

**ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ В СТУДЕНТІВ У  
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХОРТИНГОМ**

*Актуальність проблеми.* Відомо, що спорт для підлітка має надзвичайну притягальну силу, оскільки дає можливість розвинути в собі багато якостей, що представляють певну цінність для оточуючих їх людей, а також дозволяє включитися в широке коло спілкування, внести в свою життєдіяльність дух змагальності, здорового азарту, цілеспрямованості. Однією з ефективних систем фізичного виховання для всебічного розвитку є хортинг, вид бойового мистецтва, що детально розроблений для людей різного віку та статі, підкоряється принципам доступності, на відміну від більш складних систем східних єдиноборств, таких як: ушу та айкідо.

Фізичне виховання студентів вузів є процесом формування фізичної та професійної культури особистості, стійкої мотивації, цілеспрямованого використання різноманітних засобів і методів фізичного вдосконалення для збереження, зміцнення здоров'я, досягнення встановленого рівня фізичної підготовленості, вмінь і навичок їх застосування в навчальний та позанавчальний час [1, с. 260]. В експерименті брали участь 45 спортсменів юнацького віку (17–19 років), що займаються хортингом. Проводячи психологічний аналіз, особливу увагу приділяли становленню взаємозв'язку між окремими особливостями психіки. На основі такого аналізу поступово склалася психологічна характеристика, в якій превалює комплексний опис психологічних рис даного спортсмена. В результаті проведеного психологічного-педагогічного дослідження були визначені особистісні особливості єдиноборців, а також індивідуальні особливості їхніх характерів. За отриманими даними була укладена стисла психологічна характеристика на кожного спортсмена, базуючись на вияву таких його якостей, як наполегливість, активність, упевненість у собі, сміливість, кмітливість та інші. Така характеристика може бути використана тренером у побудові тренувального процесу та спілкуванні з спортсменами. Також був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою датованої для дітей методики Г. Айзенка. Ця методика включала в себе 60 питань про особливості поведінки юнака, де йому потрібно було визначити свою позицію щодо окремих життєвих ситуацій. За результатами тестування група була поділена на 3 підгрупи: сангвініки, холерики, флегматики. Всі зазначені типи темпераменту – це типи з сильною нервовою системою, що є дуже важливим чинником, урахувуючи специфіку занять хортингом. Із такими спортсменами найлегше проводити виховну роботу, вони добре піддаються педагогічному впливу. Представників меланхолійного типу в досліджуваній групі не виявлено. Серед спортсменів найбільше за всіх виявилось індивідуумів сангвінічного типу темпераменту (60 %), що, на наш погляд, є закономірним, оскільки відповідає рухливому характеру й активному способу життя спортсменів, а також їх віковому періоду (17–20 років). Оскільки тип темпераменту є достатньо постійною ознакою, проводити повторне тестування не вважали за потрібне [4, с. 72–75].

Психічна напруженість – це такий психічний стан, який обумовлений передбаченням людиною негативного для неї розвитку подій або дійсності. Напруженість супроводжується негативними відчуттями: тривоги, дискомфорту, страху, хоча й не включає можливість керувати ситуацією. Досягнення успіху в змаганнях залежить від контролювання спортсменом власної напруженості та мотивації щодо набуття найоптимальнішого функціонального стану організму безпосередньо перед початком змагань. Основними чинниками психологічної підготовки до змагання є: психологічна самопідготовка (установка спортсмена); вплив тренера (допомога спортсмену в оцінці своїх сил); активізуючі впливи середовища (мотивація).

Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства.

**Постановка проблеми.** Морально-вольова підготовка має серйозне значення для будь-якої людини. Вона повинна бути нерозривно пов'язана з іншими видами підготовки – технічною, тактичною та фізичною. Всі вольові якості мають позитивні та негативні полюси прояву: сміливість – страх, упевненість – коливання тощо. Це вказує на конкретні шляхи та засоби, які необхідно вибрати для виховання морально-вольових якостей у студента. Основними вольовими якостями є: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка, самовладання, дисциплінованість. Цілеспрямованість – це ясне усвідомлення поставлених цілей та завдань, активне та неухильне прагнення до підвищення своєї майстерності, працьовитість. Наполегливість і завзятість – неухильне, тривале та активне досягнення наміченої мети, подолання багатьох, у тому числі й несподіваних труднощів, позитивна установка на їх зміст. Рішучість і сміливість – здатність своєчасно знаходити та приймати обґрунтоване рішення у відповідальні моменти та без коливань приводити їх у виконання, активно діяти. Ініціативність і самостійність – здатність вносити в свою діяльність винахідливість й творчість, самостійно приймати рішення та нести відповідальність за свої дії, протистояти впливу ситуацій, інших людей та їх дій, займати лідерську позицію. Витримка та самовладання – збереження ясності розуму, здатність постійно контролювати свою поведінку, керувати своїми почуттями, бажаннями, думками, діями при несподіваних труднощах і невдачах. Дисциплінованість – здатність підпорядковувати свої дії завданням колективу та нормам поведінки. Проблема волі перебувала в центрі уваги багатьох психологів і педагогів. Зокрема, вона розглядалася в контексті психічної саморегуляції особистості.

**Мета дослідження:** теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка педагогічних умов, що забезпечують формування морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом.

**Об'єктом дослідження** визначено морально-вольову підготовку студентів.

**Предметом дослідження** є педагогічні умови формування морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом.

**Гіпотеза дослідження** – виховання морально-вольових якостей студентів у процесі занять хортингом буде ефективним, якщо: у спортивно-тренувальній діяльності регулярно створюватимуться ситуації, що вимагатимуть подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження морально-вольових зусиль; забезпечуватиметься органічний взаємозв'язок розвитку морально-вольових якостей з формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості; виховна робота спрямовуватиметься на вдосконалення компонентів у структурі морально-вольових якостей; педагогічне керівництво орієнтуватиметься на розвиток у студентів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Розвиток морально-вольових якостей у студентів вимагає відповідальної організації всього навчально-виховного процесу в вищому навчальному закладі освіти. Найсприятливіші для цього можливості забезпечуються в тих видах активності, які найбільшою мірою наближені до складних ситуацій. Значний виховний потенціал у цьому контексті мають заняття хортингом, які ставлять особливі вимоги до здатності студентів свідомо організувати та регулювати власну діяльність, мобілізувати морально-вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани та думки тощо [5, с. 10].

Як нетрадиційні засоби виховного впливу хортингу являють собою комплекс вправ пов'язаних із формуванням світогляду, моральних основ особистості, її активного самовдосконалення, морально-вольової саморегуляції, що значною мірою збігається з тими педагогічними умовами, які сприяють розвитку морально-вольових якостей студентів.

До педагогічних умов ефективного формування в студентів морально-вольових якостей у процесі занять хортингом можна віднести: створення в спортивно-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають регулярного подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження морально-вольових зусиль; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку морально-вольових якостей з формуванням моральної свідомості та емоційної

стійкості студентів; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного та виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей; орієнтація педагогічного керівництва на розвиток у студентів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

На основі аналізу наукових джерел та експертних оцінок було визначено структуру основних морально-вольових якостей студента, які мають найбільш важливе значення в контексті його професійної діяльності: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка та самовладання [2, с. 252].

Психологічна структура кожної з цих якостей містить три обов'язкові *компоненти*: інтелектуальний, мотиваційний та виконавчий.

*Інтелектуальний компонент* виявляється в прийнятті адекватних конкретним умовам рішень про цілі, шляхи та способи діяльності. В процесі реалізації прийнятих рішень розумова активність спрямовується на контроль виконуваних дій, уточнення намічених цілей і планів згідно обстановки, що складається, непередбачених утруднень тощо. Гностичні компоненти волі виявляються в інтелектуальній активності, спрямованій на пізнання психологічних і тактичних особливостей студентів, структури професійних якостей і умінь, їхніх взаємозв'язків, на орієнтування в конкретних ситуаціях, у власному стані та самопочутті, на спостереження за ходом власних дій, на їх аналіз і самооцінку, на з'ясування допущених помилок і їхніх причин, на формулювання завдань подальшого технічного, фізичного та емоційно-морально-вольового самовдосконалення.

*Мотиваційний компонент* пов'язаний із активізацією значущих для будь-якого студента мотивів, серед яких можна виділити результативні та процесуальні. Перші – загальні для всіх морально-вольових якостей, їхня спонукальна сила зумовлюється цінністю для особистості результатів діяльності, значущістю поставлених цілей. Такими є моральні почуття, процесуальні мотиви, мотиви самовдосконалення, обов'язку та відповідальності перед товаришами і т.д.

*Виконавчий компонент* виявляється у свідомій мобілізації та спрямуванні активності на виконання прийнятих рішень, у спеціальних уміннях долати труднощі та переборювати перешкоди, концентрувати увагу на майбутніх діях, відключатися від гнітючих думок, забезпечувати перехід від думок і почуттів до дій, спрямовувати у потрібне русло психічні процеси та рухову активність [5, с. 46].

Аналіз особливостей функціонування морально-вольової сфери студентів дозволив виділити *два загальні параметри* морально-вольових якостей, які характеризують їх *рівень розвитку*: сила (вираженість, активність) та широта (генералізованість). Сила морально-вольової якості визначається інтенсивністю, рівнем вияву морально-вольового зусилля, спрямованого на подолання труднощів. Широта чи вузькість морально-вольової якості визначається через кількість діяльностей, різноманітних ситуацій, в яких вона чітко виявляється. Виділені параметри морально-вольових якостей є відносно автономними та ортогональними – змістовно незалежними. Кожен із них відображає особливий аспект морально-вольової поведінки та може використовуватись в якості показника оцінювання морально-вольової сфери студентів.

На основі зазначених параметрів виділено *чотири типи морально-вольової активності*, які одночасно характеризують рівень розвитку морально-вольової сфери студентів: генералізовано-активний, ситуаційно-активний, генералізовано-пасивний, ситуаційно-пасивний. *Генералізовано-активний рівень* розвитку морально-вольової сфери характеризується високою силою морально-вольових якостей, які стабільно виявляються в різноманітних сферах життєдіяльності студентів: в навчальній, службовій, спортивно-тренувальній, міжособистісних стосунках і т.д. Студенти з таким типом морально-вольової активності демонструють високий рівень самоорганізації та саморегуляції діяльності, здатні до інтенсивних морально-вольових зусиль, спрямованих на подолання різнопланових труднощів і перешкод, характеризуються добре структурованою мотиваційною сферою, в якій домінують моральні мотиви обов'язку, відповідальності та самоствердження. *Ситуаційно-активний рівень* розвитку морально-вольової сфери теж характеризується

високою силою морально-вольових якостей, які, проте, виявляються лише в окремих специфічних ситуаціях чи видах діяльності. Студент, наприклад, може демонструвати високий рівень цілеспрямованості, самостійності та наполегливості в спортивних заняттях, але не в навчанні, або ж демонструвати витримку та самовладання в міжособистісних конфліктах і нетерпеливість та неорганізованість у напружених ситуаціях професійно-службової діяльності. Така ситуаційна специфічність вияву морально-вольових якостей часто зумовлюється диспропорціями в розвитку мотиваційно-ціннісної сфери студентів, однобічним домінуванням певних потреб, інтересів і ціннісних орієнтацій. *Генералізовано-пасивний* рівень розвитку морально-вольової сфери студентів характеризується слабкістю морально-вольових якостей, які, проте, виявляються в різних видах діяльності та ситуаціях. Таким студентам не вистачає головним чином енергійності, наполегливості та рішучості в прийнятті та реалізації рішень, у боротьбі з перешкодами на шляху до мети. Вони здатні лише на короткочасне напруження морально-вольових зусиль, але як тільки зустрічаються з перешкодами, пасують і послаблюють активність [1, с. 260]. Для *ситуаційно-пасивного* рівня розвитку морально-вольової сфери студентів характерна слабкість морально-вольових якостей, які, до того ж, виявляються лише в окремих ситуаціях і видах діяльності. Такі студенти не здатні до ініціативності, самостійної постановки та планомірної реалізації скільки-небудь складних завдань, тривалого підтримання активності в боротьбі за досягнення мети та подолання перешкод.

Величезне значення у вихованні надається вимогливості викладача, тренера. Тому його прохання, вказівки, повинні виконуватися студентами беззастережно. Одне з головних місць у вихованні займає самостійне рішення поставлених завдань: вміння приймати рішення на місці, без коливання. Будь-який метод, будь-який засіб виховання волі та характеру повинні використовуватися неодноразово. Тільки повторний вплив (метод вправи) сприяє утворенню умовно-рефлекторних зв'язків у корі головного мозку, формуванню певного стереотипу нервових процесів, створює те, що називають навичкою, звичкою. Вихованню наполегливості, завзятості допомагає прагнення до певної мети. Інтерес до занять та віра в свої сили повинні підкріплюватися працьовитістю [3, с. 14]. Вихованню наполегливості та працьовитості добре допомагають заняття саме хортингом. Немає жодної людини, яка, беручи участь у змаганнях, примирилася б з невдачами, програшем, останнім місцем. У душі кожен буде прагнути успішніше виступити в наступний раз, а для цього краще підготуватися. Виховання наполегливості, завзятості та працьовитості тісно пов'язане з вихованням волі до подолання труднощів. У значній мірі важливим є вміння концентрувати свою увагу, зосередитися на майбутній вправі. Вміння концентрувати та виявляти вольові зусилля, створювати „вибухову“ силу найкраще виховується, коли перед тими, хто займаються, ставлять ясну стимулюючу мету.

Вольова підготовка – це тривалий та цілеспрямований психолого-педагогічний процес, спрямований на розвиток і виховання свідомої саморегуляції, певних якостей розумової діяльності та моральних почуттів, необхідних для вольового зусилля при подоланні перешкод і труднощів. Виховання та розвиток здатності до вольових якостей завжди проходить на основі деяких загальних закономірностей: 1) дотримуючись принципу поступовості, починають підготовку з подолання незначних труднощів, поступово підвищуючи їх інтенсивність. Це сприяє формуванню впевненості в своїх силах; 2) необхідно давати установку на обов'язкове виконання поставленого завдання; створювати впевненість у тому, що пропонуване завдання здійснимо; 3) створювати умови для прояву енергійних вольових напружень; 4) обов'язково розвивати здатність до тривалих вольових зусиль, в тому числі й при монотонній діяльності; 5) слід постійно домагатися результативності вправ на вольові зусилля та забезпечувати надходження студентові інформації про його дії для усвідомлення. Зусилля волі, що витрачаються марно, руйнують здатність до вольових зусиль.

**Висновок:** якщо зустрічаються в двобої на змаганні рівні за силою, технікою та спортивною майстерністю спортсмени, то перемаже той з них, у кого сильніша воля, хто не боїться труднощів, хто є наполегливішим, ініціативнішим і сміливішим. Недарма в

підготовці спортсмена вихованню вольових якостей: сміливості, наполегливості, впевненості, винахідливості – надається не менше, якщо не більше значення, ніж розвитку фізичних якостей та тактико-технічній підготовці.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо в присвячені детальному аналізу оптимізації психофізичного стану та профілактики негативних форм поведінки студентів у процесі занять хортингом.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Доброміль Є. Фізична культура і спорт як фактор підвищення успішності та зміцнення здоров'я студентів // Теорія та практика фізичного виховання та спорту. Респміжвідом. – К., 1975. – Вип. 5. – С. 12–14.
2. Пирогова Т. А. Вплив фізичних вправ на працездатність і здоров'я людини / Т. А. Пирогова, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 252 с.
3. Товт В. А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи // Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород, 2000. – № 3. – с. 72–75.
4. Формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі занять східними єдиноборствами : дис. канд. пед. наук: 20.02.02 / Фігура Олег Володимирович. – Хмельницький, 2002. – с. 10–12.
5. Шахов Ш. К. Програмування фізичної підготовки бійця. / Ш. К. Шахов. – Махачкала, 1997. – 260 с.

#### **REFERENCES**

1. Dobromil, Ye. (1975). *Fizychna kultura i sport yak factor pidvyshchennia uspishnosti ta zmitsnennia zdorovia studentiv* [Physical education and sport as a factor in increasing the success and health promotion students]. *Teoriia ta praktyka fizychnoho vykhovannia ta sportu: Issue 5* (pp. 12–14). Kyiv.
2. Pyrohova, T. A., Ivashchenko, L. Ya, & Strapko, N. P. (1986). *Vplyv fizychnykh vprav na pratsездatnist i zdorovia liudyny* [Effect of exercise on performance and health]. Kyiv: Zdorovia.
3. Tovt, V. A. (2000). *Fizychnе vykhovannia ta aktyvnist yak factor adaptatsii molodi do vyshchoi shkoly* [Physical education and activity as a factor in adaptation to the youth of high school]. *Pedahohika. Sotsialna robota [Pedagogy. Social work]*, 3, 72-75.
4. Figura, O. V. (2002). *Formuvannia moralno-volovykh yakosteі maіbutnikh ofitseriv-prykordonnykiv u protsesi zaniat skhidnymy yedynoborstvamы* [Formation of moral-volitional qualities of future officers-border guards in the eastern sessions edynoborstvamы]. (PhD dissertation, Khmelnytskyi)
5. Shakhov, Sh. K. (1997). *Prohramuvannia fizychnoi pidhotovky biіtsia* [Programming physical training fighter]. Makhachkala.

**Володимир Недощак.**

**Формування морально-вольових якостей в студентів у процесі занять хортингом.**

*Жоден вид спорту не може так добре підтримувати фізичний стан і духовний розвиток спортсмена, як єдиноборства. У статті розкрито психологічні аспекти національного виду спорту – хортингу. Проаналізовано наскільки буде ефективним виховання морально-вольових якостей студентів під час занять хортингом. Також був визначений тип темпераменту юних хортингістів за допомогою датованої для дітей методики Г. Айзенка. Розглянуто закономірності виховання, умови ефективного формування у студентів морально-вольових якостей у процесі занять. На основі аналізу наукових джерел та експертних оцінок було визначено структуру основних морально-вольових якостей студента, які мають найбільш важливе значення в контексті його професійної діяльності: цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість,*

смівливість, ініціативність, самостійність, витримка і самовладання. Описано психологічну структуру, на основі аналізу наукових джерел та експериментальних оцінок. Виділено чотири типи морально-вольової активності, які одночасно характеризують рівень розвитку морально-вольової сфери студентів.

**Ключові слова:** морально-вольові якості, хортинг, студент, бойове мистецтво, психічна саморегуляція, світогляд, психологічна структура, компонент, цілеспрямованість, тренер, прагнення, вольова підготовка, закономірності, двобій, фізичні якості, підготовка.

**Volodymyr Nedoshchak**

National University of the State Fiscal Service of Ukraine (Department of Education University Str. 31, Irpen, Ukraine).

***Formation moral and volitional qualities students under the influence of horting.***

*Neither sport is not so well maintain physical fitness and spiritual development of the athlete as combat. The article deals with the psychological aspects of the national sport – Horting. Analyzed how education will be effective moral and volitional qualities of students during class Horting. There was a certain type of temperament young hortynhistiv using dated Children techniques H. Eysenck. The regularities of education, conditions of effective formation of students' moral and volitional qualities in the training process. Based on the analysis of scientific sources and expert assessments were determined structure of basic moral and volitional qualities of students who are the most important in the context of his professional activity: tenacity, perseverance, tenacity, determination, courage, initiative, independence, self-control and self-control. We describe the psychological structure, based on analysis of scientific sources and experimental evaluations. Identified four types of moral and in-Levi activity that also characterize the level of moral and volitional students.*

**Key words:** moral and volitional qualities Horting, student, martial arts, psychic self-regulation, outlook, psychological structure, component, dedication, coach, desire, strong-willed preparation, patterns match, the physical quality training.

**Владимир Недощак.**

***Формирование морально-волевых качеств в студентов в процессе занятий хортингом.***

*Ни один вид спорта не может так хорошо поддерживать физическое состояние и духовное развитие спортсмена, как единоборства. В статье раскрыты психологические аспекты национального вида спорта – хортинга. Проанализированы насколько будет эффективным воспитание морально-волевых качеств студентов во время занятий боевыми искусствами. Также был определен тип темперамента юных хортингистив с помощью датированной для детей методики Г. Айзенка. Рассмотрены закономерности воспитания, условия эффективного формирования у студентов морально-волевых качеств в процессе занятий. На основе анализа научных источников и экспертных оценок была определена структура основных морально-волевых качеств студента, которые имеют наиболее важное значение в контексте его профессиональной деятельности: целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка и самообладание. Описаны психологическую структуру, на основе анализа научных источников и экспериментальных оценок. Выделены четыре типа моральноволеву активности, одновременно характеризует уровень развития морально-волевой сферы студентов.*

**Ключевые слова:** морально-волевые качества, хортинг, студент, боевое искусство, психическая саморегуляция, мировоззрение, психологическая структура, компонент, целеустремленность, тренер, стремление, волевая подготовка, закономірності, поединок, физические качества, подготовка.