

Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

УДК 796.01

Володимир Галевич

Вплив фізичної культури та спорту на моральність студентів

Львівський національний університет імені Івана Франка (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої та всебічно розвинутої особистості молодого людини. Надзвичайно важливу роль у цьому можуть відіграти заняття фізичною культурою й спортом, оскільки вони спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Гармонійний розвиток потрібний людині, 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 із фізичного виховання і спорту, – над впливом цих занять на моральні риси студентів, оскільки фізична культура й спорт оперують значним обсягом засобів морально-етичного впливу на духовний світ людини. А в нашому “хворому” суспільстві існує великий брак підготовки спеціалістів із високими моральними характеристиками. Зросла 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 учинку й усієї поведінки людини із загальноприйнятою системою цінностей [3; 4].

Завдання дослідження – вивчити взаємозв'язок між заняттями фізичною культурою й спортом та підвищенням рівня розвитку моральних рис студентів.

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

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

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

Егоцентрична людина в грі вибирає для себе кращу роль, прагне підкорити гру собі й “зробити собі ім'я”. А чужа (добродесна) 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 установалення добрих контактів і міцної дружби. Так, як людина ставиться до інших у грі, так вона може ставитися й повсякчас. А в 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 дає 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 дієвий 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 в житті. Вони дають змогу 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 й поразка. Треба навчитися прийняти та визнати поразку й поводитися гідно.

3. Ідея нагороди, ідея штрафу та покарання. Так само і в житті. Заслужили чесно нагороду – прийміть її. Проте 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 стосунками. Вони активізують творчість, уяву, фантазію.

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

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

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

Оскільки процес фізичного виховання неможливий без прояву вольових зусиль, то вже самі заняття фізичними вправами сприяють вихованню вольових рис.

Формування вольових рис дає студентам можливість вільно, у межах усвідомленої необхідності, визначати свою поведінку й діяльність та нести відповідальність за її результати.

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

- вольові зусилля під час концентрації уваги. Вони необхідні для подолання факторів, що відволікають (суперники, публіка та ін.). Вольові зусилля потрібні й для збереження уваги під час втоми;
- вольові зусилля за інтенсивних м'язових напружень. М'язові напруження, які проявляються в процесі виховання фізичних вправ, зазвичай, перевищують рівень тих, що є в побуті. Це особливо виражено в ігровій та змагальній діяльності;
- 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”);
- вольові зусилля, пов'язані з подоланням негативних емоцій (страху, невпевненості, розгубленості й т. п.), які виникають унаслідок травм, падінь, зустрічі з “незручними” суперниками тощо;
- вольові зусилля, пов'язані з дотриманням певного режиму життя, тренуванням і харчуванням [6].

Спортивні змагання дають шанс розкрити межі своїх можливостей та розвинути впевненість у собі. Студенти можуть прагнути до нових досягнень, учитися наполегливості, пробувати те, чого не пробували раніше. За великого розмаїття видів спорту, видів рухової активності й широкого діапазону вимог у них кожен може знайти собі те, що йому під силу та що йому найбільше подобається, і так розвивати свою майстерність та 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, викликає почуття задоволення, здійснення задуманого. Задоволена й упевнена в собі людина має здорове почуття власної гідності та створює навколо себе позитивне середовище. З такими людьми приємно спілкуватися й працювати для добра суспільства [1].

Під час занять із фізичного виховання студенти наражають своє тіло на “здорову” втому, у результаті 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 й гнучку, "немов сталь", волю [2].

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

Однак фізична культура й 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 в навчанні, праці й родинному житті, особистості, яка веде здоровий спосіб життя та служить активній і корисній суспільній діяльності [5].

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

Література

1. Лоуен Д., Лоуен Е. Наставник у християнському таборі / Д. Лоуен, Е. Лоуен. – К. : Фенікс, 2006. – 232 с.
2. Гайський О. Церква і спорт / Гайський О. – Нью-Йорк : Вид-во Василіан у США, 1959.
3. Сембрат А. Л. Моральне виховання старшокласників у навчально-виховному процесі гімназії : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сембрат А. Л. – К., 2007. – 21 с.
4. Суббота Ю. Физическая культура в иерархии ценностей современного студента / Суббота Ю. // 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. ст. – Л. : Галицька видавн. спілка, 2003. – 46 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 / Шиян Б. М. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2001. – 272 с.

Анотації

У статті обґрунтовано позитивний вплив занять з фізичного виховання та спорту на підвищення моральних цінностей студентів. Розглянуто, які моральні риси виховуються на цих заняттях.

Ключові слова: *фізичне виховання, спорт, моральне виховання, моральні риси, цінності.*

Владимир Галевич. Влияние физической культуры и спорта на моральность студентов. *В статье обосновано влияние занятий физическим воспитанием и спортом на повышение моральных качеств студентов. Рассмотрено, какие моральные ценности воспитываются на этих занятиях.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, спорт, моральное воспитание, моральные качества, ценности.*

Vladimir Halevich. The Impact of Physical Culture and Sport at Students' Moral. *In the article it is grounded positive influenc 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.*

Key words: *physical education, sport, moral upbringing, the moral quality, values.*