

*Жалба Б.В., студент; науковий керівник Базилюк Т.А., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доц.
Київський національний університет технологій та дизайну*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА МОРАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Анотація. Обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення моральних якостей студентів. Розглянуто, які моральні цінності виховуються на цих заняттях. Показано як спортивні та рухливі ігри сприяють формуванню правильних емоційних стосунків. Представлено основні типи вольових зусиль, які виявляються в процесі занять фізичними вправами. Зазначено, що спортивні змагання розкривають важливі моральні якості.

Ключові слова: фізичне виховання; спорт; моральне виховання; моральні якості; цінності.

*Жалба Б.В., студент; научный руководитель Базылюк Т.А., канд. наук по физ. вых. и спорта, доц.
Киевский национальный университет технологий и дизайна*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА МОРАЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Раскрыто влияние занятий по физическому воспитанию и спорту на повышение моральных качеств студентов. Рассмотрено, какие моральные ценности воспитываются на этих занятиях. Показано как спортивные и подвижные игры способствуют формированию правильных эмоциональных отношений. Представлены основные типы волевых усилий, которые проявляются в процессе занятий физическими упражнениями. Указано, что спортивные соревнования раскрывают важные моральные качества.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; моральное воспитание; моральные качества; ценности.

Zhalba B.; scientific supervisor Bazylyuk T.

Kyiv National University of Technologies and Design

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE MORALITY OF STUDENTS

Abstract. In the article it is grounded positive influence of activity after physical education and sport at the increase of moral qualities of students. It is considered, which moral values are educated at these employments. Shown as sports and outdoor games contribute to the formation of correct emotional relationships. The basic types of willpower, are discovered through the exercise. Indicated that sports reveal important moral qualities.

Keywords: physical education; sports; moral upbringing; the moral quality; values.

Вступ. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодої людини. Надзвичайно важливу роль у цьому можуть відіграти заняття фізичною культурою та спортом, оскільки вони спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Гармонійний розвиток людині потрібний, щоб мати можливість брати участь у різних напрямках діяльності – професійній, громадській, спортивній, інтелектуальній, творчій та інших.

Необхідно зупинитися на одному з найважливіших завдань, яке повинне вирішуватися на заняттях з фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні якості студентів, оскільки фізична культура і спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. А в нашому “хворому” суспільстві існує великий брак підготовки спеціалістів з високими моральними якостями. Зростає гостра потреба піднести 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 вчинку і всієї поведінки людини із загальноприйнятою системою цінностей [3; 4].

Мета дослідження – вивчення взаємозв'язку між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня розвитку моральних якостей студентів.

Результати дослідження. Процес морального виховання студента на заняттях з фізичного виховання та спорту полягає в закономірному оволодінні ним відповідними знаннями в навчально-виховному процесі, вміння бачити моральну основу у змісті дисципліни та спортивних заходів, систематизувати ці знання та перетворити їх у переконання.

Заняття фізичною культурою та спортом мають неоціненний вплив на людину, оскільки впливають не тільки на її фізичну сферу, але й на душевну та духовну, – тобто на тіло, душу і дух.

Візьмімо, для прикладу, спортивні та рухливі ігри. У них розкривається особистість студента. Ставлення студентів один до одного у запалі спортивної боротьби показує їхній характер.

Егоцентрична людина у грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й «зробити собі ім'я». А чуйна (добросердечна) людина буде, насамперед, членом команди, допоможе іншим добре зіграти, намагатиметься притягнути їх до гри. Вона прийме до гри слабого гравця й підтримуватиме його. Вона буде вірна своїй команді й зіграє щосили. Така людина бачить у грі можливість встановлення добрих контактів і міцної дружби. Так як людина ставиться до інших у грі, так вона може ставитися і у повсякденному житті. А у 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 приносить нам радість, наповнює наше життя.

Щоб грати за правилами, гравці повинні бути чесними. Адже існує багато випадків, коли тільки студент сам знає, що сталося, оскільки він був у центрі подій. Зачепив футбольний м'яч його руку чи ні? Упав волейбольний м'яч на поле чи за лінію? Залежно від відповіді може бути призначено пенальті чи команді суперника дадуть очко. Чи скаже студент правду? Спортивні та рухливі ігри – це діючий засіб для розвитку звички до правдивості, чесності й неупередженості [1].

У спортивних і рухливих іграх, як і в інших видах спорту, є багато такого, що ми зустрічаємо у житті. Вони дозволяють 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 і поразка. Треба навчитися прийняти та визнати поразку і поводитися гідно людини.

3. Ідея нагороди, ідея штрафу та покарання. Так само є у житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її. Але 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 відносинам. Вони активізують творчість, уяву, фантазію.

Заняття фізичною культурою і спортом виховують волю студента. У процесі навчання рухів, удосконалення фізичних здібностей обов'язково приводяться в дію, виявляються і розвиваються вольові риси особи. Без цього немислима реалізація жодного завдання на шляху до фізичної досконалості [6].

Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливові у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість (підпорядкування всіх сил для досягнення бажаного результату); наполегливість (у подоланні труднощів); терпеливість, витримка (здатність регулювати власні почуття і настрої); рішучість і сміливість (здатність швидко приймати рішення і діяти всупереч небезпеці); ініціативність (долання труднощів нестандартними засобами і методами).

Специфічними факторами виховання вольових якостей є систематичне долання труднощів, які постійно зростають. При цьому труднощі повинні відповідати можливостям студентів. Тобто, логіка процесу фізичного виховання і логіка виховання волі збігаються, тому що підпорядковані одним закономірностям і принципам (систематичність, прогресування, доступність).

Оскільки процес фізичного виховання немислимий без прояву вольових зусиль, то вже замість занять фізичними вправами сприяють вихованню вольових якостей.

Формування вольових якостей дозволяє студентам вільно, в межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку і діяльність, та нести відповідальність за її результати.

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

1) вольові зусилля при концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні і для збереження уваги при втомі;

2) вольові зусилля при інтенсивних м'язових напруженнях. М'язові напруження, які проявляються у процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є у побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;

3) 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»);

4) вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості і т. п.), які виникають внаслідок травм, падінь, зустрічі з «незручними» суперниками тощо;

5) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням [6].

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей і розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, вчитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. При великому розмаїтті видів спорту, видів рухової активності і широкому діапазоні вимог у них, кожен може знайти собі те, що йому під силу й що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність і 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 – приносить почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена і впевнена у собі людина має здорове почуття власної гідності і створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства [1].

Під час занять з фізичного виховання студенти наражають своє тіло на «здорову» втому, в результаті чого 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 та гнучку, «немов сталь», волю [2].

Фізична культура і 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 і мужність. Фізична культура і спорт можуть навчити захищати слабких і не відкидати нікого, визволити молодь із тенет апатії та байдужості, пробудити у неї здоровий спортивний дух. Фізична культура і спорт можуть навчити любити життя, жертвувати собою, навчити поваги і відповідальності, належної оцінки кожної людської особи у всіх її вимірах – фізичному, психологічному і духовному.

Але фізична культура і 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 у навчанні, праці і родинному житті. Особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності [5].

Висновки. Між заняттями фізичною культурою і спортом та підвищенням рівня розвитку моральних якостей існує тісний взаємозв'язок. Отже, перед викладачем фізичного виховання відкриті широкі можливості виховання моральних якостей студентів. І тут дуже важливий власний приклад, приклад професійної майстерності, ерудованості, чуйності та володіння високими моральними якостями.

Список використаної літератури

1. Лоуен Д. Наставник у християнському таборі / Д. Лоуен, Е. Лоуен. – К.: Фенікс, 2006. – 232 с.
2. Гайський О. Церква і спорт / О. Гайський. – Нью-Йорк: Видавництво оо. Василіан у США, 1959. – 256 с.
3. Сембрат А. Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії: автореф. дис... канд. пед. наук / А. Л. Сембрат. – К., 2007. – 21 с.
4. Субота Ю. Физическая культура в иерархии ценностей современного студента / Ю. Субота // 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.
5. Церква і спорт на шляху до співпраці // Зб. наук. статей – Львів: Галицька видавнича спілка, 2003. – 46 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.