

УДК 378.147 : 159.947.3

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Беседа Н. А., Гордієнко Ю. В.

Полтавський національний технічний університет

імені Юрія Кондратюка

Актуальність. Майбутні фахівці з фізичної реабілітації – це фахівці, які здатні працювати з клієнтами різних вікових груп задля збереження, зміцнення і відновлення здоров'я за допомогою раціонально підібраних засобів фізичної культури та природних чинників. Це супроводжується значним фізичним навантаженням та високим емоційним напруженням. У зв'язку з цим професійна підготовка студентів передбачає формування і розвиток у них вольових якостей, що є важливим чинником особистісної активності й запорукою успішної професійної діяльності.

У напрацюваннях вітчизняних і зарубіжних учених відображено різні аспекти дослідження вольової сфери особистості, зокрема аналіз співвідношення волі, розуму і моралі, закономірності формування й розвитку вольової сфери, визначення структури та функцій волі тощо. Основоположними вважаються наукові висновки І. Сеченова, в яких проаналізовано особливості прояву та функції волі. Сутність вольової регуляції поведінки розкрили І. Бех, В. Іванніков, В. Калін, М. Савчин, В. Селіванов та ін. В. Селіванов визначає волю як свідоме регулювання особистістю своєї поведінки, що виявляється в умінні виокремлювати внутрішні і зовнішні перешкоди та долати їх завдяки власній цілеспрямованості у вчинках і діях [4].

Значний внесок у вивчення досліджуваної проблеми здійснили Є. Ільїн, Р. Зайганов, Г. Горбунов та ін., праці яких присвячені аналізу індивідуальних відмінностей вольової регуляції поведінки спортсменів. Дослідники розглядають вольову активність як здатність людини до вибору мети діяльності і внутрішніх зусиль, необхідних для її досягнення.

Узагальнюючи теоретичні і практичні надбання, слід зазначити, що водночас недостатньо дослідженою залишається проблема розвитку вольових якостей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі професійної підготовки.

Зважаючи на актуальність досліджуваної проблеми та її недостатню розробленість, мета нашого дослідження – дослідити теоретичне підґрунтя формування вольової сфери особистості та розробити вправи для розвитку вольових якостей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з реформуванням вищої освіти в Україні, суттєвої оптимізації потребує й вітчизняна система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. З огляду на це, продуктом освіти повинен бути не просто високоосвічений фахівець, а обізнана, культурна, діяльнісна особистість із творчим, критичним мисленням, яка прагне змінити на краще своє життя і життя суспільства. Таким чином, перед майбутніми фахівцями з фізичної реабілітації постає низка викликів, а саме:

- розроблення і впровадження системи ефективної просвіти населення щодо активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя;
- підняття престижу здоров'я людини;
- уміле застосування традиційних та інноваційних методів відновлення здоров'я;
- залучення громадян до активних занять фізичною культурою задля оптимізації їх рухової активності, що значно сприятиме продовженню активного довголіття українців.

Слід зазначити, що прагнення відповідати вимогам сьогодення зумовлює пошук нових організаційних форм навчання і виховання студентської молоді. У цьому контексті заслуговує на увагу проведення тренінгових занять, спрямованих на формування і розвиток вольових якостей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації, закріплення та систематизацію набутих знань та їх

застосування під час вирішення практичних завдань, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю.

Під час тренінгу доцільно запропонувати студентам самостійно визначити поняття «воля». Для цього потрібно, щоб кожен учасник групи записав і пояснив свої уявлення, асоціації, розуміння цього поняття.

З позиції нашого дослідження, заслуговує на увагу визначення, запропоноване Т. Кириленко: «Воля – це психічна функція, яка передбачає: регулювання людиною своєї поведінки відповідно до найбільш значущих для неї мотивів; гальмування інших мотивів, спонукань, намагань; організацію дій, учинків згідно зі свідомо поставленими цілями» [2, с. 362].

Слід підкреслити, що вольова поведінка характеризується цілеспрямованістю, самоконтролем, здатністю утримуватися в разі необхідності від тих чи інших дій. Під час засвоєння людиною навичок здійснення певного виду діяльності формуються вольові якості особистості. Це відбувається впродовж усього життя тому, що людина постійно ставить перед собою нові цілі, які зумовлюють зміцнення і розвиток сили волі.

Формування вольових дій – це тривалий і складний процес, адже вольове рішення приймається в умовах конкуруючих, різнонаправлених потягів та бажань і залежить від здатності вгамовувати бажання, керуючись духовними цілями, моральними цінностями тощо. С. Рубінштейн стверджував, що воля людини виявляється в тому випадку, коли вона здатна до рефлексії своїх потягів, щоб переосмислити їх [3]. Тому треба вміти піднятися над своїми потягами, бажаннями і зробити виважений вибір між ними.

Як показує практичний досвід, зміцнення сили волі студентів ефективніше відбувається в процесі застосування психологічних вправ для розвитку вольового регулювання поведінки. Охарактеризуємо деякі з них.

Вправа " Навіть якщо..."

Мета: розвиток навичок конструктивного розв'язання проблеми.

Студентам пропонується пригадати ситуацію неуспіху в навчанні і спробувати знайти конструктивний вихід. Наприклад: «*Навіть якщо сьогодні*

мені не вдалося виконати масажний прийом розминання, я не впадати у відчай. Я буду наполегливо і старанно готуватися, щоб досконало оволодіти технікою його виконання».

Вправа «Формула успіху»

Мета: формування позитивної настанови на успіх.

Необхідно зі слів: *успіх, думки, дії* скласти формулу і з'ясувати взаємозалежність та взаємозв'язок між цими поняттями.

Вправа «Моя зірка»

Мета: розвиток творчих здібностей студентів; формування позитивного світосприйняття і самосприйняття.

Заздалегідь підготувати ватман, на якому зображене зоряне небо. Викладач звертається до студентів з пропозицією намалювати на папері і вирізати зірку, на якій слід написати свої найвагомші досягнення (перемоги на олімпіадах, спортивних змаганнях, вдало складений іспит тощо). Студенти по черзі прикріплюють на зоряне небо свої зірки і називають свої досягнення.

Вправа «Ієрархія мотивів»

Мета: визначення провідних мотивів майбутньої професійної діяльності студентів.

Побудувати модель ієрархії мотивів майбутньої професійної діяльності, ранжуючи їх від найбільш до найменш вагомих. Серед мотивів можуть бути такі: допомога людям; зміцнення здоров'я українців; здоров'язбереження дітей і молоді; самоствердження; визнання; успішна кар'єра; висока заробітна плата тощо.

Вправа «Хочу, можу, буду»

Мета: формування і розвиток навичок самоконтролю.

Студентам необхідно визначити, в чому найближчим часом планують себе реалізувати, і проаналізувати, що вони *хочуть, зможуть і будуть робити* для досягнення своєї мети.

Вправа «Аутотренінг»

Мета: зняття емоційної напруги; розвиток навичок саморегуляції; оптимізація психоемоційного стану.

Під спокійну музику викладач тихим голосом повільно говорить: «Сядьте зручно, закрийте очі і зосередьтеся на собі. Плечі опустіть, руки вільно лежать на колінах, голова трохи нахилена вниз. Дихайте рівно і вільно. Уявіть, що ви знайшли вихід зі складної ситуації. Ви відчуваєте гордість. Вам приємно і ви говорите собі: «Мені вдалося! Я зміг!». Вам приємно відчувати себе впевненою і вільною людиною. Ви про себе повторюєте: «Я вмю володіти собою». Від цих слів сили наповнюють вас ще більше, і ваші плечі випрямляються, голова гордо піднімається, ви ніби виростаєте. Відкрийте очі і промовте тричі: «Я вмю володіти собою!».

Підсумовуючи вищевикладене, маємо підстави для **висновків:**

1. Розвиток вольового регулювання поведінки студентів має важливе значення для розв'язання практичних завдань, пов'язаних із майбутньою професійною діяльністю.

2. Ефективність розвитку вольових якостей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації значною мірою залежить від впровадження інноваційних форм та методів навчання й виховання студентів.

Література

1. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — С.-Пб. : Питер, 2011. — 368 с.

2. Психология : Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. — 5-те вид., стереотип. — К. : Либідь, 2005. — 560 с.

3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб : Питер, 2000 — 712 с.

4. Селиванов В. И. Избранные психологические произведения: воля, её развитие и воспитание / В. И. Селиванов. — Рязань : Изд. Рязанского гос. пед. инст-та, 1992. — 572 с.