

**Развитие волевых качеств моряка средствами
спортивных и подвижных игр**

Гузарь В. Н.¹, Чурганов О. А.², Свирида В. С.¹

¹ Херсонская государственная морская академия

² Северо-западный государственный медицинский университет, Россия

Аннотация. Высокие умственные и эмоциональные нагрузки из-за напряжённой учебной деятельности, низкая двигательная активность, несоблюдение норм здорового образа жизни – всё это отражается на здоровье курсантов Херсонской государственной морской академии. Назрела необходимость в большем объёме включать в программу по физическому воспитанию спортивные и подвижные игры, с помощью которых можно развивать волевые качества моряка. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вся игровая деятельность требует от моряка большого напряжения воли. Волевые качества моряка проявляются в действиях, направленных на преодоления трудностей, определяемых спецификой игровых и подвижных игр. Процесс формирования этих качеств не должен проходить стихийно и им надо управлять: чем правильной будет организован тренировочный процесс спортивных и подвижных игр и чем лучше будет поставлена воспитательная работа в команде (группе), тем успешней будут формироваться волевые качества моряков, необходимые им в трудовой деятельности на судах торгового флота.

Ключевые слова: информация; информационное обеспечение; волевые качества; двигательные навыки; здоровье; спортивные игры; подвижные игры; моряк.

Введение. В настоящее время низкий уровень развития физического здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния молодёжи является острой проблемой, стоящей перед нашим обществом (Болотин, & Бакаев, 2013, 2014). Высокие умственные и эмоциональные нагрузки из-за напряжённой учебной деятельности, низкая двигательная активность, несоблюдение норм здорового образа жизни – всё это отражается на здоровье курсантов Херсонской государственной морской академии (Гузарь, 2018).

Всё большей популярностью у курсантов пользуются спортивные и подвижные игры, в которых они находят эффективное средство телесного совершенствования и психологической устойчивости, а также способствуют самоутверждению и самораскрытию личности (Гузарь, & Гаврильченко, 2001).

Для учёбы в Херсонской государственной морской академии в последнее время проходит набор девушек. Занятия по физическому воспитанию с девушками проходят по общей программе разделов физического воспитания, в том числе, и включением спортивных и подвижных игр, учитывая индивидуальные возможности каждой девушки. Есть необходимость создания команд по игровым видам спорта и для этого нужно изучить психологические аспекты подготовки женских команд и взаимоотношения в них (Гузар, Шалар, Норик, 2014а, 2014б; Шалар, Науменко, & Стрикаленко, 2010).

В наши дни происходят стремительные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих изменениях играет научно-технический прогресс, глобальная информатизация всего общества (Годлевський, 2007, 2014).

Назрела необходимость перейти от традиционных форм подготовки, направленных в первую очередь на накопление определённых знаний, умений и навыков, к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, в частности, автоматизированной информационной системы обеспечения физической подготовки моряка (АИСО моряка) (Гузар, 2000, 2001). Это позволит значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самообразование и самостоятельную работу, качественно применять содержание, методы и организационные формы обучения в спортивных и подвижных играх (Гузар, 1999, 2001).

Результаты исследования и их обсуждение. Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вся игровая деятельность требует от моряка большого напряжения воли. Волевые качества моряка проявляются в действиях, направленных на преодоления трудностей, определяемых спецификой игровых и подвижных игр. В целях развития тех или иных волевых качеств, необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается моряк в процессе подготовки. При этом существует два вида трудностей – субъективные и объективные. Субъективные трудности связаны с особенностями личности моряка, а объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями спортивных и подвижных игр (Степанюк, К. В. Юськів, С. М. Юськів, & Свирида, 2017; Чурганов, Яковлев, Спицын, & Кузнецов, 2018; Maksimchuk, 2009).

Волевая подготовка – это сложный и длительный процесс, в котором необходимым и основным условием развития волевых качеств у моряка является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012; Сабадаш, Хоменко, & Шалар, 2016).

Волевые качества, которыми должен обладать моряк, – это выдержка и самообладание, решительность и смелость, целеустремлённость и настойчивость, инициативность и дисциплинированность.

Выдержка и самообладание. Эти качества выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (растерянность, подавленность, чрезмерная возбудимость) для предупреждения утомления. Для этого необходимо:

- развивать способности, не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции;
- учить преодолевать утомления и болевые ощущения;
- добиваться выполнения любого задания точно и до конца;
- проводить спортивные и подвижные игры в усложнённых условиях;
- воспитывать у моряков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, а также воспитывать чувство чести своего коллектива.

Решительность и смелость. Эти качества выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и немедленно приводить их в исполнение, при этом, не боясь принять на себя ответственность, вступать в контакты с соперником, а также сосредоточенно действовать для достижения цели в опасных и ответственных ситуациях. Для этого необходимо:

- применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления колебания и чувства боязни (специальные акробатические упражнения, передвижение по рукоходу, лазание по канату, бег по трапу и т.п.);
- включение в тренировки спортивных и подвижных игр прыжков в воду, прыжков с вышки различной высоты.

Целеустремлённость и настойчивость. Эти качества выражаются в ясном сознании целей и задач, стоящих перед моряками, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства и трудолюбия. Для этого необходимо:

- ставить конкретные задачи на определённый срок и проверять их выполнение;
- вырабатывать у моряков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры, развивать интерес к тренировкам;
- ставить задачи по выполнению упражнений, различных по сложности и трудности, при этом обязательно контролировать их выполнение;
- тренировочные занятия проводить при любых условиях, не давая при этом возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

Инициативность и дисциплинированность. Эти качества выражаются в способности моряка вносить в игру творчество и инициативу. Моряк, обладающий инициативностью, является организатором и ведет за собой команду. Дисциплинированность выражается в умении подчинять свои действия задачам коллектива, обязательная дисциплина предполагает не слепое подчинение по принуждению, а добровольное подчинение на основе сознания необходимости выполнения своих обязательств в команде. Для этого необходимо:

- приучать самостоятельно решать поставленные задачи, а также находить пути и средства для достижения цели;
- развивать инициативность у моряков на базе хорошей технической и тактической подготовленности;
- проводить двусторонние игры со специальными заданиями и в условиях, требующих от моряков проявления инициативы и находчивости.

Выводы. В процессе организации обучения и тренировки средствами спортивных и подвижных игр достигается воспитание дисциплинированности и волевых качеств моряка, выполнение установленных требований должно носить сознательный и систематический характер. Большое значение для воспитания дисциплинированности и волевых качеств имеет строгое соблюдение режима, при этом важным условием является обоснованность и целесообразность требований.

В воспитании волевых качеств особую роль играют коллектив и тренер (руководитель занятия), который сам должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Выше перечисленные волевые качества неразрывно связаны и взаимообусловлены, при этом не у всех моряков волевые качества развиты равномерно. Процесс формирования этих качеств не должен проходить стихийно и им надо управлять: чем правильной будет организован тренировочный процесс спортивных и подвижных игр и чем лучше будет поставлена воспитательная работа в команде (группе), тем успешней будут формироваться волевые качества моряков, необходимые им в трудовой деятельности на судах торгового флота.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 12(106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 1(107), 24-28. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28

- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 14, 31-35.
- Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 71-74.
- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузарь, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузар, В. М. (2000). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.
- Гузар, В. М. (1999). Про необхідність автоматизації інформаційного забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогічні науки: Збірник наукових праць*, Херсон, Випуск 10, 316-322.
- Гузар, В. М. (2001). Психолого-педагогічні особливості комп'ютеризації галузі фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 7, 7-13.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., Норик, А. О. (2014а). Деякі фактори, що впливають на психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : матеріали X Международной научной конференции, Т 2, 28-31.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., Норик, А. О. (2014b). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi:10. 6084/m9.figshare.906307
- Гузар, В. М. (2018). Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, 168-171.
- Шалар, О. Г., Науменко, М. В., & Стрикаленко, Е. А. (2010). Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью. *Физическое воспитание студентов*, Т. 5, 80-83.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Сабадаш, В. І., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Вплив рухової активності

на фізичне здоров'я підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (2), 148-152.

Степанюк, С. І., Юськів, К. В., Юськів, С. М., & Свирида, В. С. (2017). Характеристика фізичної підготовленості спортсменок з урахуванням ігрового амплуа гравців. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(87), 102-106

Чурганов, О. А., Яковлев, Ю. В., Спицын, О. Л., & Кузнецов, П. К. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 7(161), 281-284.

Maksimchok, V. A. (2009). Habits of scheduling sports-mass work by the future teachers of an elementary school. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*, 6, 99-102.

Информация об авторах

Гузарь Виктор Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Чурганов Олег Анатольевич

доктор педагогических наук, профессор

*Северо-западный государственный медицинский университет
им. И. И. Мечникова*

E-mail: client885@gmail.com

Свирида Валерий Степанович

Херсонская государственная морская академия

E-mail: client885@gmail.com

Поступила в редакцию 12.12.2018