це особисте ставлення учнів до конкретного виду фізичних вправ та до умов виконання. Вони, як правило, носять яскраво виражений індивідуальний характер. Виділяють такі види суб'єктивних труднощів: 1. Різні форми страху, пов'язані з суб'єктивними переживаннями, з острахом показати свою слабкість під час невдалого виконання вправи, з небажанням стати об'єктом глузування для однокласників. 2. Зніяковілість, викликана необхідністю виконувати вправи перед усім класом. 3. Невпевненість у своїх силах, що найчастіше пов'язано з відсутністю досвіду виконання складних чи нових фізичних вправ [6].

Слід відзначити, що під час подолання перешкод в учнів найчастіше виникають труднощі змішаного характеру, тобто

об'єктивні труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, поглиблюються психологічними сумнівами, зайвим хвилюванням, почуттям страху. При цьому подолання перешкод, що обумовлюють різні за змістом і ступенем труднощі, здійснюється за допомогою специфічного механізму волі, так званого вольового напруження (зусилля). Виховуючи в учнів волю у процесі занять фізичними вправами, слід створювати різноманітні труднощі, для подолання яких необхідно виявляти різні види вольових зусиль. Саме готовність до прояву вольових зусиль, за переконанням Р. Шайхтдінова, характеризує рівень сформованості вольових якостей. Більше того, вольові якості не тільки проявляються, але й формуються через вольові напруження [4].

Тому, на думку багатьох авторів, акцентовані педагогічні впливи з урахуванням сенситивних періодів зумовлять істотний і швидкий приріст результатів у конкретних фізичних вправах. Цей приріст, у свою чергу, буде сприяти підвищенню інтересу учнів до занять фізичними вправами й удосконаленню емоційного компонента вольових якостей. З огляду на це, сам процес виконання фізичних вправ, умови, в яких проводяться заняття і змагання, є найважливішими засобами виховання вольової активності особистості. Такі автори, як І. Дудник, Р. Шайхтдінов, підкреслюють, що в процесі фізичної підготовки обов'язково слід включати завдання на досягнення максимального результату з бігу на короткі дистанції, в естафетах, стрибках, метаннях тощо. Педагогу необхідно добиватися свідомого прагнення учнів покращити особистий результат [4].

До педагогічних умов, які сприяють формуванню вольової готовності учнів у процесі переважаючого розвитку швидкісних і швидко-силових здібностей, А. Артюшенко зараховує такі: вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки, поступове збільшення обсягу фізичного навантаження, поступове збільшення інтенсивності виконання вправ, виконання вправ на досягнення максимального результату, використання диференційованого підходу в процесі оцінки діяльності учнів. Формування готовності до прояву вольових напружень у процесі виконання фізичних вправ, спрямованих на переважний розвиток витривалості, автор [2] пропонує проводити з використанням таких педагогічних умов: поступове збільшення фізичного навантаження (збільшення довжини дистанції у бігу на витривалість, збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі (при пульсі 140–160 уд./хв.), скорочення інтервалів відпочинку при повторному методі виконання вправ (відновлення пульсу до 120 уд./хв.), скорочення інтервалів відпочинку при коловому методі виконання вправ (робота при пульсі понад 140 уд./хв.); виконання вправ в ускладнених умовах (біг під гору, по піску, з обтяженням на поясі, на ногах); виконання контрольних вправ на витривалість, участь у змаганнях; опанування прийомів самоконтролю (вимірювання пульсу), самообілізації [2].

Педагогічні умови, які сприяють оптимальному прояву різних вольових якостей у процесі рухливих ігор та ігрових вправ, на думку А. Артюшенка [2], можна викласти в такій послідовності: ретельне формування рівних за силами команд, попереднє опанування техніки володіння м'ячем, ознайомлення з тактикою і правилами гри, індивідуальні завдання учням на прояв вольової активності типу: виявляти більше наполегливості в боротьбі за м'яч із суперником, сміливіше „брати гру на себе”, виявляти ініціативність, самому просуватися до воріт суперника у футболі чи кидати по кошику в баскетболі, до кінця боротися за кожен м'яч, не пасувати перед сильним гравцем із команди-суперника, сміливіше вступати в боротьбу за м'яч, до самого кінця гри намагатися бути максимально корисним своїй команді незалежно від того, як складається гра; обов'язкове підбиття підсумків кожної гри з використанням прийомів заохочення, проведення змагань між класами у присутності уболівальників.

Необхідність дослідження проблеми формування вольових якостей підлітків засобами фізичного виховання зумовлена: зниженням інтересу школярів до організації і проведення спортивно-масових заходів у зв'язку з дією сильніших факторів (телебачення, комп'ютерні ігри, гаджети тощо). На думку учених роль процесу самовиховання у формуванні вольових якостей особистості підлітка недостатньо вивчений в сучасних умовах, тому ми розглядаємо цю проблему. Також варто зазначити, що підлітковий вік – це найбільш сприятливий період для стимулювання вольового самовиховання в процесі занять фізичною культурою. Заняття фізичними вправами можна віднести до потреб людини, обумовлених самою природою (це потреба в тренуванні м'язів і внутрішніх органів, потреба в отриманні нової інформації) [10].

Формування вольових якостей підлітка відбувається в єдності розвитку цілей, мотивів і відповідних їм способів поведінки. У нашому дослідженні ми розглядаємо спонукальні мотиви як сили підлітка, воля ж виступає як виконавча сила. Дійсно, усвідомлення мотиву може проявитися у вчинках, а може залишитися лише у сфері особистих переживань. Це залежить від вольової дії підлітка, здатності мобілізувати свої зусилля для виконання прийнятого рішення, причому конкретизація волі в процесі мотивації характеризує психологічну готовність особистості до поведінки [8].

Так, у процесі роботи з учнями М. Озолін [3] на перше місце ставить організованість і дисциплінованість, що на його думку є основою ефективності всього навчально-тренувального процесу. Автор рекомендує частіше використовувати метод змагання, їх слід проводити з урахуванням рівня підготовленості учнів. Періодично необхідно ставити завдання на покращення особистого результату, включати вправи, які вимагають певного ризику, застосовувати вправи до „відмови” тощо.

Погоджуючись з М. Озоліним, український педагог М. Тимчик вважає, що ефективність формування вольових якостей залежить від правильно організації і проведення змагань на призи відомих українських спортсменів, де підлітки залучалися до самостійної фізкультурно-масової роботи. Також, у процесі проведення змагань стимулювалася мотивація підлітків, підвищувалася їхня активність, ініціативність, винахідливість. Для забезпечення ефективності індивідуальних й колективних дій підлітки дотримувалися відповідних соціо-нормативних вимог. Вони полягали в тому, щоб зміст спортивних змагань відповідав завданням; щоб під час проведення спортивних змагань урахувалися психологічні, фізіологічні, вікові та статеві особливості підлітків, дотримувалися моральні норми поведінки тощо. Отже, основними методами роботи із підлітками під час змагань на призи відомих спортсменів мають бути: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення [9].

Як відмічає І. Дудник, формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання забезпечувалося шляхом впровадження структурних компонентів готовності підлітків до вольових напружень (когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний). Відповідно до зазначених компонентів українським педагогом визначено показники сформованості готовності підлітків до вольових напружень: сукупність знань відповідно до шкільної навчальної програми з

фізичної культури, розуміння значущості фізичного вдосконалення, усвідомлення сутності і ролі вольових напружень під час виконання фізичних вправ; інтерес до фізичного вдосконалення, бажання виховувати у себе такі вольові якості, як терплячість, організованість, дисциплінованість, задоволеність особистими досягненнями на уроках фізичної культури, прояв активності [6].

Висновки. Таким чином, нами проаналізовано особливості формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання та виявлено, що воля може розвиватися тільки в ході складної, націленої у майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод. Основними засобами формування вольових якостей учнів загальноосвітньої школи у процесі фізичного виховання є фізичні вправи. Фізичні вправи і рухові завдання є своєрідними перешкодами, які створюють об'єктивні й суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи, які поступово засвоюються учнями в процесі навчання й через це перестають бути важкими, втрачають значення для процесу формування вольової активності, тому вони повинні постійно ускладнюватися. Основними формами навчальної діяльності учнів підліткового віку у процесі формування вольових якостей є уроки фізичної культури, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях, фізкультурно-масова діяльність тощо.

Література:

1. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Arefiev. – K.: Vidavnistvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Artiushenko A. O. Vykhovannia volovykh yakosteï v uchniv serednoho shkilnoho viku v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : spets. 13.00.07 – teoriia i metodyka vykhovannia / Andrii Oleksandrovych Artiushenko. – K., 2003. – 20 s.
3. Ozolyn M. H. Molodomu kollehe / M. H. Ozolyn. – M.: FYS, 1988. – 287 s.
4. Shaikhtdynov R. Z. Lychnost y volevaia hotovnost v sporte / R. Z. Shaikhtdynov. – M.: Fyzkultura y sport, 1987. – 112 s.
5. Volkov L. V. Teoriya i metodyka detskoho i yunosheskoho sporta / L. V. Volkov. – K.: Olympyiskaia literatura, 2002. – 294 s.
6. Дудник І. О. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі занять фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : за спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / І.О. Дудник. – Черкаси. – 2013. – 210 с.
7. Остапенко О. І. Військово-патріотичне виховання в системі пріоритетів державної політики / О. І. Остапенко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. – № 5 (106). – 2016. – С. 40-43.
8. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.
9. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
10. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.
11. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. / К. Д. Ушинский – М., 1990. – Т. 6. – Педагогика. – 225 с.

Хоменко О. С.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Визначено, що професійно-прикладна фізична підготовка студентів у науковій літературі розглядається як складова професійної підготовки, важливий засіб формування професійної компетентності майбутнього фахівця, формування та розвиток провідних фізичних, психічних та духовних якостей, удосконалення рухових навичок, що сприяють професійному самовизначенню та вдосконаленню фахівця у професійній діяльності з огляду на її специфіку. Встановлено, що на сьогоднішній день відсутні спеціальні дослідження, що стосуються професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних вищих навчальних закладів.

Ключові слова: фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, студенти аграрних спеціальностей, удосконалення рухових якостей.

Хоменко А. С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрных специальностей.

Определено, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в научной литературе рассматривается как составляющая профессиональной подготовки, важное средство формирования профессиональной компетентности будущего специалиста, формирование и развитие ведущих физических, психических и духовных качеств, совершенствование двигательных навыков, способствующих профессиональному самоопределению и совершенствованию специалиста в профессиональной деятельности, учитывая ее специфику. Установлено, что на сегодняшний день отсутствуют специальные исследования, касающиеся профессионально-прикладной физической подготовки студентов аграрных высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты аграрных специальностей, совершенствование двигательных качеств.

Khomenko O.S. Professional-applied physical preparation of students of agricultural specialties. The study of the scientific literature on problems of physical education of students of agricultural universities and taking into account the specifics of their educational and professional activities allowed to determine the nature and content of physical education of students of agricultural