

Практично аналогічною була картина в експериментальній групі учнів 3-го класу.

Наведені дані засвідчують, що введення третього ігрового уроку фізичної культури з руховими іграми позитивно сприймається учнями і є ефективним засобом фізичної корекції молодших школярів із ЗПР. Хлопчики здебільшого краще, ніж дівчатка, піддаються фізичній корекції, а особливо у таких вправах, як човниковий біг (2-й, 3-й класи), піднімання тулуба (1-й, 2-й класи), жим кистевого динамометра (1-й, 3-й класи). Дівчатка меншою мірою, ніж хлопці, піддаються фізичній корекції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вісковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дітей: Автореф. дис...д-ра психол. наук: 19.00.08. — К., 1997.
2. Горохова скриня: Українські народні ігри: Для дошкільного та молодшого шк. віку / Упоряд. В. Пепа; — К.: Веселка, 1993.
3. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. — К.: Музична Україна, 1993.
4. Ілляшенко Т.Д. Хто вони — ті, що не встигають? // Початкова школа. — 1999. — № 2. — С. 27 — 30; № 3. — С. 25 — 29.
5. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. — Львів: ВНТЛ, 1998.

О.В. ФІГУРА

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Статья раскрывает особенности воспитания морально-волевых качеств у будущих офицеров-пограничников. Может быть полезной для широкого круга лиц, интересующихся этим вопросом, в частности, лиц с особыми потребностями.

The article covers particularities of developing morally volitional traits in future frontiersmen officers. It can provide basis for people who are interested in this question, and particularly for people with special needs.

Сучасний етап розвитку Прикордонних військ України відбувається у складній динамічній обстановці, в умовах зростання потенційних загроз

національній безпеці на державному кордоні через погіршення криміногенної ситуації, інтеграцію транснаціональних злочинних угруповань, підвищення активності міжнародного тероризму, незаконної міграції та контрабандної діяльності. З огляду на це суттєво підвищуються вимоги до професійної підготовки офіцерів-прикордонників. Сьогоднішні реалії вимагають від них не лише високої компетентності в галузі охорони державного кордону, а й розвинених професійних, зокрема вольових, якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, самовладання й витримки, здатності до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Проведене нами на базі Національної академії Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького (м. Хмельницький) дослідження засвідчило, що значний потенціал підвищення ефективності формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників мають заняття східними єдиноборствами. Вони ставлять особливі вимоги до здатності курсантів свідомо організовувати та регулювати особисту діяльність, мобілізувати вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани й думки тощо.

В основу експериментальної методики формування та вдосконалення морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників було покладено такі педагогічні умови: створення у спортивно-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження вольових зусиль; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості курсантів; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей; орієнтація педагогічного керівництва на розвиток у курсантів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Розроблена програма занять східними єдиноборствами включала в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів такої підготовки: теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки; індивідуально-консультаційна робота; організація і керівництво самовихованням курсантів; аналіз конкретних ситуацій; структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій; психотехнічні вправи і тренінги; читання й обговорення наукової та науково-популярної літератури з проблем морального і фізичного самовдосконалення, філософії й етики східних єдиноборств тощо.

Цілеспрямоване формування морально-вольових якостей у майбутніх офіцерів-прикордонників здійснювалось поетапно: підготовчий етап, етап самоцінювання, етап цілепокладання, тренувальний етап і підсумковий. Кожен етап передбачав реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів та прийомів виховання.

Основні завдання підготовчого етапу полягали в теоретичній підготовці

курсантів до самовиховання морально-вольових якостей і формуванні в них мотивації самовдосконалення. На цьому етапі курсанти знайомилися з психологічними основами вольової поведінки, здобували знання про структуру, класифікацію і сутність окремих вольових якостей.

Короткий теоретичний курс забезпечував підготовку курсантів до наступного, самооцінювального етапу роботи, сприяв формуванню в них психолого-педагогічних знань, необхідних для розуміння важливих особливостей вольової поведінки. Отримані під час занять знання дали змогу курсантам глибше усвідомити психологічні закономірності та механізми вольової поведінки, роль морально-вольових якостей у професійній діяльності офіцера-прикордонника.

Оскільки необхідною передумовою самовдосконалення морально-вольових якостей є усвідомлення особливостей власної поведінки, перетворення їх на об'єкт цілеспрямованого аналізу, основне завдання самооцінювального етапу виховної роботи полягало в усвідомленні курсантами сильних і слабких сторін особистісної вольової сфери, особливостей поведінки в напружених ситуаціях, під час подолання труднощів і перешкод. Із цією метою використовувався комплекс методичних заходів, які активізували рефлексивні процеси, стимулювали самопізнання та поглиблений аналіз індивідуальних особливостей вольової поведінки: спеціальні діагностичні методики, моделювання перешкод з наступним груповим обговоренням особливостей поведінки курсантів у процесі їх подолання. Наш досвід свідчить про доцільність використання під час занять з курсантами таких діагностичних методик, як опитувальник імпульсивності, наполегливості, методика визначення суб'єктивного локусу контролю, методика самодіагностики вольових якостей А.Ц. Пуні та ін. Здобута за допомогою цих методик інформація дає можливість курсантам поглибити і розширити уявлення про характерні особливості особистісної вольової поведінки, оцінити рівень сформованості основних морально-вольових якостей.

Основний зміст третього етапу експериментальної методики — етапу цілепокладання — полягав у розробленні курсантами під керівництвом тренера індивідуальних програм удосконалення морально-вольових якостей. При цьому їм надавалася конкретна допомога: у самопізнанні та виявленні в себе сильних і слабких сторін інтелектуальної активності, мотивації, вольових умінь тощо; у розробленні програми самовиховання — визначенні завдань, а також засобів, методів і прийомів їх виконання; у самоконтролі й оцінці досягнутих результатів. З цією метою проводилися індивідуальні консультації, розроблялися індивідуальні завдання, складені спільно з кожним із курсантів.

Оскільки вдосконалення вольової сфери передбачає здійснення індивідуального підходу, значна увага на цьому та інших етапах виховної роботи приділялася принципу самовизначення. Цей принцип передбачає складання кожним курсантом індивідуальної програми вдосконалення вольової поведінки і прийняття відповідальності за її виконання.

Вольова підготовка — процес двосторонній. З одного боку, курсант є

об'єктом виховних впливів педагогів і колективу, з іншого — активним і творчим учасником удосконалення власної волі. Самовиховання волі виступає як найважливіша сторона вольової підготовки курсанта. В умовах навчально-службової діяльності, спортивних тренувань він сам переборює численні перешкоди різного рівня складності, керує своїми діями, вчинками, думками, почуттями. Тому дуже важливо, щоб у формуванні волі курсанта частка особистих зусиль була якомога більшою.

Під час складання індивідуальних програм самовиховання волі використовувалися результати вивчення курсантами розвитку своїх морально-вольових якостей, а також дослідження інтенсивності використання курсантами прийомів стимулювання вольового зусилля. На підставі аналізу власних морально-вольових якостей курсанти визначали недоліки в їх розвитку, намічали та записували у програму завдання, шляхи та засоби їх удосконалення. При цьому враховувалося, що таке вдосконалення може здійснюватись двома шляхами: з опорою на сильні ознаки тієї якості, в якій виявлені недоліки, і з опорою на інші, добре розвинені морально-вольові якості.

На тренувальному етапі виховної роботи створювалися умови для реалізації розроблених курсантами індивідуальних програм розвитку і вдосконалення морально-вольових якостей у процесі подолання різних за змістом і складністю труднощів. Курсантам надавалася допомога у переході від намірів до їх практичної реалізації. З цією метою вони ознайолювалися із правилами, якими слід керуватись у самовихованні морально-вольових якостей, а саме:

а) поставив мету — йди до неї твердо; умій зосередити увагу на розв'язуваному завданні; роби не те, що подобається, а те, що потрібно; перешкоди для того й існують, щоб їх долати; виконання плану — основа успіху; тільки у разі крайньої потреби можна, не закінчивши однієї справи, перейти до іншої; закінчив день — підбий підсумки;

б) не покладайся тільки на тренера, нехай навіть найкращого; не чекай, коли тобі вкажуть, підкажуть, дадуть завдання — будь ініціативним, дій за власним почином; стеж за собою і завжди шукай причини невдач насамперед у собі; будь найбільш суворим суддею для самого себе;

в) навчися володіти собою; спочатку зрозумій — потім вирішуй; якщо вирішив — роби; роби все і завжди найкращим чином: точно, акуратно, передбачаючи результати і наслідки своїх дій.

При визначенні шляхів і засобів реалізації поставлених завдань ми виходили з того, що морально-вольові якості курсантів розвиваються в процесі спортивно-тренувальних занять східними єдиноборствами через подолання різних за змістом і ступенем складності перешкод. Тому в програмі передбачалися такі дії і вправи, які вимагали подолання перешкод у процесі навчальної та службової діяльності, фізичної і технічної підготовки, а також під час виступів на спортивних змаганнях. До них належали, зокрема, виконання вправ в умовах ризику і небезпеки, удосконалення спортивної техніки і тактики у стані наростаючої втоми, використання змагального методу в спортивних тренуваннях тощо.

Подолання перешкод вимагає вольових зусиль, часто дуже значних, граничних. Для успішної мобілізації вольових зусиль курсанти повинні мати відповідні знання, мотиви, вміння переборювати внутрішні та зовнішні перешкоди. Тому до програми самовиховання морально-вольових якостей включалися такі заходи, як вивчення спеціальної літератури з питань самовиховання, морально-духовних основ східних єдиноборств, етики спортсмена, видатних каратистів тощо; самостійне складання різних планів (перспективних, річних, місячних, чергових тренувальних занять, змагань та ін.); прояв творчості в розв'язанні завдань вольового самовдосконалення; участь у змаганнях різного рівня і показових виступах; вправи на концентрацію і переключення уваги; ідеомоторна підготовка, аутогенне тренування, самопереконування, самонавіювання, самонакази, самопідкріплення та інші прийоми подолання перешкод.

У структурі морально-вольових якостей вирізняються три компоненти: інтелектуальний, емоційно-мотиваційний і виконавчий. У зв'язку з цим виховна робота здійснювалася за трьома основними напрямками:

1) розвиток гностичного компонента морально-вольових якостей, який виявляється в інтелектуальній активності, спрямованій на пізнання морально-духовних основ східних єдиноборств, психологічних і тактичних особливостей бойових мистецтв, структури технічних прийомів, їх взаємозв'язків у комбінаціях, техніки їх виконання, на орієнтування в умовах виконання вправ, в особистому стані та самопочутті, на спостереження за ходом особистого виконання вправи, на аналіз та їх самооцінку після завершення, на з'ясування допущених помилок і причин, що їх спричинили, на формулювання завдань подальшого технічного, фізичного та емоційно-вольового самовдосконалення;

2) розвиток мотиваційно-емоційного компонента морально-вольових якостей шляхом формування в курсантів результативних і процесуальних мотивів вольової поведінки;

3) удосконалення виконавчого компонента морально-вольових якостей шляхом формування у курсантів прийомів психічної саморегуляції.

Удосконалення інтелектуального компонента морально-вольових якостей передбачало озброєння курсантів системою загальних і спеціальних знань, необхідних для прийняття та реалізації доцільних, обґрунтованих рішень. Формування знань здійснювалось шляхом поєднання спортивної підготовки курсантів з високою розумовою активністю: осягненням світоглядних засад філософії східних єдиноборств, осмисленням сутності та закономірностей спортивної техніки і тактики, фізичного розвитку і методики тренування, прийомів психологічної підготовки та саморегуляції тощо. При цьому акцент робився на причинах виникнення різних труднощів, характерних рисах їх прояву, шляхах і засобах їх попередження та подолання.

Удосконалення мотиваційно-емоційного компонента морально-вольових якостей полягало у вихованні в курсантів результативних і процесуальних мотивів вольової поведінки. Виховання результативних мотивів здійснювалось, з одного боку, шляхом ознайомлення курсантів з етичними цінностями, на

яких базується філософія східних єдиноборств, формування етичних норм і правил, високих моральних поглядів і переконань, з іншого боку — шляхом нагромадження досвіду моральних і спортивних переживань у процесі подолання різного роду перешкод. На цій основі відбувалося перетворення переживань на стійке емоційне ставлення до занять східними єдиноборствами, що спонукувало курсантів до повної самовіддачі, самовідданості і навіть самозречення в процесі тренувань і змагань під девізом «я повинен...», «мені необхідно...».

Виховання процесуальних мотивів здійснювалось на основі формування в курсантів потреби в позитивних відчуттях, що переживаються під час самого процесу подолання перешкод. Це досягалось за допомогою створення ситуацій успіху, використання під час тренувальних занять факторів новизни і несподіваності, ризику і небезпеки, втоми, підвищеної відповідальності за результат і переживання задоволення від виходу з важких умов переможцем. Успіх спонукав курсантів до повторного переживання задоволення, внаслідок чого вони свідомо йшли на певні страждання (відчуття страху, втоми, хвилювання...), передбачаючи наступну насолоду, яка приходить після подолання перешкод і труднощів. У них посилювалися почуття «відкриття нового», прагнення зберігати незворушність і холоднокровність у важких ситуаціях.

Удосконалення виконавчого компонента морально-вольових якостей полягало в озброєнні курсантів прийомами психічної саморегуляції і на цій основі вихованні здатності до мобілізації вольових зусиль. Оволодіння прийомами саморегуляції здійснювалось, з одного боку, шляхом формування в курсантів відповідних знань про призначення й особливості використання окремих прийомів, з іншого — у процесі вправ з їх практичного застосування.

Головними напрямками оволодіння прийомами самооблізації вольових зусиль були такі:

а) самопереконування, спрямоване на посилення аргументованості мотивів необхідності виконання дії та підвищення їх суспільної значущості;

б) самопідбадьорення, спрямоване на збільшення самонавіювального впливу і спонукання до рішучих дій;

в) посилення категоричності та дієвості самовказівок, їх редукація та використання при самонаказі.

Оволодіння курсантами організуючими прийомами забезпечувалось за допомогою:

а) навмисного відволікання уваги на яскраві спогади перед виконанням складних вправ; наспівування улюбленої мелодії в ритмі рухів під час виконання вправи;

б) ідеомоторної підготовки: послідовної — із «зупинкою» і поновленням окремих «кадрів»; уповільненої — з метою краще настроїтись на виконання важких прийомів, знизити тривожність;

в) зосередження уваги на процесі виконання рухових дій у сполученні з «промовлянням» найважливіших рухів (спочатку вголос, потім про себе),

своєрідною словесною «партитурою» при виконанні, наприклад, складних комбінацій прийомів;

г) тренування зосередження в умовах впливу відволікаючих чинників.

Велике значення для виховання морально-вольових якостей у курсантів має подолання ними таких перешкод, що ставлять високі й навіть максимальні вимоги до прояву морально-вольових якостей. Тому в тренування включалися вправи, що вимагають максимальних вольових зусиль, інтенсивності, швидкості і тривалості м'язових напружень, уваги, подолання емоційних станів. Оскільки відповідальні змагання вимагають максимального напруження волі та особливого шквалу морально-вольових якостей, їм також відводилося велике значення в процесі виховання волі.

Слід зауважити, що велике значення для виховання морально-вольових якостей має також і організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей. Це, зокрема, організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

Важливою умовою виховання морально-вольових якостей є також організація навчання курсантів, яка передбачає застосування спеціальних засобів, що сприяють розвитку морально-вольових якостей.

курсантів не припиняти цілеспрямованих зусиль при виникненні перешкод, доводити почату справу до кінця. Часто виникає конфлікт між довгостроковою метою, що відображає професійну спрямованість курсанта, і ситуативними інтересами, бажаннями, потребами, які знижують його активність. Наш досвід доводить: для формування в курсантів здатності протистояти імпульсивним прагненням важливо конкретизувати мету, а також перспективи їхньої діяльності. Невизначеність мети різко знижує змотивованість, старанність і працездатність курсантів. Тому на кожному занятті вони мають опановувати конкретним прийомом чи теоретичним матеріалом. Важливо, щоб ідучи з заняття, курсанти чітко усвідомлювали просування вперед у своєму фізичному та особистісному розвитку.

Неабияке значення у процесі виховання морально-вольових якостей курсантів має реалізація принципу свідомості й активності у навчанні. Його сутність впливає із фундаментальної закономірності розвитку особистості, згідно з якою її становлення відбувається шляхом поступового переходу від взаємодії з іншими людьми до самостійної діяльності, саморегуляції. Тому ми поступово зменшували ступінь керівного впливу, формуючи тим самим у курсантів навички планування, організації та контролю особистої діяльності. Це сприяло розвитку самостійного суб'єкта діяльності, здатного до її планування, самоорганізації, самоконтролю та самооцінки.

На заключному етапі виховної роботи підбивалися підсумки та перевірялася реалізація курсантами індивідуальних програм морально-вольового самовиховання.

Слід зауважити, що становлення вольової сфери не обмежується періодом професійної підготовки курсантів у вищому військовому навчальному закладі. Процес її трансформації, розвитку та корекції продовжується й після закінчення навчання і триває протягом усього періоду професійної діяльності офіцера-прикордонника. Тому значна увага в процесі виховної роботи приділялася формуванню в курсантів практичних умінь і навичок самодіагностики, рефлексивного аналізу та вдосконалення особистісних морально-вольових якостей, розвитку в них установки на самовдосконалення.

Перевірка ефективності розробленої методики формування морально-вольових якостей проводилася в експериментальній і контрольній групах діагностичних зрізів, які дали змогу простежити за динамікою розвитку в курсантів структурних компонентів вольової сфери. Отримані результати підтвердили нашу гіпотезу про можливість підвищення ефективності формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників шляхом використання виховних можливостей східних єдиноборств.