

Формування почуттів та морально-вольових якостей у спортсменів



Наталія ЄВТУШЕВСЬКА,

аспірант кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Сьогодні перед нашим суспільством стоїть велика кількість завдань, серед яких пріоритетним є виховання підростаючого покоління. Його виконання передбачає формування не тільки окремих якостей особистості під час її діяльності, праці, навчання, а й розвиток людини в цілому: зміну її почуттів, емоцій, мотивів і вчинків.

Нині основним залишається питання ефективного використання потенціалу людських здібностей. В особистості повинні гармонійно поєднуватись духовне начало, моральна чистота і фізичне вдосконалення – все це є основою, яка забезпечує успіхи у спорті, навчанні і праці, зберігає упродовж багатьох років максимальну працездатність і здоров'я.

Тепер спостерігається тенденція до пошуку талановитої молоді, представники якої в майбутньому можуть стати взірцями для наслідування, героями свого часу, людьми, за яких уболіватимуть, прагнутимуть бути на них схожими, і, можливо, колись вони стануть надією нашої держави.

У галузі фізичного виховання це питання, напевне, є найактуальнішим, тому що вже сьогодні треба дбати про майбутні покоління, підтримувати талановитих дітей, які будуть здатними представляти і захищати спортивні інтереси нашої держави на міжнародній арені.

Характеризуючи українське спортивне «господарство», ми можемо з упевненістю стверджувати, що здібних юнаків і дівчат у нашій країні багато, для них ведеться активний пошук шляхів морального загартування і фізичної підготовки. Ця тенденція правильна, тому що сучасний спорт, спортивні досягнення характеризуються стрімким підвищенням спортивних результатів, і якщо, наприклад, порівнювати спортивні результати десятирічної давності з результатами нинішніми, то переконаємося, як вони змінилися і здаються феноменальними.

Спортивна діяльність, як і будь-який інший вид діяльності людини, відображає ті аспекти соціального життя суспільства, в якому вона існує. Захоплення спортом – це не тільки ігрова і змагальна справа, це багатофункціональне соціальне явище. Як відомо, головна мета в спорті пов'язана з прагненням досягти найвищих спортивних результатів. Але існують й інші причини, що спонукають людину захоплюватися спортом. Одні займаються ним для власного задоволення, щоб отримати позитивний заряд енергії від виконання фізичних вправ, інші – для підтримки фізичної форми. І все-таки головною

метою залишається досягнення найбільшого спортивного успіху.

Якщо розглядати загальну функцію спорту, то можна відзначити такі її складові: збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення особистості, розумове, трудове і моральне виховання суб'єктів спорту. Заняття спортом – це педагогічний процес, в якому людина прагне до фізичного і морального вдосконалення, підвищення тону життя, використовуючи для цього спеціальні форми рухової діяльності і самовиховання.

Отже, мета спортивної діяльності дещо ширша, ніж ми вважаємо. Разом із фізичною підготовкою, виступами на змаганнях людина насамперед повинна стати особистістю, яка набуває, удосконалює і втілює набуті знання та навички в особистому житті, яка працює заради колективу і самої себе.

Атлети почали швидше долати різні дистанції, стрибати, плавати тощо – кожен сезон встановлюються нові рекорди, що зовсім недавно здавалися недосяжними. А це свідчить про те, що планка спортивних рекордів постійно піднімається і недосяжне стає реальністю. Отже, змінюється і вдосконалюється підготовка спортсменів, а в зв'язку з цим змінюються і спортивні результати.

Займатися професійним спортом – це важка праця, яка вимагає повної віддачі сил вихованця і тренера. Кожного дня відпрацьовуються технічні елементи, вивчаються тактичні схеми, вдосконалюється фізична підготовка. Та не менш важливу роль потрібно відвести і психологічному загартуванню спортсмена. Незалежно від того, чи ти початківець, чи майстер спорту, займаєшся індивідуальним або командним видом спорту, психологічна підготовка необхідна. Загальновідомо, що спортсмен перед стартом мусить психологічно налаштуватися – такий стан часто є основою досягнення високого результату. А цим займаються, особливо в командних видах спорту, штатні психологи. І врешті-решт перемагає та команда, яка краще підготовлена психологічно. Вирішальним у психологічній підготовці є вироблення стійкості, надійності,

врівноваженості, вміння протистояти перешкодам (нестримним емоціям, почуттям, які безпосередньо можуть вплинути на результат спортивних змагань, у ході яких ведеться боротьба не тільки з суперником, а й із самим собою).

Соціальна функція спорту полягає в тому, щоб відбулася трансформація особистості в яскраву індивідуальність. А це потребує повної віддачі фізичних, інтелектуальних і духовних сил. Спорт впливає на формування характеру людини, тобто тих її якостей, які накладають відбиток на вчинки і взаємини з іншими індивідами і зовнішнім світом.

Спорт є одним із найбільш специфічних видів діяльності людини, в якому поєднані не тільки фізичні, а й доволі значні емоційні навантаження. Поставлена висока спортивна мета (особиста або колективна), усвідомлення користі, яку приносить спортсмен для команди (команда – для міста або країни), формування самосвідомості (атлет пізнає себе та інших людей), можливість відчути свободу руху тощо – головні фактори, які дають змогу людині не тільки отримати задоволення від самого результату, а й позитивні емоції. Потрібно також враховувати, що спортивна діяльність може призвести і до розвитку емоційних порушень (стреси, депресія тощо), які пов'язані з максимальною інтенсивністю роботи, значними фізичними навантаженнями, напруженою розумовою працею (наприклад, в ігрових видах спорту треба досить швидко прийняти рішення і виконати дію; певний вплив справляє також постійна зміна ігрової обстановки), конкуренцією в команді, виступом на змаганнях із великою кількістю вболівальників (недоброзичливе ставлення до команди, спортсменів) і т. ін.

Спортивна діяльність – це діяльність спільна, колективна. Необхідно, щоб вихованці розуміли: досягнення високих спортивних результатів – це не лише їхня особиста справа, це велика праця і вагомий внесок у скарбницю спільних досягнень всієї команди, бо саме в процесі такої діяльності закладені великі можливості для виховання колективістської поведінки, яка формується шляхом глибокого усвідомлення інтересів, потреб, єдності особистих і колективних цілей, а також готовності відстоювати честь свого колективу. Чим краще організоване спільне життя, спільна боротьба, тим ефективнішим буде багаторсторонній виховний процес, який міститься вглибині цього життя: і виховна сила педагогів, і взаємний вплив самих вихованців один на одного [2, с. 45].

У колективі виховання не може бути спрямованим на окрему особистість, виховна дія передбачає вплив на весь колектив, і навпаки, коли виховна дія направлена на колектив, вона повинна впливати і на кожну окрему особистість, яка не може бути ізольованою від колективу.

Коли ми характеризуємо людину, ми зазвичай даємо оцінку її діям і вчинкам, але ніколи не можемо дати оцінку її внутрішньому світу, переживанням, тому що для нас внутрішній світ іншої людини майже недоступний, недосяжний, він важко піддається

аналізу і розшифровці; визначити його природу, механізми виникнення і розвитку неможливо. Емоційний світ людини надзвичайно різноманітний. Інколи він поєднує в собі велике розмаїття почуттів лише на одне переживання. Джерелом цих переживань особистості є саме життя, її діяльність, події і відносини, до яких вона залучена.

Людина наповнена почуттями, з допомогою яких вона й пізнає світ. Навіть новонароджена дитина спілкується через емоційне сприйняття, і на цьому рівні відбувається інтенсивне зростання її зв'язків з навколишнім середовищем. Почуття стають стійкими надбаннями особистості, коли реалізуються у взаєминах із людьми, тісно поєднуються з пізнавальними процесами. Переживання людиною почуттів пов'язане з характером подій, у які вона потрапляє, з мірою усвідомлення своїх здібностей, їх значущості для реалізації її потреб, запитів, прагнень, для її буття в широкому розумінні слова [3, с. 27].

Почуття формують чуттєве ставлення кожного з нас до навколишнього світу, до суспільства й співгромадян. Їх розвиток відбувається в процесі діяльності як результат засвоєння знань і закріплення відповідних норм поведінки. Знання необхідні для того, щоб людина могла правильно діяти в тій чи іншій ситуації, вони допомагають оцінювати свої дії і дії та вчинки інших. Для того, щоб знання були практично корисними, необхідно, щоб норми людської поведінки перетворилися на внутрішню спонуку, стали її регулятором. Тобто необхідно, щоб кожна дія, вчинок емоційно захоплювали людину. Перетворення почуття на спонукальну дію, перехід переживання у вчинок приводить до того, що почуття набуває нової якості – воно закріплюється в поведінці [там само, с. 70].

Необхідно всебічно розвивати підрастаюче покоління, прищеплювати йому знання і норми моральної поведінки в колективі, формувати погляди, переконання, ідеали. Але необхідно пам'ятати, що сама наявність знань не може дати позитивний результат – вони повинні не тільки усвідомлюватися, а й спонукати особистість до дії, формувати й викликати емоційні переживання, тобто стати поштовхом до дії, іншими словами – повинні перетворитись на мотиви вчинків. А якщо цього немає, якщо ці знання перетворюються лише на звичку зовнішньої поведінки, тому що так треба, так вимагають, тоді вони стають формальними і не викликають емоційного відгуку. Моральна свідомість сама по собі не є силою, яка здатна викликати вчинки людей. Для того, щоб вона перетворилася на таку силу, необхідно, щоб моральні норми і їх система були скоординовані з такими внутрішніми регуляторами поведінки: індивідуальні моральні потреби, інтереси, мотиви, самооцінка [2, с. 40].

Вплив на емоційне життя, зокрема спортсменів, пробуджує і закріплює почуття, інтереси, прагнення, і досить важливо, щоб усе це не тільки ставало поштовхом до дії, а набувало особистісного змісту, залишалось у свідомості. Переживання можуть викликати як позитивні, так і негативні почуття,

тому важливо знати, яке місце в емоційному житті людини вони займають, які з них є домінуючими. Задоволення одних прагнень і незадоволення інших призводить до конфлікту почуттів. Переживання лишаються в емоційній пам'яті людини, впливають на її життєві установки, оцінки подій і явищ, на формування рис характеру.

У зв'язку з цим слід хоч коротко охарактеризувати вольові якості людини, наявність яких визначають із її вчинків. Вольова людина завжди досягає своєї мети, цілеспрямовано долає труднощі (зовнішні, внутрішні) на цьому шляху. Формування у спортсменів вольових якостей є важливим психолого-педагогічним аспектом фізкультурно-спортивного процесу. Їм треба навчитися свідомо долати труднощі, виконувати вправи у важких умовах, незважаючи на втому, використовувати для цього як теоретичні знання, так і вміння та навички практичної діяльності на шляху до поставленої мети.

Виховання волі – це, насамперед, подолання внутрішнього бар'єра, внутрішнього «не можу» або «не хочу», іншими словами – це щоденна боротьба із самим собою. Не кожен спортсмен може справитися з цим, багато хто не витримує фізичної напруги і залишає спорт назавжди. І лише той, хто у важкій боротьбі із самим собою здобув перемогу, здатен досягти максимальних висот.

Сила волі – основа характеру вихованців, бо з нею пов'язані всі інші їхні якості. Треба пам'ятати, що самого прагнення для досягнення мети, навіть найсильнішого, замало. Щоб виховати силу волі, необхідна стійка потужна мотивація для занять обраним видом спорту, оформлення стійкого прагнення у досягненні наміченого. Людина може зробити все, що вона забажає, якщо вона справді цього захоче, якщо вся її воля буде спрямована до цієї мети.

Формування справжніх високоморальних, естетичних почуттів пов'язане з організацією взаємин у колективі. Правильна побудова цього процесу є необхідною і обов'язковою умовою, що сприяє вирішенню спільної мети, є шляхом досягнення успіху (колективного й індивідуального), а також є обов'язковою умовою спільної діяльності. Гармонія моральних спрямовувань особистості можлива, якщо духовним стрижнем постають не цілі, пов'язані безпосередньо з її благополуччям, а ті, що лежать поза особистістю. Тобто ті, що орієнтують її на іншу людину, колектив, людство [1, с. 258].

Емоційний спектр людини характеризується великим багатством і розмаїттям почуттів, які вона здатна пережити. Отже, чим багатшим буде її емоційний світ, чим активнішим буде її духовне життя, тим більше почуттів вона спроможна відчути, пережити.

У процесі підготовки перед спортсменом ставляться завдання техніко-тактичного характеру, удосконалюються його морально-вольові якості, розвиваються швидкість, спритність, витривалість та інші якості, які відпрацьовуються шляхом багаторазових тренувань, наполегливої праці, прагненням до самовдосконалення, самореалізації. Для тренера

є також чимало завдань, пов'язаних із формуванням єдиного колективу, створенням добрих взаємовідносин, позитивного емоційного клімату, становленням позитивних якостей особистості, тобто завдання морального розвитку. Але тут прямого шляху немає, і лише методом багаторазового повторення досягти бажаного результату неможливо. Необхідно прагнути, щоб у підопічних сформувалася єдність моральної свідомості і моральної поведінки, але досягти цього нелегко. Потрібно розробити чітку систему виховних заходів, які б впливали на розумову, емоційну і вольову сторони життя спортсмена.

На шляху до своєї мети атлет долає неймовірні фізичні навантаження, розуміючи, що в спорті досягти високих результатів неможливо без постійних тренувань, без подолання труднощів і втоми, без дотримання режиму. Тобто людина свідомо підпорядковує себе досягненню результату, віддаючи для цього всі фізичні і моральні сили. Тут будуть невдачі і перемоги, що викликає певні емоційні стани (переживання успіху або поразки, задоволення або розчарування від результату, радість перемоги, спортивна злість тощо). Такі емоційні стани можуть стимулювати або понижувати працездатність спортсмена, мотивувати його вчинки. Так, приміром, програш може призвести до розчарування в своїх силах, а для іншого стає мотивом для інтенсивної підготовки, що й приносить йому перемогу.

У спортивному колективі взаємини спортсменів повинні будуватись на принципах взаєморозуміння і взаємодопомоги. Колективні переживання за своєю спрямованістю і змістом відображають емоційний досвід кожного члена колективу і виявляються в таких почуттях, як щира дружба, товариськість, чуйність, радість за власний успіх у спільній справі і за успіх товаришів. Для цього вихованців потрібно озброїти не лише необхідними знаннями і поняттями, а й побудувати виховний процес так, щоб він приносив емоційне задоволення від своїх дій кожному спортсменові, а також задоволення від дій його колег.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2-х т. – К.: Либідь, 2003. – Т.1. – 278 с.
2. Иванов И.П. Энциклопедия творческих дел. – М.: Педагогика, 1989. – 215 с.
3. Якобсон П.М. Психология чувств. – М.: Изд. академ. пед. наук РСФСР, 1958. – 384 с.

Анотації

У статті розкрито соціальну функцію спорту, вказано шляхи формування почуттів, морально-вольових якостей особистості.

В статье раскрывается социальная функция спорта, освещаются пути формирования чувств, морально-волевых качеств личности.

This article discloses a social function of sport, points to the ways of formation of feelings, moral and volitional qualities of a personality.