

способностей и заинтересованного отношения к трудовой деятельности.

*Ключевые слова:* профессиональное развитие личности, профессиональное воспитание, культура труда, воспитание культуры труда, трудовая деятельность, трудовая подготовка.

Malyk L.B.

#### **BASIC WAYS OF FORMING OF CULTURE OF LABOUR OF STUDENTS OF TECHNICAL COLLEGES IN MODERN TERMS**

*In the article is analysed the peculiarities of the process of forming of labour standard of students of technical colleges in the process of study of technical disciplines. The role of labour studies and education is shown. Found out priority of work of educating of the cultures of labour which directed on forming to the professional education, development of professional culture, creative capabilities and interest to labour activity.*

*Key words:* professional development of personality, professional education, culture of labour, education of culture of labour, forming of culture of labour, labour activity, labour preparation.

**УДК 37.037:796**

**Середня С.С.**

#### **ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЯКА ЗАЙМАЄТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

*Статтю присвячено обґрунтуванню головних факторів формування вольових якостей особистості, яка займається фізичною культурою і спортом, що є базовими для здобутку спортсменом результатів у спортивній діяльності та повсякденному житті взагалі. Гострота і практичне значення цієї проблеми не тільки не зменшилось, але ще більше зросли, це витікає з числа різних духовних сил особистості. Формування вольових якостей характеру являється однією з ведучих задач виховання, і ця задача значною мірою повинна вирішуватися у процесі занять фізичною культурою і спортом широких мас.*

*Ключові слова:* сила волі, якості, особистість, фізична культура, спорт.

На сьогоднішній день основою спортивної майстерності виділяють три види підготовки спортсмена – фізична, технічна і тактична. У своїй сукупності і взаємозв'язку вони забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Усі три види підготовки пронизані психологічним змістом, який вимагає участі певних психологічних процесів – спеціалізованих дій, уваги, мислення і т.д. – і їх високої майстерності. Це викликає необхідність глибокого психологічного вивчення спортивної діяльності, а разом з тим, і розробки методичних прийомів формування і розвитку специфічних для неї психічних функцій. Найбільших успіхів психологія спорту досягла в аналізі психологічної структури рухових навиків, а також у вивченні емоцій і вольових процесів і їх специфіки у спорті. Стало можливим говорити, про спеціальну вольову підготовку спортсмена як основну частину загальної підготовки.

Найскладнішим питанням у сучасній психології є зміст феномена волі. Чіткого визначення психічної реальності, що відповідало б змісту цього поняття, досі немає. Воля – не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі.

Однак вольова підготовка спортсмена не охоплює всього великого значення психічних функцій, важливість розвитку й удосконалення яких все більше і більше

осмислюється тренерами і спортсменами як крайня необхідність умов для успіху у спортивній діяльності. Так у психології спорту сформувалась нова проблема – психологічна підготовка спортсмена. Вперше цей термін був запропонований на III Всесоюзній нараді із психології спорту (1960 р.) Г.М. Гагаєвою [3].

С.Л. Рубінштейн зазначав, що один і той же процес може бути й інтелектуальним, і емоційним, і вольовим. Вивчаючи вольові процеси, ми вивчаємо вольові компоненти психічних процесів. Треба говорити про вольовий характер сприйняття, пам'яті тощо.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Без участі мислення вольовий процес не був би усвідомлений, він утратив би вольовий характер. На відміну від мислення, воля не створює об'єктивних ідеальних або матеріальних продуктів, вона лише створює умови для здійснення вчинку чи поведінки і в цьому розумінні формує суб'єктивні цінності.

Спочатку психологічну підготовку спортсмена розуміли як підготовку спортсмена до наступних змагань. При цьому особливу увагу звертали на виховання у спортсмена здібності переборювати негативний емоційний стан, характерний головним чином для періоду змагання, на формування у спортсмена найбільшої готовності до максимальних вольових навантажень, для подолання труднощів, які виникають у процесі спортивної боротьби, на збудження активного потягу до перемоги, і у зв'язку з цим виникнення у спортсмена почуття впевненості у своїх силах. У ряді досліджень були обґрунтовані спеціальні прийоми такої психологічної підготовки спортсмена до наступних значень.

Але наступні роботи у цій області (Г.М. Гагаєвої, Ф. Генова, Б.І. Новікова, О.А. Чернікова) показали, що психологічна підготовка спортсмена, яка тільки розглядається, як підготовка до наступних змагань, не вичерпує всіх тих можливостей, що заключаються, у застосуванні психологічних методів з метою підвищення спортивної кваліфікації. Було доведено, що психологічна підготовка до наступних змагань являється лише частиною загальної психологічної підготовки спортсмена, і що її ефективність, обумовлюється успішністю загальної психологічної підготовки спортсмена.

Розробка проблеми вольової підготовки у теоретичному аспекті дозволяє створити певну базу для вирішення практичних питань методики вольової підготовки, як внутрішньої сторони змісту спортивного тренування [4].

Завдання роботи:

1. На основі наукової літератури проаналізувати та визначити сутність формування вольових якостей.
2. Дослідити фактори формування вольових якостей особистості, яка займається фізичною культурою та спортом.

Створення моральної й інтелектуальної основ вольових проявів має визначне значення для регуляції дій вчинків того, хто займається, у зв'язку з іншими причинами. Велике місце у теоретичних дослідженнях займає питання про подолання труднощів як окремих умов проявлення і розвитку волі того, хто займається. У загальній психології поняття переборення і труднощів не розділяються. Не можна визначити – являються вони синонімами чи якимось чином диференціюються. Таке ж положення існує і в психології спорту.

У складних видах діяльності можуть виникати напружені ситуації-обставини, що породжують значні труднощі і в той же час вимагають від людини швидких, точних і безпомилкових дій. Ефективність дій особистості, колективу, керівника в напруженій ситуації значною мірою визначається високим рівнем їх готовності до них. Динамічність напружених ситуацій, нерідко вкрай жорсткі вимоги до своєчасності та адекватності дій, обумовлюють необхідність завчасної психологічної підготовки фахівців до виконання раптово виникаючих ускладнених завдань професійної діяльності [1; 3].

Будь-яка ситуація передбачає зануреність у неї суб'єкта. Це особливо належить до напруженої ситуації, яка об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності потребами, мотивами, цілями, відносинами людини. Отже, напружена ситуація, як і будь-яка ситуація, втілює у

собі єдність об'єктивного і суб'єктивного. Об'єктивне – це ускладнені умови та інформаційний процес діяльності; суб'єктивне – стан, установки, способи дій в різко змінених умовах.

Особливості напружених ситуацій визначаються співвідношенням, зв'язком об'єктивного і суб'єктивного. Напружена ситуація є складною і важкою. Саме тому, даючи визначення поняття "напружена ситуація", необхідно зазначити такі ситуації, як аварійна, критична, стресова, важка, ризикована. Загальне, що характеризує напружені ситуації, – це виникнення досить складного для суб'єкта чи груп людей завдання, "важкого" психічного стану [6].

Отже, послідовно, маючи на увазі умови прояву і розвитку волі, цілеспрямовано говорити про подолання різних ступенів важкості, та інколи маючи на увазі конкретні їх особливості, які відносяться до конкретних перешкод.

Як же виникають труднощі різного ступеня важкості? Факти свідчать, що це проходить при відносному не співвідношенні (вони виникають поступово чи раптово, або створюються спеціально) фізичних, тактичних, технічних і інших можливостей того, хто займається, його дій, установок, мотивів, представлень, думок, відчуттів і т.д., об'єктивному характеру, умовам і цілям діяльності [4].

Для пояснення розвиваючих положень можна використовувати хоча б два фактори із багатьох, накопичених у ході досліджень. Якщо труднощі різних ступенів виникають при відношенні між можливостями того, хто займається, звичними для нього способами дії, представленнями, думками, установками і т.д. і об'єктивними вимогами діяльності, значить і потрібно у процесі, тактики, фізичних і інших видів підготовки того, хто займається і приховуються практичні можливості вирішення задач виховання волі. Необхідно, щоб у процесі навчання і виховання у спортивному тренуванні формувалися позитивні відношення до зустрічі з перешкодами, і їх безумовного подолання [7].

Виховання вольових якостей не є вихованням їх як самостійних. Це безперервний процес життєвої, трудової, побутової діяльності, взаємовідносин між людьми їх взаємодії з навколишнім середовищем і світом взагалі. Бути готовим до дії в ускладнених умовах проживання, праці, взаємодії є дуже необхідним навиком для будь-якої людини. У спортивній же діяльності – це бути готовим до раптово змінюваних умов проживання, змагання, харчування, психологічного навантаження. Бути готовим у будь-якому стані вийти на ігровий майданчик, доріжку, ринг тощо, і показувати максимальний результат не зважаючи ні на які перешкоди (самопочуття, суддівство, психологічний стан: тривожність, невпевненість). Тобто бути готовим до дії, прийняття моментального рішення, при різноманітних обставинах та умовах, в цьому і полягає сенс виховання волі як такої. На змаганнях, коли спортсмени досягають стану понад напруги, коли вже здавалося б не контролюються власні дії самим спортсменом, усупереч втомі, болю, здавалося б неможливості виконання тієї чи іншої дії, все таки приймається правильне рішення і правильна рухова дія доводиться до кінця. Це і є добре вихована сила волі, коли всі компоненти-якості її є дуже важливими, саме в єдності, для досягнення результату. Адже формування вольового компоненту є одним з компонентів готовності до дії, тобто повинно йти паралельно з формуванням фізичного, операційного, психологічного компонентів.

#### **Фактори формування вольових якостей особистості**

- Першим фактором формування вольових якостей особистості є самовладання, який формується з двох полюсів. Перший полюс містить всі показники, пов'язані з процесами саморегуляції: самовладання та витримка, самовладання, високий самоконтроль, вольовий самоконтроль, емоційна стійкість, висока нормативність поведінки. На другому міститься показник, що означає "жорстокість".

- Другий фактор – "впевненість у собі", також має два полюси. Перший представлений локусом контролю та розвиненістю уяви. Другий – впевненістю і розслабленістю.

- Третій фактор – "експресивність" на першому полюсі має показники конформізму і консерватизму. Другий полюс представлений показниками експресивності, товариськості, ініціативності і самостійності, соціальної сміливості.

- Четвертий фактор, "цілеспрямованість". Він формується з показників, що характеризують цілеспрямованість, наполегливість і завзятість мотивацію до успіху.

- П'ятий фактор – "вольового самоконтролю" складається з двох полюсів: на першому містяться показники вольового самоконтролю, наполегливості і самовладання; на другому – показники впевненості в собі і розслабленості. Аналіз цих показників свідчить, що їх поєднання обумовлюється змістом особистісних властивостей, взаємопов'язаних з проявом вольового самоконтролю. Самоконтроль же обумовлюється проявом самовладання і впевненості у власних силах.

- Шостий фактор – "соціальної сміливості" на першому полюсі має показники соціальної сміливості та імпульсивності, а на другому – мотивацію уникання невдач. Це свідчить про, притаманну активність в соціальних контактах, соціальну сміливість, готовність до ризику.

- Сьомий фактор "емоційної стійкості", перший полюс якого формується з показників емоційної стійкості і самоконтролю. На другому полюсі – показники, що означають впевненість і розслабленість). Отже, особам такого типу притаманні врівноваженість емоційного стану, витриманість, орієнтованість на виконання соціальних вимог, внутрішній спокій і впевненість у собі.

- Восьмий фактор – "ініціативність" складається з показників ініціативності та самостійності, експресії та імпульсивності.

- Дев'ятий фактор сміливість і рішучість, цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, ініціативність і самостійність, самовладання і витримка. На другому полюсі показники впевненості в собі і розслабленості. Отже, властива сміливість, ініціативність, спрямованість на досягнення поставленої мети, що обумовлюється впевненістю в собі.

- Десятий фактор – "імпульсивність" також складається з двох полюсів. Перший формується з показників імпульсивності і домінантності. На другому полюсі – мотивація уникнення невдач. Зміст цього фактора засвідчує: характерну активність, імпульсивність, самостійність і прагнення домінувати, що посилюється низькою мотивацією уникнення невдач.

- Одинадцятий фактор – "консерватизм" є двополюсним: перший утворений високою нормативністю поведінки і мотивацією успіху, другий містить показник консерватизму. Інтерпретація цього фактора має зворотний характер; тобто, властива низька нормативність поведінки і мотивація успіху, схильність до експериментування, критичність.

- Дванадцятий фактор – "сміливості і рішучості" має два полюси. На першому зосереджені сміливість і рішучість, емоційна стійкість та локус контроль. На другому – показники впевненості, розслабленості і довірливості [8].

Отже, проблеми формування вольових якостей у психології спорту та фізичної культури заключаються в певних наукових результатах методики вольової підготовки, того хто займається, у використанні пояснень у методичних дослідженнях і у практиці фізичного виховання і спортивній діяльності. Звичайно це не дає повного рішення всіх питань проблеми. Важливо, що вже зараз розробка її надає допомогу практиці фізичного виховання і спорту. Важливо й інше, вивчення проблем волі у психології спорту і досягнуті вже зараз результати виходять за рамки цієї області психологічної науки і практики. Виявляється, що вони мають певне значення для загальної психології, для теорії і практики виховання волі в умовах виховання, навчання і практичного значення діяльності взагалі.

У проблемі формування вольових якостей є ряд невіршених питань. Наприклад, про методи об'єктивного вивчення вольових проявів того хто займається, чи кількісної характеристики, що дозволить обробку і аналіз результатів дослідження, за допомогою сучасних математичних методів. Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових

якостей утворює силу волі особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення. Мотивація досягнення — це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх чи внутрішніх перешкод. Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Перспективою подальшого дослідження є поглиблене вивчення формування вольових якостей особистості, яка займається фізичною культурою та спортом.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. – М.; "Медицина" 1976 р.
2. Немов Р.С. Психологія / Р.С. Немов // Навч. посібн. для студентів вищих пед. навч. закладів. – М., Освіта, 1995 р. – С. 57
3. Пуни А.Ц. О самовоспитании воли спортсмена / А.Ц. Пуни // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 122.
4. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. / А.Ц. Пуни. – М., 1977. – с. 23
5. Смирнов Б.Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б.Н.Смирнов // Психология [Под ред. А.Ц. Пуни]. – М.: ФИС, 1984. – С. 41-52.
6. Скрипченко О., Роменська Л., Огоднійчук З., Зелінська Т., Загальна психологія / О. Скрипченко, Л. Роменська, З. Огоднійчук, Т. Зелінська. – К.: АПН, 1999.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. / Л.Д. Столяренко // Ростов н/Д. Издавництво "Фенікс", 1997 р.
8. <http://www.politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=64&c=1443>.

Середня С.С.

#### *ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ, КОТОРАЯ ЗАНИМАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТА*

*Статья посвящена обоснованию главных факторов формирования волевых качеств личности, которая занимается физической культурой и спортом, что являются базовыми для достижения спортсменом результатов в спортивной деятельности и повседневной жизни вообще. Острота и практическое значение этой проблемы не только не уменьшилось, но еще больше возросло, это следует из числа различных духовных сил личности. Формирования волевых качеств характера является одной из ведущих задач воспитания, и эта задача в значительной степени должна решаться в процессе занятий физической культурой и спортом широких масс.*

*Ключевые слова: сила воли, качества, личность, физическая культура, спорт.*

Serednyaya S.S.

#### *FACTOR IN THE FORMATION OF STRONG-WILLED PERSONALITY TRAITS ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS*

*This article is dedicated grounding the main factors willled personality traits engaged in physical culture and sports, which are basic for best results in sports activities and daily life in general. The severity and practical importance of this problem is not only decreased but increased even more, it follows from a number of different spiritual forces of personality formation volitional qualities of character is one of the leading training tasks, and the task is largely to be addressed in the course of physical training sports and masses.*

*Key words: willpower, qualities, personality, physical culture, sport.*