

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Роман Р. А. Тренировка начинающего тяжелоатлета в 17 – 18 лет. Тяжелая атлетика: Ежегодник. М., 2005.
4. Хартманн Ю. Современная силовая подготовка. Берлин: Шпортферлаг, 2008. 335 с.

The article deals with the peculiarities of the use of the variational method of training weightlifters at the stage of specialized basic training. The methods of using force exercises at the stage of basic training are revealed. The method of weightlifting training for different authors with different physical training is substantiated and the age and weight category of athletes of weightlifters is distinguished.

Key words: strength training, weightlifters, jerk, stages of preparation, physical training.

Отримано: 25.04.2018

УДК 37.032.2

В. Ф. Гуцу, Г. М. Брядик

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ

В статье раскрыты особенности воспитания воли в образовательном процессе школы. Внимание уделяется обучению школьников способам волевой регуляции. Рассмотрены принципы воспитания у учащихся волевых качеств.

Ключевые слова: воспитание, волевые качества, школьники.

Постановка проблемы. Воспитание волевых качеств является неотъемлемой и важной частью всего образовательного процесса и оказывает влияние на подготовку школьников к жизни.

Люди с достаточным запасом волевых качеств – хозяева своего времени, планов, своей жизни. Человек, у которого не сформированы в нужной мере волевые навыки, намечает что-то и бросает, обещает и не выполняет. Многие неорганизованные люди хотят измениться, но ничего сделать с собой не могут – у них нет именно волевых привычек.

По мнению психолога Л. И. Божович, личностное развитие ребенка характеризуется тем, насколько ребенок научился сознательно подчинять свои действия более важным и далеким целям, хотя бы и непосредственно непривлекательным [1]. Волевые привычки определяют условия активного осуществления деятельности. Если же человек не владеет необходимым запасом волевых привычек, то самые благородные цели, самые замечательные побуждения могут остаться не реализованными.

Анализ актуальных исследований. Проблемой формирования волевых качеств занимались Л.С. Выготский, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, В.К. Калинин, А.Ф. Лазурский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванов и др. [2, 3, 4]. Воля – понятие, обозначающее определенный класс психических процессов, действий, подчиненных единой функциональной задаче – сознательному и преднамеренному управлению поведением и деятельностью человека. С волей школьник не рождается, она формируется с детства в процессе образовательной деятельности. Формирование волевых качеств осуществляется одновременно с личностным развитием. Воспитание воли осуществляется в образовательном процессе школы, в том числе и на уроках физкультуры, тренировках в процессе технической, тактической, физической, теоретической подготовки и в соревнованиях.

Изложение основного материала. Научить школьника способам волевой регуляции, а затем закрепить эти умения в соответствующей деятельности – важнейшая задача участником образовательного процесса. Формирование умений преодолевать препятствия заключается в обучении учителями физической культуры и другими участниками образовательного процесса рационально пользоваться знаниями, умениями и навыками в условиях, требующих проявления целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания. Воля развивается и проявляется в действиях, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Волевыми считаются только те действия, которые связаны с преодолением трудностей и препятствий, встречающихся на пути к достижению цели.

Для формирования волевых качеств необходимо в образовательном процессе создавать такие условия, которые требовали бы от школьников разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Для того, чтобы обеспечить волевою подготовку школьников, нужно, с одной стороны, выявить те трудности, с преодолением которых приходится конкретно встречаться, а с другой – учесть субъективные переживания этих трудностей. В процессе спортивных занятий следует постоянно создавать такого рода трудности и на преодолении их формировать волю подростков.

Работникам образовательной сферы, занимающимся воспитанием детей, известно, что требования, предъявляемые к ребенку, должны быть соизмеримы с его возможностями. Ставить перед ребенком непосильные для него задачи – значит обрекать всю работу на неудачу. Для многих воспитателей эта истина является непреложной только в отношении интеллектуальной деятельности. Многие педагоги считают, что часто дети получают интеллектуальную нагрузку значительно меньшей трудности, чем необходимо для их полноценного развития; в результате «щадящего» интеллектуального режима не реализуются потенциальные силы ребенка. Другое дело – сфера поведения детей, их умение управлять своими действиями и состояниями, все то, что принято объединять в понятие саморегуляции. Здесь многие участники образовательной сферы убеждены, что

все зависит только от желания ребенка. И если он не умеет организовать себя, в нужной мере сосредоточить свое внимание, вовремя мобилизоваться и сделать все четко и точно, то это всегда вина самого ребенка. И на опаздывающего, все забывающего, невнимательного ученика сыплются наказания, с него берут слово, что он завтра же исправится. Но школьник и дальше несобран, неорганизован, а его воспитатели убеждены, что причина только в злом нежелании его самого стать хорошим.

В этом и состоит заблуждение многих педагогов и родителей. Дело не в том, что ученик не хочет. Он не может сразу стать другим и ему нужно в этом помочь.

Парадокс воспитания в том и состоит, что достаточное овладение своим поведением лишь по видимости доступно любому школьнику. На самом же деле навыки саморегуляции складываются так же постепенно, формирование их требует такой же кропотливой работы, такого же индивидуального подхода, как овладение сложными математическими действиями. Для того, чтобы ребенок в достаточной мере владел своим поведением, у него должен быть сформирован определенный запас «волевых качеств».

Под волевыми качествами понимаются устойчивые навыки эффективной организации труда, быта и общения, закрепившиеся в поведении человека и ставшие чертой его характера. Две стороны этого понятия являются основополагающими: наличие достаточно эффективных способов организации разных видов деятельности и устойчивость проявлений этих способов в поведении человека.

С этой точки зрения одно и то же поведение человека в одних случаях может свидетельствовать о наличии волевых качеств, а в других – об их отсутствии. Ученик несколько дней сидит за математикой, стремится исправить низкую отметку. Хорошая отметка получена – и снова начинается вольная жизнь до следующего «штурма». Такое поведение не имеет никакого отношения к трудолюбию, к волевой привычке регулярно трудиться. Но если ученик занимается регулярно и без принуждения, ему не надо проявлять особой воли, чтобы заниматься ежедневно, чтобы всегда быть ответственным. Для него такое поведение привычно.

Сначала школьник не может усадить себя за письменный стол, чтобы выполнить уроки, потом, став студентом, не может сосредоточиться на серьезной лекции. Став взрослым, он и на работе не может вовремя закончить важное задание, довести до конца ответственное дело. При этом человеку часто кажется, что к нему несправедливо, к нему плохо относятся. Но даже очень одаренным людям, чтобы реализовать неординарные возможности, нужны соответствующие черты характера – все те же волевые качества.

Наличие развитых волевых привычек предопределяет успешное становление личности [1]. Поэтому очень важно выяснить, как именно формировать волю школьника.

Рассмотрим, какие именно волевые привычки являются основой настоящего организованного человека.

Главное – привычка к регулярному труду. Ученые выявили, что люди с устойчивым трудолюбием (с развитой волевой привычкой к труду) меньше подвержены заболеваниям, особенно психическим. Их отличает большая физическая и эмоциональная стабильность. Установлено, что трудолюбие – характерная черта долгожителей. Не всегда легко выделить, где причина, а где следствие. Тем не менее, очевидно, что привычка к регулярному труду – основа человеческого существования.

Другая важная волевая привычка, которая не всегда должным образом оценивается, – это привычка к физической и гигиенической культуре. Это не только поддержание чистоты тела, зарядка по утрам, но и привычка к физическим упражнениям, потребность в движении. Для многих людей двигательная активность становится потребностью.

Можно выделить и привычку к определенной сдержанности в особо острых эмоциональных ситуациях, и привычку быть обязательным в отношениях с людьми. Некоторые педагоги считают, что в основе всего вышеописанного набора человеческих достоинств лежит общая привычка к мобилизованности, к деятельному напряжению.

У каждого человека есть свой, наиболее удобный для него уровень активности, на котором он предпочитает действовать. У людей напряженного труда этот уровень выше, а у людей, работающих кое-как, – значительно ниже. Л. Н. Толстой, ежедневно работавший по многу часов за письменным столом, короткие часы отдыха посвящал активным формам отдыха: верховой езде, велосипеду. Как известно, он пахал, шил сапоги, мастерил. А. П. Чехов в свободное время любил работать в саду, а Д. И. Менделеев шил чемоданы.

Выяснилось, что индивидуальный уровень активности в значительной мере можно сформировать и зависит это от личности. Иначе говоря, развитие многих навыков предполагает в своей основе общую волевою привычку к напряженной деятельности.

Рассмотрим, когда и как следует формировать волевые качества. Они формируются в результате стихийно складывающейся (не всегда достаточно осознаваемой) системы воспитания, которая существует в семье. Именно волевые качества воспитывают родители, требуя от ребенка сначала убирать свои игрушки, неукоснительно мыть руки перед едой, а позже – убирать свою постель, регулярно помогать по дому, а еще позже – вовремя садиться за уроки и вовремя вставать и ложиться. В некоторых семьях к обязательному исполнению принимаются и утренняя зарядка, и обливания, и ежедневные занятия музыкой и т. д. В результате ребенок приучается к труду, овладевает гигиеническими навыками, развивается физически и эстетически. Но это содержательная сторона. Она касается развития саморегуляции, формирования собранности, организованности.

Есть, например, наблюдения, что люди, много и регулярно занимавшиеся в детстве музыкой, спортом отличаются большей организованностью в ежедневной жизни. В том случае, конечно, когда развитые волевые привычки не «конкурируют» с повышенной чувствительностью.

Если формирование регулярных трудовых, физических, гигиенических навыков проводилось в семье с раннего детства и участники образовательного процесса придерживались установленных правил, то никаких проблем овладения своим поведением у ребенка не возникает. Однако бывает, что родители сами не организованы, а ждут от ребенка определенного поведения, хотя предъявляемые ими требования непоследовательны. Тогда волевые привычки не формируются и ребенком недовольны участники образовательного процесса. Он хочет стать другим, но не может, не умеет.

Бывает, что родители, пусть даже имеющие прекрасную саморегуляцию, не считают необходимым предъявлять какие-либо постоянные требования к ребенку. Вплоть до самой школы у него нет обязанностей по дому, ему напоминают, что надо убрать игрушки, а если он этого не сделал, за ним убирают. А потом ребенок оказывается беспомощным в ситуации, когда нужно ежедневно старательно делать уроки, ежедневно, ничего не забыв, собираться в школу.

Таким образом, особенности характера родителей, общий семейный климат – это важнейшие предпосылки волевого воспитания.

Другая важная предпосылка – направленное формирование волевого качества.

В любом возрасте, когда бы ни формировалось волевое качество, процесс его воспитания (или самовоспитания) предполагает три основных этапа.

Первый – этап принуждения (или само принуждения). Когда маленького ребенка заставляют убирать игрушки или мыть руки перед едой, то вначале родители в большей или меньшей степени принуждают его к этому. В некоторых случаях в большей степени присутствует убеждение, в других – приказ, но в той или иной мере ребенка приходится заставлять делать то, что нужно. Когда подросток решает воспитывать волю и для этого обливается зимой холодной водой и делает силовую гимнастику, вначале обязательно необходим момент самопринуждения. Иногда это принуждение невелико, иногда очень значительно, но на первых порах оно есть всегда. В этом смысле на первых порах воспитания волевой привычки нужна воля – своя или чужая.

Если деятельность регулярно продолжается (ребенка неукоснительно заставляют убирать игрушки, подросток – хочется или не хочется – выжимает гири), то наступает второй этап формирования волевой привычки – этап втягивания. От ребенка уже не требуется выраженных волевых усилий, однако деятельность еще не стала для него потребностью, возможны срывы и, особенно при неблагоприятных обстоятельствах, – прекращение деятельности.

Если деятельность продолжается и дальше, то с какого-то момента (у некоторых детей раньше, у некоторых позже) начинает формироваться совсем новое отношение к ней. На этом этапе соответствующая деятельность становится необходимой, ощущается как потребность. Только в том случае, если воспитываемый навык стал потребностью для школьника, можно говорить, что сформировалась волевая привычка.

Длительность формирования волевых привычек различна – от нескольких недель до многих месяцев и даже лет. Это зависит от содержания привычки, от индивидуальности ребенка, от особенностей его нервной системы, сложившихся черт характера.

Укоренившаяся, превратившаяся в потребность волевая привычка становится чертой характера (например, аккуратностью, организованностью), определяя в самой значительной степени и профессиональную деятельность человека, и его так называемую «частную жизнь».

Понятие «волевая привычка» противостоит осознанности, самоанализу поведения человека, означает призыв к какой-то автоматизации деятельности. Это не так. Волевое качество – это лишь средство выполнения деятельности, условие ее осуществления [3].

Благодаря наличию осознанной цели деятельности человек может активно, сознательно строить ее перспективу, подчиняя ей ближайшие, сегодняшние действия. Волевые же привычки – средство достичь этого.

Как показывают психолого-педагогические исследования, несмотря на то, что есть общие закономерности формирования волевых привычек, в каждом возрасте и у каждого ребенка имеются специфические особенности их развития.

Любая самая индивидуализированная стратегия и тактика воспитания должна предполагать определенные принципы, на основании которых эти стратегия и тактика только и могут выбираться. Сами же эти принципы разработаны на основе знания психологических особенностей школьников, с одной стороны, и главных трудностей их воспитания и самовоспитания – с другой.

Некоторые из сформулированных ниже правил могут показаться на первый взгляд банальными истинами. Однако многие истины остаются истинами, несмотря на всю их простоту, а опыт показывает, что учителя и особенно родители нередко пренебрегают как раз общеизвестными правилами воспитания.

Первое правило связано с наиболее часто выдвигающимся сейчас в педагогике принципом – всячески способствовать активности самого ребенка. Педагогическая практика показывает, что воспитание, не предполагающее активности самого ребенка, тормозит развитие его творческих возможностей, приводит к застою. Это также относится к развитию у школьников волевых навыков, возможностей самоуправления своим поведением. Успех в воспитании возможен только на основе руководства самостоятельной работой школьника.

Очень важно, чтобы конкретные цели не навязывались участниками образовательного процесса, а исходили от самого школьника. Например, ученику предлагают несколько заданий-целей, чтобы он выбрал два из них, с которых хотел бы начать. Набор заданий-целей может быть очень разнообразным, например, простейшего – каждый день поливать цветы. Необходимо поставить такие цели, чтобы была большая вероятность успеха. Как уже отмечалось выше, вполне допустимо, чтобы сначала эти дела были не самыми важными в общей программе самовоспитания.

Следующее правило не носит безусловного характера, однако в большинстве случаев оказывается крайне полезным. Одни и те же приемы воспитания

существенно отличаются по своей эффективности в зависимости от того, зафиксированы они или нет. Надо отметить, что многие школьники стихийно это понимают, обращаясь к такой форме фиксации процесса самовоспитания, как личный дневник. Рефлексия, которая с необходимостью включается в работу ученика над собой, благодаря дневнику как бы выносится вовне, оставаясь при этом тайной. Школьник получает возможность оценивать себя несколько со стороны. Необходимость зарегистрировать цель деятельности, место и условия ее проведения, критерии успешности, принуждает участников образовательного процесса к большей продуманности всех этих элементов. Последовательная регистрация хода деятельности позволяет анализировать продвижение школьника по пути волевого развития. Главным критерием того, что волевая привычка образовалась, является тот факт, что подросток стремится к выполнению деятельности, испытывает определенный дискомфорт, если почему-либо не может эту деятельность осуществить.

В зависимости от типа нервной системы, особенностей характера, конкретных условий воспитания и самовоспитания разным школьникам требуется различное время для формирования волевой привычки. Для некоторых это три-четыре месяца, а для других год и больше. Зависит это и от сложности привычки. Переходить к следующей цели можно только тогда, когда есть достаточная уверенность в том, что запас волевых привычек у школьника пополнился. Отсюда вытекает последнее правило-необходимость закрепления достигнутых успехов.

Выводы. На основании выше изложенного можно сделать следующий вывод: самое главное в воспитании волевых качеств заключается в доброжелательном, уважительном отношении к школьнику, поддержании и развитии его собственной активности и инициатив. Для формирования волевых качеств необходимо в образовательном процессе создавать такие условия, которые требовали бы от школьников разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Список использованных источников:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Л. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4. М.: Педагогика, 2013. 435 с.
3. Симонов П. В. Мотивированный мозг. М.: Наука. 1987. 238 с.
4. Чедова Т.И., Чедов К.В. Воспитание морально-волевых качеств подростков в рамках школьного спортивного клуба. Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. С. 138–140.

The article reveals the peculiarities of will education in the educational process of the school. Much attention is paid to teaching students how to strong-willed regulation. Principles of education at pupils of strong-willed qualities are considered.

Key words: education, volitional qualities, schoolchildren.

Отримано: 30.04.2018.